

Joana Wensing

# **Systemik, Achtsamkeit und Demut: Notwendige Denkweisen für eine nachhaltige Entwicklung?**

**Masterarbeit**

## **Zusammenfassung**

Eine zunehmende Ausbeutung ökologischer und sozialer Ressourcen führt weiterhin zu einer Verschlechterung der Lebensgrundlage aktueller und zukünftiger Generationen. Obwohl diese Problematik seit mehreren Jahrzehnten bekannt ist, ist keine Änderung der Denk- und Lebensweise der Menschen in Sicht. Eine systemische Analyse mithilfe des Modells „Spiral Dynamics“ lässt den Schluss zu, dass die Einnahme der Denkweisen Systemik, Achtsamkeit und Demut dem aktuellen gesellschaftlichen System zu einer nachhaltigen Entwicklung verhelfen kann. Zur Überprüfung dieser Annahme wurde mithilfe eines quantitativen Fragebogens von 67 Studierenden der Universität Bremen Daten erhoben und darüber hinaus eine systemische Aufstellung durchgeführt. Um von unterschiedlichen Blickwinkeln auf den Untersuchungsgegenstand zu schauen, werden die qualitativen und quantitativen Ergebnisse in Beziehung zueinander gesetzt und interpretiert. Insgesamt zeigen die Ergebnisse beider Methoden, dass die Denkweisen Achtsamkeit, Systemik und Demut Studierende zu ökologisch-nachhaltigen Verhaltensweisen bewegen können. Hinsichtlich der sozialen Nachhaltigkeit konnte der Einfluss der Denkweisen aufgrund unklarer Ergebnisse nicht bestätigt werden. Implikationen für weitere Forschungen und für die Praxis werden dargestellt.

# I Inhaltsverzeichnis

II Abbildungsverzeichnis .....	4
III Tabellenverzeichnis .....	5
1 Einleitung .....	6
2 Systemische Analyse: Barrieren einer nachhaltigen Entwicklung .....	8
2.1 Notwendigkeit einer Veränderung .....	8
2.2 Modellbeschreibung „Spiral Dynamics“ .....	9
2.3 Einordnung und Analyse .....	11
3 Lösungsansatz: Neue Denkweisen .....	15
3.1 Systemik .....	16
3.2 Achtsamkeit .....	18
3.3 Demut .....	19
3.3 Stand der Forschung .....	20
3.4 Forschungsfragen und Hypothesen .....	25
4 Methodik .....	27
4.1 Methodologische Triangulation .....	27
4.2 Intuitive Überprüfung: Systemische Strukturaufstellung .....	28
4.1 Hintergrund .....	28
4.2 Ablaufphasen .....	29
4.3 Auswertung .....	31
4.3 Empirische Überprüfung: Quantitativer Fragebogen .....	33
4.3.1 Hintergrund .....	33
4.3.2 Messinstrumente .....	33
4.3.3 Datenerhebung .....	36
4.3.4 Stichprobenbeschreibung .....	37
5 Ergebnisse .....	38
5.1 Quantitative Ergebnisse aus dem Fragebogen .....	38
5.1.1 Hypothesenüberprüfung .....	38
5.1.2 Explorative Auswertung der Forschungsfrage .....	40
5.2 Qualitative Ergebnisse aus der Systemaufstellung .....	47
6 Diskussion und Ausblick .....	55
6.1 Interpretation der Ergebnisse .....	55
6.1.1 Ähnliche Ergebnisse .....	55
6.1.2 Verschiedene Ergebnisse .....	59
6.1.3 Annahmen für die weitere Forschung .....	61
6.1.4 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	68
6.2 Kritische Würdigung .....	69
6.3 Implikationen für die Forschung .....	71
6.4 Implikationen für die Praxis .....	72
IV Literaturverzeichnis .....	73
V Anhang-Verzeichnis .....	78

## II Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.: Beziehung zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Verhalten.....	22
Abbildung 2.: Spannungsquadrat als Ausgangsbild der Systemaufstellung .....	30
Abbildung 3.: Auswertungsmaske für die Systemaufstellung .....	32
Abbildung 4.: Religionszugehörigkeit und politische Orientierung innerhalb der Stichprobe.....	37
Abbildung 5.: Systemisches Strukturbild: Positionierung des Freien Elements.....	47
Abbildung 6.: Systemisches Strukturbild: Positionierung der Achtsamkeit.....	48
Abbildung 7.: Systemisches Strukturbild: Positionierung des Systemischen Denkens.....	50
Abbildung 8.: Systemisches Strukturbild: Intervention.....	51
Abbildung 9.: Systemisches Strukturbild: Positionierung der Demut .....	53
Abbildung 10.: Aufstellungs-Sequenzen 2.2.2 - 2.2.8.....	56
Abbildung 11.: Aufstellungs-Sequenzen 2.4.2 und 2.6.2 .....	57
Abbildung 12.: Aufstellungs-Sequenz 3.2.6 .....	58
Abbildung 13.: Aufstellungs-Sequenz 5.2.5 .....	59
Abbildung 14.: Aufstellungs-Sequenz 3.7.2 .....	60
Abbildung 15.: Aufstellungs-Sequenzen 3.3.2 und 3.5.2 .....	61
Abbildung 16.: Aufstellungs-Sequenz 1.1.6 .....	62
Abbildung 17.: Aufstellungs-Sequenz 2.3.2 .....	63
Abbildung 18.: Aufstellungs-Sequenzen 3.8.2 und 4.1.2 .....	64
Abbildung 19.: Aufstellungs-Sequenzen 4.1.10/ 4.1.12/ 4.1.14 .....	65
Abbildung 20.: Aufstellungs-Sequenz 5.7.2 .....	66
Abbildung 21.: Aufstellungs-Sequenzen 5.9.2 und 5.13.4 .....	67
Abbildung 22.: Aufstellungs-Sequenz 5.12.3 .....	67



### III Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Korrelationen zwischen Achtsamkeit und nachhaltigen Verhaltensweisen .....	38
Tabelle 2: Korrelationen zwischen systemischem Denken und nachhaltigen Verhaltensweisen.....	39
Tabelle 3: Korrelationen zwischen Demut und nachhaltigen Verhaltensweisen.....	40
Tabelle 4: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage eines „Effizienten Verbrauchs“ .....	41
Tabelle 5: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage eines „Nachhaltigen Konsums“ .....	42
Tabelle 6 : Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage des „Informierens und Ermahnens“ .....	43
Tabelle 7: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage der „Ressourcenregeneration“ .....	44
Tabelle 8: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage der „Gleichbehandlung“ .....	44
Tabelle 9: Übersicht über die erklärte Varianz in den nachhaltigen Verhaltensweisen .....	45

# 1 Einleitung

*„Wir denken immer noch in den Strukturen des 19. Jahrhunderts und kleben an der Illusion, dass es mit List und Tücke gelingen wird, die Welt in den Griff zu bekommen“*

(DÜRR, 2009, S. 9)

Die Lebensform und die Denkweise der Industriestaaten sind weder zukunftsfähig noch gerecht für den Rest der Welt. Massentierhaltung, Produktionsverlagerungen in Niedrig-Lohn-Länder, Wegwerf- Möbel und ressourcenintensive Autos stehen in der westlichen Welt an der Tagesordnung - während in vielen anderen Ländern nicht einmal die Grundbedürfnisse der Menschen gestillt werden können. Statt diese Ressourcenkrise aktiv zu bekämpfen, werden weiterhin kurzfristig der Konsum gesteigert, Regenwälder abgeholzt, fossile Brennstoffe verwendet und eine globale Erderwärmung hingenommen. Doch wieso werden die Ressourcen der Welt nicht gerechter verteilt und die Konsequenzen der eigenen Lebensweise für zukünftige Generationen derart wenig berücksichtigt?

Um die Ursachen für eine solch ungerechte und wenig zukunftsfähige Lebensweise genauer zu untersuchen, wurde in dieser Forschungsarbeit das Modell „Spiral Dynamics“ verwendet. Das Modell liefert systemische Erklärungen, warum Menschen im Zeitverlauf unterschiedlich denken und handeln (BECK & COWAN, 2006). Die Analyse der Wert- und Denkstrukturen der aktuellen Gesellschaft hat ergeben, dass die Menschen in kurzfristigen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen denken, auf den Eigennutz fokussiert sind sowie wenig Verbundenheit mit anderen Menschen und der Umwelt verspüren. Diese Denkweisen sind allerdings hinderlich, um komplexe Ressourcenprobleme lösen zu können. Statt langfristige und globale Lösungen zu generieren, versucht die Menschheit die Natur zu beherrschen und kurzfristige Reparaturen vorzunehmen. Dies wird langfristig allerdings nicht die Ressourcenausbeutung verhindern können (DÜRR, 2009).

In unserer Gesellschaft muss notwendigerweise ein tiefgreifender Wandel in Richtung einer alternativen Lebensweise stattfinden: das Schlagwort lautet Nachhaltigkeit. „Es geht um die Erhaltung der ökologischen, ökonomischen und sozialen Substanz, aus der die Gesellschaft dauerhaft wirtschaften will“ (MÜLLER-CHRIST, 2010, S.15). Die Autorin schlägt als Lösungsansatz für das Voranbringen einer nachhaltigen Entwicklung die Einnahme der Denkweisen „Achtsamkeit“, „Systemik“ und „Demut“ vor. Die Denkweise „Achtsamkeit“ führt zu einer stärkeren Beachtung des Hier und Jetzt und damit zu einer bewussteren Entscheidungsfindung und Selbstregulation (BROWN & RYAN, 2003). Dies kann zum Beispiel zu einer nachhaltigeren Produktauswahl oder einem energiesparenderem Verhalten führen. Darüber hinaus fühlen sich

achtsame Menschen stärker mit anderen Menschen verbunden und können sich besser in diese hineinversetzen (TIPSORD, 2009), sodass möglicherweise auch soziales Verhalten verstärkt wird. Auch eine systemische Denkweise kann nachhaltige Verhaltensweisen fördern, da bei Entscheidungen hinsichtlich nachhaltigkeitsbezogener Themen eine ganzheitliche und globale Denkweise notwendig ist (DAVIDSON & VENNING, 2011). Eine demütige Denkweise kann vor allem die soziale Komponente der Nachhaltigkeit stärken, da demütige Menschen sich kooperativer verhalten (ZETTLER, HILBIG & HEYDASCH, 2013). Die Demut kultiviert zudem ein Bewusstsein darüber, dass man als Mensch nicht Zentrum, sondern nur ein Teil eines größeren Ganzen ist (VONK, 2013). Dies führt dazu, dass auch die Umwelt stärker geschätzt und geschützt wird.

Zur Überprüfung dieses Lösungsansatzes werden sowohl eine systemische Strukturaufstellung als auch ein quantitativer Fragebogen durchgeführt. Eine Triangulation der qualitativen und quantitativen Ergebnisse beider Methoden soll daraufhin folgende Forschungsfragen beantworten:

- 1) Können die Denkweisen Achtsamkeit, Systemik und Demut typische Studierende in Richtung Nachhaltigkeit bewegen?
- 2) Wie groß ist der Anteil der Varianz in den nachhaltigen Verhaltensweisen, der durch die Denkweisen „Systemik“, „Achtsamkeit“ und „Demut“ erklärt werden kann?

Im ersten Teil der Forschungsarbeit wird die aktuelle Problemstellung einer wenig nachhaltigen Lebensweise der Menschen systemisch analysiert. Dazu wird zunächst die Notwendigkeit einer nachhaltigen Entwicklung verdeutlicht, daraufhin das systemische Analysemodell „Spiral Dynamics“ vorgestellt und anschließend mithilfe dieses Modells die Barrieren einer nachhaltigen Entwicklung analysiert. Der zweite Teil stellt den Lösungsansatz dieser Forschungsarbeit für die Realisierung einer nachhaltigen Entwicklung vor: die Einnahme der Denkweisen Systemik, Achtsamkeit und Demut. Diese werden daraufhin definiert und der Stand der aktuellen Forschung zum Zusammenhang dieser Denkweisen und nachhaltiger Verhaltensweisen wird beschrieben.

Nach der Darstellung des theoretischen Hintergrunds folgt die Beschreibung der Methodik des empirischen Teils. Die Methode der systemischen Strukturaufstellung und des quantitativen Fragebogens sowie die Art und Weise der Triangulation der Ergebnisse werden vorgestellt. Daraufhin folgt die objektive Darstellung der Ergebnisse beider Methoden, während im letzten Kapitel die Ergebnisse interpretiert und in Beziehung zueinander gesetzt werden. Darüber hinaus schließt die Arbeit mit einer kritischen Betrachtung der Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten der Forschungsarbeit sowie mit den Implikationen für die Praxis und weitere Forschung.

## **2 Systemische Analyse: Barrieren einer nachhaltigen Entwicklung**

Obwohl die Problematik einer wenig zukunftsfähigen Lebensweise der Industriestaaten seit mehreren Jahrzehnten bekannt ist, wurde diese Krise noch nicht abgewandt. Aus systemtheoretischer Perspektive wird davon ausgegangen, dass problematische Handlungsweisen aus verschiedenen Faktoren resultieren und nicht auf nur eine Ursache zurückzuführen sind (KÖNIG, 2005). Analysegegenstände werden daher im Rahmen der Systemtheorie als Ganzes betrachtet und die Beziehungen der Systemteile untereinander sowie die Wechselwirkungen mit der Umwelt werden analysiert (FURRER, 2002). Ein geeignetes Instrument zur Analyse der Denk- und Handlungsweisen der Gesellschaft ist das Modell „Spiral Dynamics“. Dieses gibt Erklärungen, warum sich soziale Systeme im Zeitverlauf auf unterschiedlichen Entwicklungsstufen befinden und damit unterschiedlich denken und handeln (BECK & COWAN, 2006). In diesem Kapitel wird zunächst die Notwendigkeit einer Veränderung in der Gesellschaft beschrieben und daraufhin das „Spiral Dynamics“ Modell dargestellt, welches zuletzt für die Analyse des aktuellen gesellschaftlichen Systems und der Barrieren für eine nachhaltige Entwicklung verwendet wird.

### **2.1 Notwendigkeit einer Veränderung**

Bereits im Jahr 1987 wurde der Begriff einer nachhaltigen Entwicklung im Rahmen der Brundtland-Kommission erstmalig bekannt. Definiert wurde er im entsprechenden Abschlussbericht als eine Entwicklung, die „die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können“ (HAUFF, 1987, S.46). Grund für das Aufkommen dieser Thematik ist die zunehmende Erschöpfung natürlicher Ressourcen und eine wenig bedarfsgerechte Verteilung dieser Ressourcen weltweit (LANGE, 2008).

Eine Diskussion über mögliche Zukunftsszenarien löste im Jahr 1971 erstmalig der Club of Rome, ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern/innen und Vertretern/innen der Wirtschaft, mit seinen Forschungsergebnissen vom Institute of Technology (MIT) aus. In ihrem Bericht über die Lage der Menschheit schlussfolgern sie, dass die zunehmende Ressourcenausbeutung, wachsende Weltbevölkerung und Umweltverschmutzung noch in diesem Jahrhundert zu einem Erreichen der Wachstumsgrenzen der Erde führt. Der Verbrauch von Mineralien, Brennstoffen und lebendigen Rohstoffen steigt exponentiell und führt damit zu einer überproportional schnellen Verringerung, die letztendlich zu einer vollständigen Erschöpfung der Ressourcenquellen führt (MEADOWS, 1972). Zudem wird durch die steigende Nutzung fossiler Brennstoffe und die Verringerung des Waldbestandes ein Treibhauseffekt ausgelöst, der eine globale Erderwärmung zusätzlich verstärkt. Die Problematik dieser Entwicklung ist eine stetig sinkende Fähigkeit der Erde zur Selbstregulation,

wodurch die zukünftige Lebensgrundlage der Menschen verloren geht. „Eine lang anhaltende Bedürfnisbefriedigung für Menschen auf dieser Erde wird es nur geben, wenn nicht mehr Ressourcen verbraucht werden, als zeitgleich regeneriert werden“ (MÜLLER-CHRIST, 2010, S. 34).

Die Ressourcenproblematik muss allerdings nicht nur zeitlich, sondern auch räumlich gelöst werden. In Afrika leiden zurzeit ein Viertel der Menschen an einem Mangel an sauberem Trinkwasser. Ein solcher Mangel an einem Grundbedürfnis kann erhöhte Stressreaktionen und damit auch ein erhöhtes Konfliktpotenzial unter den Menschen auslösen (KRANZ, KRAEMER & MARTINEZ, 2009). Da ein Viertel der Weltbevölkerung drei Viertel der Weltressourcen nutzt, nehmen auch Kämpfe um eine gerechtere Verteilung dieser Ressourcen zu. Religiöse oder ethnische Konflikte haben häufig auch ihren Ursprung in der Knappheit an Erdöl, Wasser oder Land (SACHS, 2009).

Insgesamt steht die Menschheit damit vor einer großen Herausforderung. Diese gilt es mit einer langfristigen Strategie zur gerechten und generationsübergreifenden Verteilung der Ressourcen zu bewältigen. Politische, wirtschaftliche und individuelle Entscheidungen sollten immer unter Berücksichtigung der globalen und langfristigen Auswirkungen getroffen werden (BUNDESREGIERUNG, 2012).

## **2.2 Modellbeschreibung „Spiral Dynamics“**

Das Modell „Spiral Dynamics“ wurde Ende der 1990er Jahre von DON BECK und CHRIS COWAN auf Grundlage der Arbeiten von Clare W. Graves entwickelt. Es beschreibt unterschiedliche Entwicklungs- bzw. Bewusstseinsstufen von Individuen oder sozialen Systemen, die spiralförmig aufeinander aufbauen. Diese Stufen werden in der Theorie auch MEME genannt und bestehen aus Clustern spezifischer Weltanschauungen, Denkweisen, Werten und Traditionen. MEME entwickeln sich in Wechselwirkung mit den Umweltbedingungen, werden über Kommunikation weitergegeben und beeinflussen die Entscheidungen sowie das Verhalten des sozialen Systems maßgeblich (BECK & COWAN, 2006, VAN MARREWIJK & WERRE, 2003).

Mit zunehmender Komplexität der Welt wurden im Laufe der Zeit immer wieder neue und komplexere MEME zur Bewältigung der Lebensbedingungen erforderlich. Bisher haben sich in der Geschichte der Menschheit acht aufeinander aufbauende Entwicklungsstufen bzw. MEME gezeigt, die BECK UND COWAN (2006) nach unterschiedlichen Farben benannt haben: beige, lila, rot, blau, orange, grün, gelb und türkis. Die Stufen besitzen verschiedene Schwerpunkte in ihren Denk- und

Wertsystemen und können sich jeweils in guten und schlechten Formen äußern. Zudem sind die Menschen in den MEMEN abwechselnd eher auf sich selbst (beige, rot, orange, gelb) oder auf andere fixiert (lila, blau, grün, türkis). Im Rahmen der Weiterentwicklung kann kein MEM übersprungen werden und alte MEME bleiben auch auf der neuen Entwicklungsstufe enthalten (BECK & COWAN, 2006).

Das beige MEM (Selbstfokus) entstand vor ca. 100.000 Jahren und ist geprägt von dem Überlebensinstinkt. Menschen auf dieser Bewusstseinsstufe handeln nach ihren Instinkten und Grundbedürfnissen nach Wasser, Nahrung, Sex und Sicherheit. Heute macht sich dieses MEM in den Verhaltensweisen von Neugeborenen, Alzheimer-Patienten oder psychisch kranken Menschen bemerkbar. Auf der nächsten Stufe – dem lila MEM (Gemeinschaftsfokus) – liegt der Schwerpunkt auf Ritualen, Magie und Ehrung der Vorfahren. Dieses MEM wurde vor ca. 50.000 Jahren entwickelt und zeigt sich heute in Familienritualen und dem Glauben an Glücksbringern oder Voodoozauber. Das rote MEM (Selbstfokus) zeigte sich zum ersten Mal vor ca. 10.000 Jahren mit der Zunahme von Kämpfen um Territorien. Auf dieser Stufe ist der Egoismus der Menschen sehr stark ausgeprägt; es geht um Macht, Durchsetzungskraft und Mut zur Selbstverteidigung. Rebellische Jugendliche zeigen dieses Denk- und Wertesystem oft zurzeit ihrer Pubertät. Im blauen MEM (Gemeinschaftsfokus), das vor ca. 5.000 Jahren entstand, wird Ordnung, die Führung durch Autoritäten und Gehorsam von dem sozialen System für sinnvoll gehalten. Die Impulsivität aus der vorherigen Phase wird hier durch Regeln, Disziplin und Schuldgefühle unter Kontrolle gehalten. In der aktuellen Zeit wird eine solche Denkweise noch beispielsweise bei der Bundeswehr oder in sehr kommunistischen Staaten gelebt. Antrieb zur nächsten Entwicklungsstufe – dem orangenen MEM (Selbstfokus) - ist das Bedürfnis nach Autonomie, das sich dann durch die Ausbildung der Werte Leistung, Produktivität, Erfolg und Prestige äußert. Das vor ca. 1.000 Jahren entstandene MEM zeigte sich durch eine zunehmende Ressourcenausbeutung, dem technologischen Fortschritt und dem aufkommenden Konkurrenzgedanken. Heute ist dieses MEM auf der Wall Street in New York oder anhand von Schönheitsoperationen zu beobachten. Im grünen MEM (Gemeinschaftsfokus), das sich vor ca. 160 Jahren zum ersten Mal gezeigt hat, liegt der Schwerpunkt auf Gerechtigkeit, Fürsorge und Harmonie. Die Menschen legen auf dieser Stufe Wert auf eine gerechte Verteilung der Ressourcen, harmonische Entscheidungsfindungen und Empathie. Die Entwicklung zeigt sich an den Gründungen der Organisationen Greenpeace und Ärzte ohne Grenzen, den Themen Umweltschutz und Vegetarismus in der Gesellschaft und der Popularität von Yoga oder Meditationstechniken. Das gelbe MEM (Selbstfokus) entstand vor ca. 60 Jahren und äußert sich in zunehmender Reflexion über das Leben und das Universum, einem verstärkten Verantwortungsgefühl und der Dominanz intrinsischer Werte. Materielle Besitztümer werden nicht

mehr geschätzt; die eigene Vergänglichkeit wird akzeptiert, Wissen und Kompetenz sind wichtiger als Macht und Status. Dieses MEM zeigt sich heute durch systemische Organisationsentwicklung in Unternehmen und dem Fokus auf Selbstverwirklichung bei der Berufswahl. Die letzte von den Autoren beschriebene Ebene – das türkise MEM (Gemeinschaftsfokus) - hat sich erst von ca. 40 Jahren zum ersten Mal gezeigt. In diesem MEM denken die Menschen ganzheitlich und intuitiv, da die Annahme besteht, dass alles auf der Welt miteinander in Verbindung steht und alle Informationen und vor allem das Neue bereits im System existiert. Dieses Mem wird heute bereits sichtbar im Global Consciousness Project und der Nutzung systemischer Aufstellungen als Forschungsmethode. Die Autoren gehen davon aus, dass noch weitere MEME folgen, die allerdings noch nicht klar definierbar sind (BECK & COWAN, 2006, VAN MARREWIJK & WERRE, 2003).

## **2.3 Einordnung und Analyse**

Die zuvor beschriebenen Entwicklungsstufen sozialer Systeme bzw. MEME aus dem Spiral-Dynamics Modell tauchen in der Realität nicht in Rein- sondern in Mischformen auf. Die sozialen Systeme befinden sich unter wechselnden Umweltbedingungen in einem kontinuierlichen Veränderungsprozess, bei dem sich auch die Denkweisen und Werte langsam und ohne plötzliche Sprünge ändern (BECK & COWAN, 2006). Unsere Gesellschaft ist am stärksten durch die Werte Leistung und Erfolg sowie Gerechtigkeit und Empathie geprägt, befindet sich demnach auf einer Übergangsphase zwischen dem orangen und dem grünen MEM. Dennoch lassen sich auch noch Wirkungen anderer MEME in unserer Gesellschaft finden, wie z.B. das Ordnungsdenken des blauen MEMs oder das Verantwortungsgefühl und der Fokus auf persönliche Weiterentwicklung des gelben MEMs (GIESENBAUER, 2014). Im weiteren Verlauf wird analysiert, ob das aktuelle Weltbild sowie die Denk- und Verhaltensweisen unserer Gesellschaft förderlich für eine nachhaltige Entwicklung sind.

Das Weltbild unserer aktuellen Gesellschaft ist stark durch die Erkenntnisse der Naturwissenschaften geprägt (GADENNE, 2011). Der Glaube an Autoritäten aus dem blauen MEM wurde abgelöst durch den Glauben an die Wissenschaft des orangen MEMs (BECK & COWAN, 2006). Die Physik, Biologie und Chemie geben den Menschen vor, was auf der Welt existiert und wie sie funktioniert (GADENNE, 2011). Trotz neuer Entdeckungen, wie zum Beispiel der Quantenphysik, richtet sich das aktuelle Denkgebäude der meisten Menschen nach der klassischen Physik. Diese ist geprägt durch den Glauben an eine objektive Wirklichkeit und den Determinismus, d.h. bei Kenntnis aller Parameter können durch objektive Messungen genaue Prognosen über die Zukunft gemacht werden. Die wissenschaftliche Forschung beschränkt sich oft

lediglich auf objektiv messbare Sachverhalte und berücksichtigt zusätzlich wenig subjektive Phänomene wie Emotionen, Spiritualität oder Intuition (WILBER, 1987). Die klassische Physik vermittelt damit eine sehr mechanische und reduktionistische Sichtweise auf die Welt (DÜRR, 2009). Diese spiegelt sich in der Wissenschaft und im Alltag darin wider, dass zu analysierende Sachverhalte in einzelne Teile aufgetrennt und isoliert betrachtet werden. Dabei werden die Relationen der Teile untereinander, die Wechselwirkung mit anderen Sachverhalten und das große Ganze außer Acht gelassen. Die Glaubenssätze der klassischen Physik und ihre lokal-lineare Denkweise wird Kindern und jungen Menschen heute noch in der schulischen und akademischen Ausbildung vermittelt (VESTER, 2012). Aus diesem Grund denkt ein Großteil der Entscheider in der heutigen Gesellschaft auch linear-kausal. Diese Denkweise macht durchaus Sinn, wenn es sich bei dem zu analysierendem Sachverhalt um einen Ursache- Wirkungs- Zusammenhang handelt. Der Sachverhalt darf dabei nur schwache Wechselwirkungen aufweisen und die Prognosen gelten nur für einen kurzfristigen Zeitraum (VESTER, 1999). Lineare Analysen können allerdings bei komplexen Problemzusammenhängen, wie zum Beispiel der Förderung einer nachhaltigen Entwicklung, nicht die richtigen Ergebnisse liefern. Hier wird für realistische Prognosen eine langfristige und globale Denkweise benötigt, bei der Wechselwirkungen und das große Ganze betrachtet werden. Die aktuelle lokal-lineare Denkweise, die sich aus dem Glauben an eine mechanische Welt des orangen MEMs ergibt, ist daher nicht ausreichend.

Der Übergang von der orangen in die grüne Phase des Spiral Dynamic Modells zeigt sich in unserer Gesellschaft durch das aktuelle wirtschaftliche Modell: eine soziale Marktwirtschaft. Die wirtschaftliche Freiheit des Kapitalismus (Konsum-, Gewerbe-, Handels- und Wettbewerbsfreiheit) wurde durch eine Reihe staatlicher Regulierungen eingegrenzt. „Ihre Grenzen finden diese Freiheitsrechte da, wo die Rechte Dritter, die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verletzt werden“ (LAMPERT, 1997, S.89). So soll eine soziale Marktwirtschaft zum Beispiel durch umwelt- oder sicherheitspolitische Eingriffe unerwünschte Nebeneffekte regulieren und einen gerechten Wohlstand für alle anstreben (BABELER & HEINRICH, 2001).

Trotz der sozialen Tendenzen dominiert in der Wirtschaft allerdings immer noch die ökonomische Denkweise des orangen MEMs. In den betriebswirtschaftlichen Studiengängen wird das Modell des Homo Oeconomicus gelehrt, das den Menschen als ein rational handelndes Individuum mit dem Ziel der Nutzenmaximierung beschreibt. Darüber hinaus folgt wirtschaftliches Handeln in erster Linie dem Prinzip der Gewinnmaximierung, statt dem Gemeinwohlprinzip (WÖHE & DÖRING, 2010). Ein solches kurzfristiges Denken in Profiten hindert nach VESTER (2012) einen langfristigen und nachhaltigen Umgang mit knappen Ressourcen. Entscheider in Wirtschaft und Politik sind oft



nur auf kurzfristige Ziele ausgerichtet und berücksichtigen nicht die langfristigen Nebenwirkungen ihres Handelns. Zur Realisierung kontinuierlich steigender Profite wird von den Unternehmen das Prinzip eines zunehmenden Wachstums herangezogen (VESTER, 2012). Kontinuierliches Wachstum unter der Bedingung endlicher Ressourcen wird im Laufe der Zeit allerdings die sozialen und ökologischen Systeme zerstören. Dies wird heute bereits durch Entwicklungen, wie dem Klimawandel, der Ölknappheit und militärischen Konflikten, in Ansätzen deutlich (MEADOWS, 2010).

Eine weitere Nebenwirkung des derzeitigen ökonomischen Systems sind das Leistungsprinzip und der zunehmende Materialismus in der Gesellschaft (KASSER, 2011). Um immer mehr Wachstum und Profite zu generieren, sind auch die Menschen gefordert mehr Leistung zu erbringen. Dies resultiert darin, dass Menschen weniger Freizeit und auch während der Arbeit weniger Freiräume haben, was zu einem Verlust der Kreativität führt (HANDY, 1998). Kreativität ist allerdings bei der Lösung nachhaltigkeitsbezogener Probleme gefordert, da innovative Lösungen und Ideen gebraucht werden. Auch die persönliche Spiritualität der Menschen leidet im Zuge der Leistungs- und Konsumgesellschaft. „In der Geschäftigkeit, der Hetze und dem Lärm des Alltags verlieren wir die Fähigkeit, unsere Verbundenheit in der Tiefe intuitiv zu erleben“ (DÜRR, 2009, S.117). Der starke Fokus auf Profite, Leistung und Konsum führt zu einer Aufwertung des Materialistischen gegenüber dem Transzendenten. Es wird weniger Zeit für Sinnfragen und intrinsisch orientierte Interessen verwandt, sondern mehr Lebenszeit in die Erreichung von extrinsisch-geleiteten Zielen, wie z.B. Status, Macht oder Reichtum, investiert. Dies fördert wiederum die Konsum- und Leistungsgedanken in der Gesellschaft und damit auch einen wenig bewussten und unachtsamen Lebensstil (KASSER, 2011).

In der leistungsorientierten (orangen) Welt machen sich trotz der Dominanz einer ökonomischen Denkweise bereits Tendenzen des grünen MEMs bemerkbar, indem zum Beispiel über die Integration ethischer Themen in die Betriebswirtschaftslehre diskutiert wird. PIES, HIELSCHER UND BECKMANN (2009) beschreiben den wachsenden gesellschaftlichen Druck auf Unternehmen, nicht nur nach dem Gewinnprinzip zu wirtschaften, sondern auch zur Lösung gesellschaftlicher Probleme beizutragen. Die Übergangsphase von dem orangen auf das grüne MEM macht sich bemerkbar, indem Individuen oder Organisationen mit einer grünen Fassade versuchen orange Ziele zu erreichen (BECK & COWAN, 2006). Dies zeigt sich zum Beispiel daran, dass Unternehmen zwar die Themen CSR (Corporate Social Responsibility) und Nachhaltigkeit in ihre Strategie aufnehmen, damit aber primär versuchen mehr Gewinne zu erzielen. Das Konzept der Öko-Effizienz beschreibt zum Beispiel die Strategie von Unternehmen, gleichzeitig ihre Nebenwirkungen auf die Umwelt zu

reduzieren und ihre ökonomischen Gewinne steigern zu wollen (MÜLLER-CHRIST, 2010). Es wird versucht, das „grüne“ Thema der Ressourcenschonung mithilfe des „orangenen“ Prinzips der Effizienz zu realisieren. Allerdings kann das Problem der Ressourcenverschwendung, das durch das Gewinnprinzip entstanden ist, nicht durch die Realisierung von noch mehr Gewinnen erreicht werden „Man kann nun mal nicht ein Problem mit denselben Mitteln heilen, die es hervorgerufen haben. [...] Reduzierung der Nebenwirkungen des betrieblichen Handelns und Markterfolg müssen unabhängig voneinander gedacht werden“ (MÜLLER-CHRIST, 2010, S.81). Insgesamt wird deutlich, dass die Individuen und Unternehmen bereits Ziele aus dem grünen MEM verfolgen, allerdings nicht die richtigen Denkweisen bzw. Methoden nutzen, um diese zu erreichen. Hier wäre in der Wirtschaft statt Eigennutzdenken eine globale und gemeinwohlorientierte Denkweise notwendig, um langfristige und gerechte Lösungen für die Ressourcenkrise finden zu können (VESTER, 2012).

Nach HANS-PETER DÜRR (2009) liegen die Merkmale der heutigen Gesellschaft in „einer notorischen Vernachlässigung des „Systemischen“ gegenüber dem „Lokal-Ursächlichen“, einer bewussten Unterbetonung des „Gemeinsamen“ gegenüber dem „Individuellen“ und einer Abwertung von „Solidarität und Gemeinsinn“ gegenüber der isolierten Eigenleistung und dem „Eigennutz““ (EBD., S. 121). Die Menschen denken in Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen, sind auf den Eigennutz fokussiert und verlieren ihre Reflexionsfähigkeit und Spiritualität. Aus diesem Grund kann mit dem aktuellen Denk- und Wertesystem der Gesellschaft die Ressourcenkrise nicht abgewandt und keine nachhaltige Entwicklung realisiert werden.

### 3 Lösungsansatz: Neue Denkweisen

Im vorherigen Kapitel wurde deutlich, dass das aktuelle Denk- und Wertesystem der heutigen Gesellschaft, eine Mischung aus dem orangen und dem grünen MEM, nicht ausreichend für die Förderung einer nachhaltigen Entwicklung ist. Ein Übergang in das relativistische grüne MEM würde den Gemeinschafts- und Gerechtigkeitssinn, das Harmoniestreben und die Spiritualität der Menschen fördern. Der Egoismus und der Konkurrenzgedanke aus dem orangen MEM werden überwunden, sodass eine nachhaltige Entwicklung eine bessere Basis hat. Eine Weiterentwicklung der Gesellschaft zum systemischen gelben MEM würde zudem eine systemische Problemlösekompetenz und ein stärkeres Verantwortungsbewusstsein anregen. Diese Entwicklungen sind in einer globalisierten und komplexen Welt förderlich für langfristig erfolgreiche Entscheidungen. Ein Eintritt in das grüne MEM und der darauffolgende Übergang in das gelbe MEM würden demnach eine nachhaltige Entwicklung ermöglichen.

Um ein neues Denk- und Wertesystems bzw. eines neuen MEMs zu etablieren, ist eine Änderung der Denkweisen der Menschen elementar: „Changes in how people think will naturally impact what people think and why they behave“ (BECK & COWAN, 2006, S.73). Denkweisen sind stark von den jeweiligen Annahmen oder Vorstellungen der Menschen über die Realität abhängig (KOLTKO-RIVERA, 2004). Dass sich die Gesellschaft zurzeit in einer Übergangsphase von dem orangen zum grünen MEM befindet, ist ein Zeichen für eine mangelnde Passung der Realitätsvorstellung der orangen Stufe zu den aktuellen Lebensbedingungen (BECK & COWAN, 2006). Die materielle, mechanische und deterministische Realitätsvorstellung aus der klassischen Physik ist für die aktuelle Zeit nicht mehr angemessen (VESTER, 2012). Neue Annahmen über die Realität werden meist durch einzelne Menschen als „Visionäre“ angekündigt (BECK & COWAN, 2006). Zum Beispiel hat die Entdeckung der Quantentheorie zu Beginn des letzten Jahrhunderts durch Visionäre wie Max Planck oder Albert Einstein das Denkgebäude der Physik revolutioniert und damit in der Wissenschaft eine neue Denkweise eingeläutet. Bei der Zerteilung von Elementarteilchen wurde herausgefunden, dass die Welt nicht aus reiner Materie besteht, sondern durch Strukturen und Beziehungen zusammengehalten wird (DÜRR, 2009).

„Am Ende allen Zerteilens von Materie bleibt etwas, das mehr dem Geistigen ähnelt – ganzheitlich, offen, lebendig: Potenzialität, die Kann-Möglichkeit der Realität. [...] In der Realität gibt es keine eindeutigen Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Die Zukunft ist wesentlich offen. Es lassen sich [...] nur noch Wahrscheinlichkeiten angeben.“ (DÜRR, 2009, S.86 F.)

Die Quantenphysik vertritt damit die Realitätsvorstellung, dass alles auf der Welt miteinander verbunden ist, sich gegenseitig beeinflusst und linear-kausale Wirkungsbeziehungen nicht existieren

(WILBER, 1987). Aus diesen Annahmen erwächst eine ganzheitliche und systemische Sichtweise auf die Welt, bei der zur Vorhersage zukünftiger Wirkungen mehrere Faktoren berücksichtigt werden (VESTER, 2012). Darüber hinaus fühlen sich die Menschen auch stärker mit der Natur und anderen Menschen verbunden, sodass sie sich wieder verstärkt der Spiritualität und Transzendenz zuwenden (TIPSORD, 2009). Diese Änderungen im Weltbild finden sich auch in dem relativistischen grünen MEM und dem systemischen gelben MEM wieder und lassen sich mithilfe der Denkweisen Achtsamkeit, Systemik und Demut beschreiben. Diese werden im Folgenden detailliert vorgestellt und aufgrund der Verbindungen zum grünen und gelben MEM ihr Potenzial zur Förderung einer nachhaltigen Entwicklung analysiert.

### **3.1 Systemik**

Seit Mitte des 20. Jahrhundert kamen in verschiedenen Bereichen zunehmend Zweifel an einer linear-kausalen Denkweise auf. Das Zurückführen unterschiedlicher Entwicklungen auf nur eine Ursache war und ist in einer globalisierten und komplexen Welt nicht mehr ausreichend.

„Im Zeitalter hochkomplexer, miteinander vernetzter Strukturen und Vorgänge ist es somit unabdingbar, dass wir über diesen simplen linearen Ansatz hinausgehen und in unserem Denken, Planen und Handeln die vorliegende Komplexität, das heißt die vernetzten Zusammenhänge unserer Welt, nicht nur zur Kenntnis nehmen, sondern sie zu nutzen lernen, um nachhaltig, also evolutionär sinnvoll handeln zu können.“ (Vester, 2012, S.18)

Damit entstand die Systemik als neue Denkweise, die unter anderem durch den Biologen Ludwig von Bertalanffy sowie die Soziologen Niklas Luhmann und Talcott Parsons begründet wurde (König, 2005). Das systemische Denken ist eine erkenntnistheoretische Betrachtungsweise, bei der Gegenstände, Individuen oder komplexe Zusammenhänge als System betrachtet und anhand systemtheoretischer Grundlagen analysiert werden (FURRER, 2002/ SIMON, 2007). „Ein System ist eine Menge von miteinander verknüpften Einzelteilen, deren Zusammenspiel so organisiert ist, dass damit etwas Bestimmtes erreicht wird.“ (MEADOWS, 2010, S.26). Dabei ergeben sich nach MEADOWS (2010) drei besondere Merkmale von Systemen: Widerstandsfähigkeit, Selbstorganisation und Hierarchie.

Ein System erhält seine Widerstandsfähigkeit durch negative Rückkopplungsschleifen, die dafür sorgen, dass nach Veränderungen wieder ein Gleichgewichtszustand hergestellt wird (MEADOWS, 2010). Ein Alltagsbeispiel ist der Ausgleich des Energiespiegels mithilfe der Stunden an Schlaf. Wenn der Energiespiegel bei anstrengenden Tagen steigt, ist eine lange Nacht mit vielen Stunden Schlaf notwendig, um wieder neue Energie zu tanken. Wenn wiederum tagsüber wenig Energie verbraucht wurde, ist nicht viel Schlaf notwendig. Durch die Regulierung der Menge an Schlaf hält

sich der Energiespiegel im Gleichgewicht. In der Realität sind noch viele andere negative Rückkopplungsschleifen denkbar, wie beispielsweise das Praktizieren von Yoga oder der Konsum von Kaffee. Durch die negativen Rückkopplungsschleifen erhalten die Systeme eine außerordentliche Widerstandsfähigkeit, da auf Änderungen der Lebensbedingungen selbstorganisiert reagiert werden kann. Ein weiteres Merkmal von Systemen ist ihre Fähigkeit zur Selbstorganisation. Es ist die „Fähigkeit, zu lernen, sich zu verändern, an Vielfältigkeit und Komplexität zu gewinnen, sich zu entwickeln.“ (MEADOWS, 2010, S.98). Ein praktisches Beispiel dafür sind Menschen, die sich als soziale Systeme im Widerstand gegen politische Entscheidungen zusammenschließen. Ein Mechanismus, der die Selbstorganisation unterstützt, sind positive Rückkopplungsschleifen. Diese wirken verstärkend und führen zu einem exponentiellen Wachstum bzw. Verfall. (MEADOWS, 2010). Sie erklären zum Beispiel den immer größer werdenden Unterschied zwischen armen und reichen Menschen. Wohlhabende Immobilienbesitzer vermieten ihre Wohnungen an Menschen, die sich kein Eigentum leisten können, erhalten Mietzahlungen und können sich von dem Geld noch mehr Eigentum leisten. Ihr Reichtum wächst damit exponentiell, wobei es armen Menschen hingegen wesentlich schwerer fällt, sich finanziell weiter zu entwickeln. Das dritte Merkmal von Systemen nach MEADOWS (2010) ist die Qualität der Hierarchie. Aufgrund zunehmender Komplexität müssen Systeme in Teilsysteme aufgegliedert werden, die wiederum selbstorganisiert funktionieren. Ein solches hierarchisches Prinzip ermöglicht auch eine erhöhte Widerstandsfähigkeit, da bei dem Ausscheiden eines Teilsystems die anderen Teile selbstorganisiert weiter bestehen können (ebd.)

Insgesamt nehmen systemisch analysierende Menschen in der Praxis eine zirkuläre statt linear-kausale Sichtweise ein, da nicht nur einzelne Elemente sondern Wechselwirkungen betrachtet werden (SIMON, 2007). Dies erfordert unterschiedliche Kompetenzen, wie zum Beispiel die Fähigkeit das System als ein Ganzes wahrzunehmen, die Wechselwirkungen zu identifizieren sowie die Eigendynamik des Systems zu berücksichtigen (SIMON, 2007, MEADOWS, 2010). Dabei soll stets das Bewusstsein darüber bestehen, dass das System nur ein vereinfachtes Modell des zu analysierenden Sachverhalts ist und auch andere Modelle oder Sichtweisen den Sachverhalt abbilden können (OSSIMITZ, 2000). Wenn zum Beispiel zur Analyse einer Marketingabteilung in einem Unternehmen die Systemtheorie ausgewählt wurde, wird diese Abteilung als System betrachtet. Die Beziehungen der einzelnen Elemente untereinander (z.B. Mitarbeiter, Arbeitsmaterialien etc.) und die Funktion oder der Zweck des Systems (z.B. Umsatzsteigerung) werden dementsprechend analysiert. Dabei sollen auch andere Sichtweisen auf das System eingenommen und akzeptiert werden.

### 3.2 Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit hat in den letzten dreißig Jahren stark an Popularität gewonnen und fand Einzug in die Bereiche der Psychologie, Pädagogik und Wirtschaft. Seine Herkunft kann auf den frühen Buddhismus zurückgeführt werden, wo Achtsamkeit bereits ca. 500 Jahre v. Chr. als Element in der Lehre des Buddhas auftauchte (SAUER, 2011). Dort wird es definiert als „reines Beobachten“ (NYANAPONIKA, 1997, S.28), bei dem die eigenen körperlichen und geistigen Prozesse aufmerksam betrachtet werden, ohne diese zu bewerten oder auf diese zu reagieren. Diese Kompetenz nimmt im Buddhismus eine zentrale Stellung in der Befreiung des Geistes ein, da bei zunehmender reiner Beobachtung sowie abnehmendem Urteilen eine harmonische Lebensweise erreicht werden kann. So kann ein Mensch die Wirklichkeit klar erkennen, bewusst im Hier und Jetzt leben und sich von dem persönlichen Leid lösen (ebd.).

Nach Einzug in die Psychologie wurden viele neue Definitionen von Achtsamkeit entwickelt, wobei nach Sauer (2011) in den meisten Varianten eine Kombination aus den Faktoren Präsenz und Gleichmut enthalten ist. Präsenz definiert er als aufmerksames Erleben der Gegenwart und Gleichmut als Akzeptanz der eigenen Erfahrungen (ebd.). Hinsichtlich des Grades an Präsenz und Gleichmut, der eingenommen werden kann, gibt es individuelle Unterschiede zwischen den Menschen. Dennoch ist Achtsamkeit eine Fähigkeit, die jeder Mensch erlernen kann (Siegel, 2007). Dazu sind die Kompetenzen erforderlich, die eigenen inneren Gedanken und Gefühle beobachten und beschreiben zu können, aufmerksam zu handeln, nicht über innere Gedanken und Gefühle zu urteilen sowie nicht auf diese reagieren zu müssen (Baer et al. 2006). In der Praxis wird Achtsamkeit durch geistiges Training, wie Meditationen, Atem- oder Aufmerksamkeitsübungen, ausgebildet. Die klassische Variante ist die sitzende Meditation, in der sich der Meditierende in einer aufrechten Position auf einem Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden auf die eigene Atmung konzentriert. Wenn die Gedanken abschweifen, soll der Fokus zurück auf den Atem gebracht werden. Dadurch wird das Bewusstsein über den gegenwärtigen Moment und die Regulierung der eigenen Konzentration trainiert (WALSH & SHAPIRO, 2006). Aber auch kleine alltägliche Übungen, wie kurzes Innehalten in hektischen Momenten, bewusstes Genießen einer Mahlzeit oder eine genaue Betrachtung der Umgebung können zu einer Entwicklung von Achtsamkeit führen (Siegel et al., 2009).

### 3.3 Demut

Das Konzept der Demut wurde bereits ausführlich in der Theologie und Philosophie als göttliche oder natürliche Tugend diskutiert und geriet erst in den letzten Jahren auch in den Fokus der psychologischen Forschung (ARGANDONA, 2014). Das englische Wort für Demut „humility“ stammt aus dem Lateinischen „humilitas“, das übersetzt „Kleinheit“ und „Unterwürfigkeit“ bedeutet (HAU, 2007). Dies lässt bereits erkennen, dass Demut eine relativistische Sichtweise des Selbst in Bezug auf andere und die Welt beinhaltet. WRIGHT & NADELHOFFER (2015) definieren Demut als einen geringen Selbstfokus und einen starken Fokus auf andere Menschen. Demütige Personen stellen damit das Wohlbefinden anderer vor das eigene Wohlbefinden. Darüber hinaus definieren die Autoren/innen Demut darin, sich selbst in Relation zu Gott (religiös), der Welt (kosmisch) und der Natur (ökologisch) zu sehen, d.h. seinen eigenen, geringen Platz im Rahmen des größeren Ganzen zu erkennen (WRIGHT & NADELHOFFER, 2015). Ähnlich beschreibt KUPFER (2003) das Anerkennen der eigenen radikalen Abhängigkeit von anderen Menschen, Institutionen und Rahmenbedingungen als ein Merkmal der Demut. Die Ursachen von persönlichen Erfolgen werden demnach nicht auf die eigene Leistung oder Persönlichkeit zurückgeführt, sondern demütig äußeren Faktoren zugeschrieben. Dadurch entsteht ein Bewusstsein über die Verbindung der eigenen Person zu anderen Menschen und der Welt als großes Ganzes. Zudem erwächst daraus ein starkes Gefühl von Dankbarkeit für die positiven Seiten des eigenen Lebens (ebd.). Ein weiteres Merkmal demütiger Menschen ist die Fähigkeit, sich selbst im Vergleich zu anderen nicht zu über- oder zu unterschätzen, sondern eine realistische Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen abgeben zu können. Kritik und Ratschläge von anderen Menschen werden als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung angesehen (ARGANDONA, 2014). Aus diesem Grund wird Demut auch positiv mit beruflicher Arbeitsleistung assoziiert. Es konnte statistisch nachgewiesen werden, dass Demut ein signifikanter Prädiktor für individuelle Arbeitsleistung ist und damit sogar als Auswahlkriterium bei der Personalauswahl verwendet werden kann (JOHNSON ET AL., 2011)

### 3.3 Stand der Forschung

In diesem Kapitel werden die bisherigen Forschungsergebnisse zum Zusammenhang der vorgestellten Denkweisen und dem Konzept der Nachhaltigkeit zusammengefasst.

#### *Systemisches Denken*

Die Einnahme einer systemischen Sichtweise wird in der Literatur als Schlüsselkompetenz für die Lösung nachhaltigkeitsbezogener Probleme angesehen (WIEK, WITHYCOMBE, REDMAN, & MILLS, 2011). Dies liegt daran, dass diese Probleme zunehmend komplex, dynamisch und nicht-linear sind sowie bei der Lösung viele verschiedene Faktoren berücksichtigt werden müssen (z.B. ökologische, ökonomische und soziale Belange). Bei der Entscheidungsfindung ist darüber hinaus eine ganzheitliche und globale Denkweise notwendig, bei der auch Wechselwirkungen zwischen den Teilsystemen beachtet werden müssen (DAVIDSON & VENNING, 2011). Für einen geeigneten Umgang mit sozialen, wirtschaftlichen und umwelttechnischen Fragestellungen fordert MARTIN (2008) daher, dass systemtheoretische Grundlagen und Denkweisen bereits in der schulischen und der akademischen Ausbildung gelehrt werden. Auch SENGE (2014) sieht die Lehre einer systemischen Denkweise als ausschlaggebenden Faktor zur Vorbereitung der Schüler und Studenten zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung. Eine praktische Studie von HILLER CONNELL, REMINGTON und ARMSTRONG (2012) zeigt, dass Undergraduate-Studenten bereits nach einem Semester systemisch geprägter Lehre signifikant besser langfristig, ganzheitlich und zirkulär denken und damit ihre Problemlösekompetenz deutlich verbessern.

Um die Psychologie des Denkens und Handelns zu erforschen, entwickelte DÖRNER (2000) ein Computerprogramm, das die komplexe und dynamische Entwicklung einer Kleinstadt simulierte. Insgesamt 37 Versuchspersonen sollten diese Kleinstadt anhand der Kontrolle unterschiedlicher Parameter, wie z.B. den Wohn- und Freizeitmöglichkeiten oder den Finanzen, lenken. Anhand der Methode des lauten Denkens konnten die individuellen Strategien der Versuchspersonen dokumentiert und analysiert werden. Ein wichtiges Ergebnis dieser Studie lautet, dass Versuchspersonen, die die Kleinstadt erfolgreich lenkten, diese als System betrachteten. Sie berücksichtigten dementsprechend mehrere Faktoren des Systems und die kausalen Wechselwirkungen zwischen den Parametern (ebd.). Diese Studie gibt demnach einen Hinweis darauf, dass systemisches Denken in der Komplexität der Welt eine erfolgreiche Denkweise ist. Dass die Anwendung systemtheoretischer Grundlagen in der Praxis Potenzial hat, um Nachhaltigkeitsziele besser zu verfolgen, zeigen NGUYEN und BOSCH (2013) in ihrer Studie. Es konnten am Beispiel des von der UNESCO eingerichteten Biosphärenreservats in Vietnam Strategien entwickelt werden, bei denen statt der Bekämpfung von Symptomen, systemeigene



Kernthemen adressiert wurden. Dabei wurden Kooperationen mit Organisationen außerhalb des Reservats eingegangen und langfristige Ziele verfolgt (ebd.).

Die Systemtheorie lehrt darüber hinaus, dass jede Veränderung im System einen Einfluss auf die anderen Subsysteme hat. Im Gegensatz zur Denkweise der klassischen Physik wird nicht von einer deterministischen und genau vorhersagbaren Wirklichkeit ausgegangen (KÖNIG, 2005/ DÜRR, 2009). Da ein Individuum selbst als kleines Subsystem eines großen Ganzen eine Einflusskraft besitzt, schafft dies möglicherweise ein Bewusstsein über die eigene Wirksamkeit. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) wurde von BANDURA (1977) definiert als die individuelle Erwartung erfolgreich zu handeln und etwas bewirken zu können. Bei einer hohen SWE werden daher Verhaltensweisen wahrscheinlicher ausgeführt, als bei einer geringen SWE. Sie prognostiziert das Ausführen von Handlungen besser als das vergangene Verhalten eines Individuums und den erwarteten Erfolg der Handlung (BANDURA, 1977). Menschen mit einer hohen SWE glauben daran, dass sie durch ihr Handeln Veränderungen vorantreiben und Einfluss nehmen können. Möglicherweise führt dieser Glaube dazu, dass Menschen sich auch für die Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung einsetzen, da sie eher gewillt sind komplexe Aufgaben anzugehen (HALLITZKY, 2008).

Insgesamt gibt es bereits viele Studien zum systemischen Denken im schulischen und akademischen Kontext (teilweise auch in Hinblick auf die Förderung einer nachhaltigen Entwicklung), allerdings lässt sich in der Literatur keine empirische Studie zu den Zusammenhängen zwischen einer systemischen Denkweise und nachhaltigen Verhaltensweisen finden.

### *Achtsamkeit*

Eine Verbindung der Konzepte der Achtsamkeit und der Nachhaltigkeit kann theoretisch aus verschiedenen Gründen angenommen werden. Nach ERICSON, KJØNSTAD und BARSTAD (2014) gibt es sowohl einen direkten Einfluss der Achtsamkeit auf nachhaltiges Verhalten als auch einen indirekten Einfluss durch die Zufriedenheit (Well-Being) und die Werte, die Empathie und das Mitgefühl, die durch das Praktizieren von Achtsamkeit entstehen (siehe Abbildung 1).

Die meisten Entscheidungen der Menschen werden laut KAHNEMANN (2011) unbewusst mithilfe sogenannter Heuristiken getroffen. Um die Fülle an Informationen zu filtern und Zeit zu sparen, werden vergangene Erfahrungen oder gerade verfügbare Umgebungsreize genutzt, um Entscheidungen zu treffen. Dies ist in den meisten Fällen hilfreich, führt allerdings auch zu einer verzerrten Wahrnehmung der Realität und möglicherweise zu wenig rationalen Handlungen und

Gewohnheiten (ebd.). Zum Beispiel werden häufig bestimmte Produkte gewohnheitsmäßig oder aufgrund von unterschwelligen oder unbewussten Reizen gekauft, ohne über dessen Qualität oder Nebenwirkungen nachzudenken (ROSENBERG, 2004). Gegenüber der Wahrnehmung der Realität durch kognitive Filter fördert die Achtsamkeit hingegen eine bewusste Beobachtung der Umwelt sowie der eigenen Gedanken und Gefühle. Manipulative Informationen in der Umgebung oder eigene wenig nachhaltige Bedürfnisse können dadurch identifiziert werden. Dies führt zu einer bewussteren Entscheidungsfindung und einer stärkeren Selbstregulation (BROWN & RYAN, 2003). So können beim Konsumverhalten oder bei ressourcenintensiven Gewohnheiten bewusst rationale und nachhaltige Entscheidungen getroffen werden. Diesen Zusammenhang bestätigten BROWN und KASSER (2005) in ihrer Studie durch eine positive Korrelation zwischen der Achtsamkeit und dem nachhaltigen Verhalten ihrer Probanden.

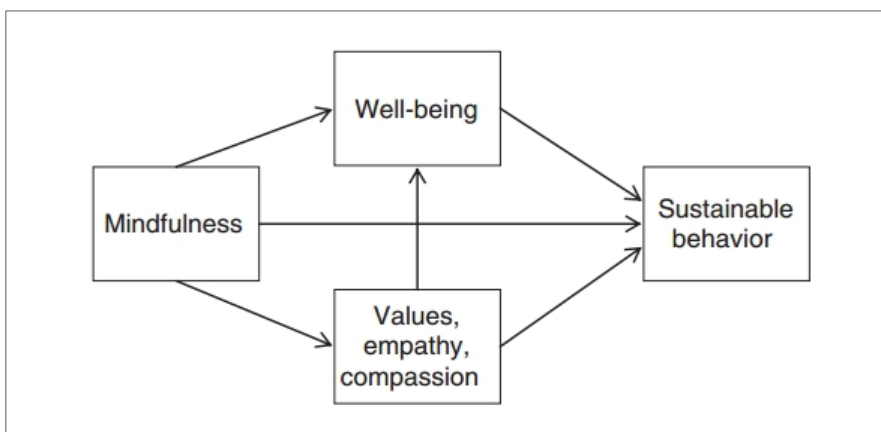


Abbildung 1.: Beziehung zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Verhalten (aus ERICSON, KJØNSTAD und BARSTAD, 2014, S. 75)

Eine Barriere für nachhaltiges Verhalten liegt in der Vermutung, dass Einschränkungen im Konsum- und Energieverhalten das individuelle Wohlbefinden reduzieren könnten. BROWN UND KASSER (2005) zeigten allerdings, dass ein nachhaltiger Lebensstil und die Lebenszufriedenheit durchaus vereinbar sind. In ihrer Studie fanden sie eine positive Korrelation zwischen dem allgemeinen Wohlbefinden und dem nachhaltigen Verhalten der Probanden. Bei Depressionen, Schmerzen oder allgemeiner Unzufriedenheit werden nachhaltige Problemstellungen, wie zum Beispiel der Klimawandel oder die Abholzung der Regenwälder, eher als zweitrangige „Luxusprobleme“ angesehen (ERICSON, KJØNSTAD und BARSTAD, 2014). Dementsprechend ist die individuelle Zufriedenheit eine Voraussetzung für nachhaltige Verhaltensweisen. Achtsamkeit ist laut mehrerer empirischer Studien ein Auslöser für allgemeines Wohlbefinden (BROWN UND KASSER, 2005/ BROWN UND RYAN, 2003). Achtsame Menschen sind selbstbewusster,

optimistischer, dankbarer und haben seltener depressive oder ängstliche Gefühle (BROWN UND RYAN, 2003). So hat Achtsamkeit auch indirekt durch die Förderung der Lebenszufriedenheit (Well-Being) einen positiven Einfluss auf nachhaltiges Verhalten.

In der buddhistischen Philosophie wird gelehrt, dass aus Achtsamkeit ein stärkeres Verbundenheitsgefühl zu anderen Menschen erwächst. Ebenso werden in der psychologischen Forschung neben einem gesteigerten Wohlbefinden auch positive soziale Auswirkungen mit Achtsamkeit assoziiert. TIPSORD (2009) fand im Rahmen eines Experiments heraus, dass Probanden sich nach einer computergestützten Achtsamkeitsmeditation stärker mit anderen Menschen verbunden fühlen und sich besser in diese hineinversetzen können. Auch KEMENY ET AL. (2012) haben mit einem Experiment nachgewiesen, dass sich die Teilnehmer/innen nach einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining prosozialer und positiver verhalten haben. Empathie und prosoziales Verhalten sind auch für eine nachhaltige Entwicklung förderlich, da das Einfühlen in die Perspektive von Menschen anderer Lebensverhältnisse oder nachfolgender Generationen für eine gerechtere Ressourcenverteilung sorgen könnte.

Materialistische Werte in der Gesellschaft, wie Leistung, Macht oder Reichtum, fördern das Gefühl der Menschen mehr Geld und Besitz haben zu wollen und reduziert damit ihr Wohlbefinden. Achtsamkeit hingegen stärkt das Gefühl der Menschen, mit dem zufrieden zu sein, was sie bereits haben. In einem Experiment fanden BROWN ET AL. (2009) heraus, dass Teilnehmer/innen in Folge einer Achtsamkeitsmeditation ein geringeres Bedürfnis nach finanziellem Wohlstand hatten. Auch die Studie von BROWN UND KASSER (2005) zeigt einen negativen Zusammenhang von Achtsamkeit mit materialistischen Werten sowie einen positiven Zusammenhang mit intrinsischen Werten. Dies deutet darauf hin, dass Achtsamkeit materialistische Motive schwächen und damit auch zum Beispiel einen nachhaltigeren Konsum fördern kann.

Insgesamt gibt es bereits viele empirische Studien, die den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Nachhaltigkeit empirisch getestet und bestätigt haben. Dennoch soll auch in dieser Studie der Zusammenhang noch einmal durch andere Methoden und in Verbindung mit den Denkweisen Systemik und Demut überprüft werden.

## *Demut*

Demütigen Menschen werden viele positive Eigenschaften und Verhaltensweisen zugeschrieben. Im Bereich des kooperativen Verhaltens wurden bereits mehrere Studien zur Demut als Charaktereigenschaft durchgeführt. In einem Experiment wurden Studenten/innen zum Beispiel in die Situation des sogenannten Gefangenendilemmas aus der Spieltheorie versetzt. Teilnehmer/innen mit hoch ausgeprägter Demut trafen in dieser Studie kooperativere Entscheidungen als diejenigen mit einer geringer ausgeprägten Demut (ZETTLER, HILBIG & HEYDASCH, 2013). Darüber hinaus fanden POWERS UND KOLLEGEN/INNEN (2007) heraus, dass bei einem hohen Ausmaß an Demut auch die individuelle Bereitschaft, anderen Menschen zu vergeben, hoch ausgeprägt ist. Durch das Bewusstsein über die eigene Fehlbarkeit, werden auch Fehler von anderen eher verziehen (ebd.). Diese Studien deuten darauf hin, dass Demut mit der sozialen Komponente der Nachhaltigkeit zusammenhängt.

Bei einer Studie des umweltbezogenen Verhaltens verschiedener Glaubensgemeinschaften fand VONK (2013) heraus, dass der Wert der Demut mit einem verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt zusammen hängt. Demut kultiviert ein Bewusstsein darüber, dass man als Mensch nicht Zentrum, sondern nur ein Teil eines größeren Ganzen und damit nicht Besitzer sondern Verwalter der Welt ist. Der Mensch akzeptiert seine Grenzen und übernimmt Verantwortung für die Konsequenzen seiner eigenen Handlungen (ebd). CORRAL-VERDUGO, TAPIA-FONLLEM und ORTIZ-VALDEZ (2014) haben in einer Studie mit 480 mexikanischen Probanden/innen ebenfalls den Zusammenhang von nachhaltigem Verhalten und unterschiedlichen Charakterstärken untersucht. Es wurde ein positiver Zusammenhang der anhand eines Fragebogens erfassten Demut mit einem umweltbewussten, altruistischen, genügsamen und gerechten Verhalten gefunden. In dieser Studie wurde Demut allerdings definiert als „Letting one’s accomplishments speak for themselves“ (CORRAL-VERDUGO ET AL., 2014, S. 6) und stimmt damit nicht mit der Definition in dieser Arbeit überein. Dennoch können die Ergebnisse bereits als Hinweis auf einen Zusammenhang gedeutet werden.

Um herauszufinden, welche Faktoren ein nachhaltig und überdurchschnittlich erfolgreiches Unternehmen ausmachen, hat COLLINS (2001) mit einem Team fünf Jahre lang elf unterschiedliche Unternehmen beobachtet und analysiert. Dabei zeigte sich, dass Unternehmen, die von einem demütigen CEO geleitet werden, über eine sehr lange Zeit bestehen bleiben, finanziell überdurchschnittlich erfolgreich sind und auch nach Abtreten des CEOs weiterhin noch eine lange Zeit bestehen (ebd). Es zeigte sich, dass Demut ein Erfolgsfaktor für CEOs bei einer langfristigen

Ausrichtung einer Organisation ist. Dies deutet darauf hin, dass Demut möglicherweise auch eine Denkweise für die Umsetzung eines nachhaltigen Umgangs mit endlichen Ressourcen oder einer nachhaltigen Strategie für die Bekämpfung des Klimawandels sein könnte. Dies soll unter anderem in dieser Arbeit überprüft werden.

### 3.4 Forschungsfragen und Hypothesen

Aus dem vorherigen Kapitel ergibt sich, dass eine relativistische grüne und systemische gelbe Bewusstseinsstufe mit den Denkweisen Systemik, Achtsamkeit und Demut eine nachhaltige Entwicklung fördern kann. Durch eine systemische und demütige Denkweise ergibt sich eine ganzheitliche und globale Sicht auf die Welt, da der Mensch sich selbst als Teil eines größeren Ganzen wahrnimmt. Die Systemik fördert zudem die Selbstwirksamkeitserwartung der Menschen, da die Annahme besteht, dass man als Teil des Systems einen Einfluss auf das große Ganze hat. Eine achtsame und demütige Denkweise stärken darüber hinaus das Verbundenheitsgefühl der Menschen untereinander und die Verbundenheit mit der Natur. Eine demütige Denkweise führt ebenfalls dazu, dass Menschen sich kooperativer und selbstloser verhalten. Daraus ergibt sich die generelle Forschungsfrage dieser Arbeit, ob diese drei Denkweisen eine nachhaltige Entwicklung fördern können.

**F1:** *Können die Denkweisen Achtsamkeit, Systemik und Demut typische Studierende in Richtung Nachhaltigkeit bewegen?*

In dieser Studie wird speziell davon ausgegangen, dass die Denkweise „Achtsamkeit“ positiv mit der Ausführung nachhaltiger Verhaltensweisen zusammenhängt. Hinsichtlich der ökologischen Nachhaltigkeit führt eine stärkere Beachtung des Hier und Jetzt zu einer bewussteren Entscheidungsfindung und einer verstärkten Selbstregulation (BROWN & RYAN, 2003). Dies kann zum Beispiel zu einer nachhaltigeren Produktauswahl oder einem energiesparenderem Verhalten führen. BROWN UND KASSER (2005) fanden in einer Studie bereits einen negativen Zusammenhang von Achtsamkeit mit materialistischen Werten. Darüber hinaus fühlen sich achtsame Menschen stärker mit anderen Menschen verbunden und können sich besser in diese hineinversetzen (TIPSORD, 2009), sodass möglicherweise auch soziales Verhalten verstärkt wird.

**H1:** *Zwischen „Achtsamkeit“ und „Nachhaltigen Verhaltensweisen“ besteht ein positiver Zusammenhang.*

Auch bezüglich des systemischen Denkens wird angenommen, dass nachhaltige Verhaltensweisen durch diese Denkweise gefördert werden können. Bei Entscheidungen hinsichtlich nachhaltigkeitsbezogener Themen ist eine ganzheitliche und globale Denkweise notwendig, bei der auch Wechselwirkungen zwischen den Teilsystemen beachtet werden müssen (DAVIDSON & VENNING, 2011). Darüber hinaus kann systemisches Denken die Selbstwirksamkeitserwartung der Menschen stärken. Dies führt möglicherweise dazu, dass komplexe Aufgaben zur Förderung einer nachhaltigen Entwicklung eher in Angriff genommen werden (HALLITZKY, 2008).

**H2:** *Zwischen „Systemischem Denken“ und „Nachhaltigen Verhaltensweisen“ besteht ein positiver Zusammenhang.*

Von einer demütigen Denkweise wird ebenfalls angenommen, dass diese nachhaltiges Verhalten stärken kann. Viele Studien zeigen bereits, dass Demut mit der sozialen Komponente der Nachhaltigkeit zusammenhängt, da demütige Menschen sich kooperativer verhalten (ZETTLER, HILBIG & HEYDASCH, 2013). Demütige CEOs sind darüber hinaus ein Erfolgsfaktor für eine langfristige Ausrichtung einer Organisation, die über viele Jahre erfolgreich wirtschaftet (COLLINS, 2001). Auch hinsichtlich eines verantwortungsbewussten Umgangs mit der Umwelt kann eine demütige Denkweise einen Beitrag leisten. Demut kultiviert ein Bewusstsein darüber, dass man als Mensch nicht Zentrum, sondern nur ein Teil eines größeren Ganzen ist (VONK, 2013). Dies führt dazu, dass die Umwelt stärker geschätzt wird.

**H3:** *Zwischen „Demut“ und „Nachhaltigen Verhaltensweisen“ besteht ein positiver Zusammenhang.*

Insgesamt wird davon ausgegangen, dass die Ausprägungen der drei Denkweisen „Achtsamkeit“, „Systemik“ und „Demut“ soziale und ökologische Verhaltensweisen Studierender vorhersagen können. Es soll daher eine Regressionsanalyse durchgeführt werden, um zu überprüfen, wie groß der Anteil der Varianz ist, der in den nachhaltigen Verhaltensweisen erklärt werden kann.

**F2:** *Wie groß ist der Anteil der Varianz in den nachhaltigen Verhaltensweisen, der durch die Denkweisen „Systemik“, „Achtsamkeit“ und „Demut“ erklärt werden kann?*

## 4 Methodik

Um die Hypothesen aus der Literaturanalyse zu überprüfen und die Forschungsfragen zu beantworten, werden in dieser Arbeit zwei verschiedene Methoden verwendet: ein quantitativer Fragebogen und eine systemische Strukturaufstellung. In diesem Kapitel werden diese beiden Methoden und die jeweiligen Vorgehensweisen erläutert.

### 4.1 Methodologische Triangulation

Im Rahmen der Sozialforschung werden sowohl quantitative als auch qualitative Methoden verwendet, um sozialwissenschaftliche Sachverhalte empirisch zu erforschen. Grundlage der quantitativen Sozialforschung ist die Annahme, dass die soziale Realität objektiv erfassbar ist und nach allgemeinen Regeln abläuft. Bei quantitativen Methoden wird der Forschungsgegenstand daher operationalisiert und messbar gemacht, sodass mithilfe von standardisierten Verfahren und repräsentativen Stichproben objektive Daten erhoben werden können. Die statistische Analyse der Daten ermöglicht dann die Aufstellung allgemeingültiger Aussagen über Zusammenhänge und Regeln in der Gesellschaft. Beispiele für quantitative Methoden sind Fragebögen, standardisierte Interviews oder Experimente mit medizinischen Messungen. Qualitative Forschung zielt hingegen darauf ab, durch Einbeziehung der unterschiedlichen Perspektiven, des aktuellen Kontextes und der Hintergründe, einen Gegenstandsbereich ganzheitlich zu erfassen. Die Annahme der qualitativen Sozialforschung ist es, dass Erkenntnis nicht durch objektive Verfahren, sondern durch Interpretation und Reflexion generiert werden kann. Dabei werden eine Vielzahl von Methoden, wie z.B. Interviews, Gruppendiskussionen, Beobachtungen oder Systemaufstellungen, verwendet (RAITHEL, 2008/ FLICK, 2014/ LAMNEK, 2010).

Aufgrund der unterschiedlichen Zielsetzungen und theoretischen Prinzipien ist in den Sozialwissenschaften eine Debatte über den Gebrauch qualitativer oder quantitativer Verfahren entstanden. Kritisiert werden qualitative Verfahren aufgrund der geringen Objektivität der Datenerhebung und fehlenden Repräsentativität der Ergebnisse, während bei quantitativen Verfahren ein geringer Bezug zum Forschungsgegenstand und damit irrelevante Ergebnisse bemängelt werden (KELLE, 2014). Nach REICHERTZ (2014) sollten beide Methoden je nach Angemessenheit an den Forschungsgegenstand verwendet werden: qualitative Verfahren bei der Erfassung subjektiver Befindlichkeiten und quantitative Verfahren bei der Messung quantifizierbarer Sachverhalte. Auch DENZIN (1977) argumentiert für eine Methodenangemessenheit und plädiert zusätzlich für eine Kombination mehrerer unterschiedlicher Methoden: "I have repeatedly suggested that the sociologist should examine his problem from as many

different methodological perspectives as possible." (ebd., S. 297). Für eine solche Methodenkombination verwendet er den Begriff der Triangulation aus der Landvermessung, da von verschiedenen Perspektiven der gleiche Gegenstandsbereich betrachtet wird. In der Triangulationsmethode werden qualitative und quantitative Methoden gleichrangig betrachtet und zur wechselseitigen Validierung der Ergebnisse genutzt. Zudem können durch die unterschiedlichen Methoden verschiedene Aspekte des Forschungsgegenstandes erfasst und damit ein breiteres Bild generiert werden (PREIN, KELLE & KLUGE, 1993/ FLICK, 2014).

Auch in dieser Arbeit sollen durch die Kombination eines quantitativen Verfahrens (Fragebogen) und eines qualitativen Verfahrens (Systemaufstellung) die Stärken beider Methoden genutzt werden. Ziel ist es, aus verschiedenen Perspektiven auf den Untersuchungsgegenstand zu schauen und damit breitere und ganzheitlichere Erkenntnisse zu erlangen. Der Fragebogen und die systemische Strukturaufstellung werden zunächst unabhängig voneinander konzipiert, durchgeführt und ausgewertet. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse interpretiert und in Beziehung zueinander gesetzt, um unterschiedliche Facetten des Sachverhalts zu ermitteln und möglicherweise eine gegenseitige Validierung vorzunehmen.

## **4.2 Intuitive Überprüfung: Systemische Strukturaufstellung**

Durch die Methode der systemischen Strukturaufstellung soll intuitiv überprüft werden, ob sich Studierende beim Hinzukommen der Denkweisen Achtsamkeit, Demut und systemisches Denken in Richtung Nachhaltigkeit bewegen.

### **4.1 Hintergrund**

Im Rahmen von Systemaufstellungen werden komplexe Wirkungszusammenhänge realer Systeme sichtbar, indem menschliche Repräsentanten/innen die Rolle abstrakter oder weniger abstrakter Elemente dieses Systems übernehmen. Die Stellvertreter/innen nehmen die Empfindungen und Beziehungen der Elemente des abgebildeten Systems repräsentativ wahr und folgen ihren Bewegungsimpulsen intuitiv. Die räumliche Positionierung der Repräsentanten/innen zueinander sowie die verbalen und non-verbalen Äußerungen geben damit einen Hinweis auf die Interaktionen und Dynamiken des realen Systems (ROSNER, 2007/ MÜLLER-CHRIST & LIEBSCHER, 2015/ HORN & BRICK, 2006).

Die Methode der systemischen Strukturaufstellung wurde auf Basis systemtheoretischer und konstruktivistischer Grundlagen entwickelt. Aus dem Konstruktivismus stammt die Annahme, dass



das Verhalten einzelner Elemente in dem Kontext des Gesamtsystems immer sinnvoll ist und daher auch nur mithilfe des Kontextes analysiert werden kann (HORN & BRICK, 2006). Um das Verhalten realer Systeme zu verstehen, müssen daher der Kontext sowie die Wechselwirkungen und Abhängigkeiten der Elemente untereinander betrachtet werden (ROSNER, 2007). Bei forschungsbezogenen Aufstellungen werden daher alle relevanten Elemente für den Forschungsgegenstand einbezogen, sodass ein ganzheitliches Bild entsteht, bei dem die Beziehungen der Elemente untersucht werden können.

Darüber hinaus richten sich Systemaufstellungen auch nach der Annahme von WILBER (1987), dass die persönliche Erfahrung der Realität die einzige Option zur Erkenntnis ist, denn durch objektive Darstellungen oder Messungen kann diese nicht erfasst werden. In Systemaufstellungen kann die Realität unmittelbar erfahren und erkannt werden, da mit dem Phänomen der repräsentierenden Wahrnehmung gearbeitet wird (ROSNER, 2007). In diesem Prozess erkennen die Repräsentanten/innen intuitiv die Befindlichkeiten und Beziehungen der Elemente, die sie stellvertretend darstellen. Das Wesen der Intuition definiert FERGUSON (2000) als sensorischen Prozess, der das Verhalten, die Gefühle und die Gedanken beeinflusst, sodass unbewusste Bewegungsimpulse und/ oder neue Informationen entstehen (OBERMAYR-BREITFUß, 2005). Über die genaue Funktionsweise dieser repräsentierenden Wahrnehmung herrschen in der aktuellen Forschung noch Unklarheiten. Erklärungen für das Konzept der Intuition und die Wirksamkeit von Systemaufstellungen reichen von morphogenetischen Feldern, wissenden Feldern und spirituellen Ansätzen bis zur Quantenphysik (GÖRNITZ & GÖRNITZ, 2007/ MÜLLER-CHRIST & LIEBSCHER, 2015/OBERMAYR-BREITFUß, 2005).

## **4.2 Ablaufphasen**

Die Konzeption und der praktische Ablauf der Aufstellung werden in diesem Unterkapitel anhand der Ablaufphasen nach KALB (2007) strukturiert dargestellt.

### *1. Zielklärungs- und Informationsphase*

Die Systemaufstellung in dieser Arbeit wird doppelt verdeckt durchgeführt, d.h. die Stellvertreter/innen (außer die Autorin) wissen nicht, welche Entitäten sie repräsentieren. Dies hat den Vorteil, „dass die RepräsentantenInnen nicht mehr unterscheiden müssen zwischen dem, was sie wissen, und dem, was sie wahrnehmen.“ (SPARRER, 2009, S.152). Die Stellvertreter/innen haben ohne die Kenntnis der eigenen Rolle nicht die Möglichkeit die eigenen Wahrnehmungen zu deuten, sodass die repräsentierende Wahrnehmung verstärkt wird. Die Beobachter/innen der

Systemaufstellung sollen allerdings über die Fragestellung informiert werden, um den Prozess besser verfolgen zu können. Die Fragestellung lautet: „Bewegen die Denkweisen „Systemik“, „Achtsamkeit“ und „Demut“ einen typischen Studenten in Richtung Nachhaltigkeit?“

## 2. Stellen des Anfangsbildes

Ähnlich wie bei einer Tetralemmaaufstellung wird als Anfangsbild ein sogenanntes Spannungsquadrat aufgestellt, bei dem sich jeweils zwei gegensätzliche Pole gegenüber stehen (SPARRER, 2009). In dieser Aufstellung werden als gegensätzliche Pole die Elemente „Ressourcenschonung“ und „Ressourcenverschwendung“ sowie „Altruismus“ und „Egozentrismus“ verwendet. Die ressourcenbezogene Spannungsachse bezieht sich auf die ökologische Komponente der Nachhaltigkeit, während sich die Pole Altruismus und Egozentrismus auf die soziale Komponente beziehen. Praktisch wird der Aufstellungsleiter zunächst nur den ersten vier Repräsentanten/innen verdeckt ihre Rollen als Pole zuweisen und diese jeweils gegenüber voneinander im Raum platzieren, sodass ein sogenanntes Stärken- bzw. Dilemmaquadrat entsteht (siehe Abbildung 2). Um die Systemdynamik auch von innen heraus zu erfahren, soll auch die Autorin dieser Arbeit als Stellvertreterin einen der Pole repräsentieren.

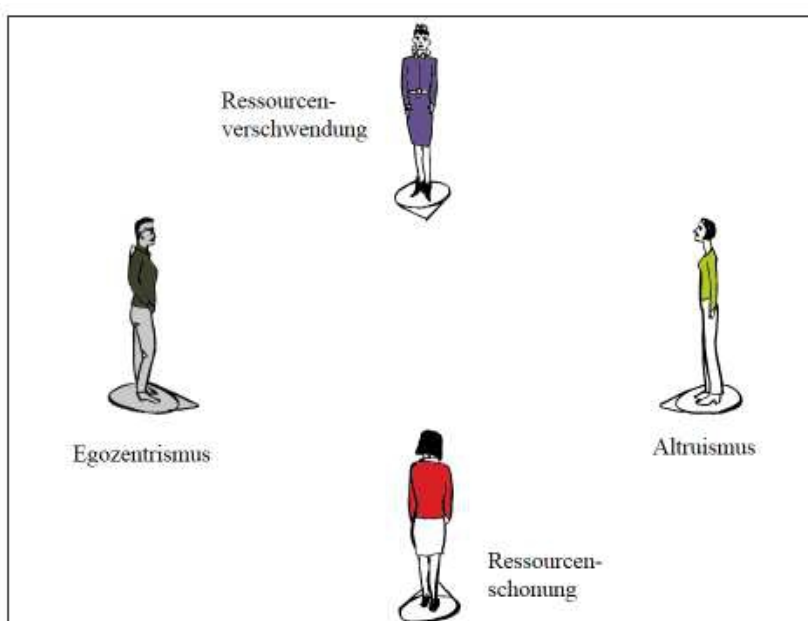


Abbildung 2.: Spannungsquadrat als Ausgangsbild der Systemaufstellung

## 3. Prozessarbeit

Die Pole bilden die Koordinaten unterschiedlicher Handlungsweisen ab, zu denen sich das freie Element, ein/e typische/r „Student/in“, daraufhin positionieren soll. Das freie Element kann sich während des gesamten Aufstellungsprozesses frei bewegen und sich frei äußern, sodass es auf alle

Änderungen im System direkt reagieren kann. So soll intuitiv überprüft werden, in welchem Bereich des Koordinatensystems sich typische Studierende zum aktuellen Zeitpunkt positionieren würden. Nach der Einführung des freien Elements durchläuft die Aufstellung noch drei Phasen, in denen schrittweise die drei Denkweisen „Achtsamkeit“, „Systemisches Denken“ und „Demut“ als Elemente in die Aufstellung integriert werden. Auch diese sollen sich eine Position im Spannungsquadrat suchen, woraufhin die Wahrnehmung der anderen Elemente über die neue Konstellation erfragt wird (HORN & BRICK, 2006). Das Freie Element kann während der gesamten Aufstellung seinen Bewegungsimpulsen folgen.

#### *4. Auflösung der Aufstellung*

Nach der Durchführung aller geplanten Phasen werden die verdeckt aufgestellten Elemente offen benannt. Daraufhin werden die Repräsentanten/innen gebeten noch einmal nachzufühlen, ob ihnen noch wichtige Äußerungen in den Sinn kommen, nachdem sie ihre Rolle im System kennen. Daraufhin können die Repräsentanten/innen aus ihrer repräsentativen Wahrnehmung treten, indem sie sich kurz drehen oder schütteln.

#### *5. Nachbesprechung*

Bei dieser Aufstellung erfolgt keine Nachbesprechung, sondern eine ausführliche Videoanalyse, die im nächsten Kapitel dargestellt wird.

### **4.3 Auswertung**

Der Aufstellungsprozess wird mithilfe einer Videokamera in Ton und Bild aufgenommen, sodass im Anschluss an die Durchführung eine detaillierte Analyse vorgenommen werden kann. Als Auswertungsmethode wird die Sequenzanalyse von REICHERTZ und ENGLERT (2011) verwendet, bei der das Video in einzelnen Sequenzen eingeteilt und schrittweise analysiert wird. Dies bedeutet, „dass die Daten im Laufe ihres Entstehungsprozesses, also entlang des Entstehungspfad, interpretiert werden sollen und dass man keinesfalls Daten aus einem späteren Prozesszeitpunkt nutzen darf, um einen früheren Zustand zu erklären.“ (ebd., S. 30). Dazu müssen zunächst, angemessen an den Forschungsgegenstand, die Art und Länge der zu analysierenden Einheiten des Videos festgelegt werden. Da es sich hier um das Video einer Systemaufstellung und damit um die Darstellung von Wahrnehmungen und Beziehungen handelt, wird das Video in relativ kleine Interaktions- und Kommunikationseinheiten eingeteilt. Daraufhin werden bei der Dokumentation der Sequenzen die Handlungen aller relevanten Elemente parallel aufgezeichnet, wobei sowohl verbale als auch non-verbale Reaktionen berücksichtigt werden (ebd.).

Nach der Dokumentation der jeweiligen Sequenz soll sich der Interpretierende fragen, ob die Beobachtungen stimmig oder irritierend in Bezug auf das vorhandene Vorwissen sind. Die Beobachtungen, Interpretationen und intuitiven Erkenntnisse sollen ebenfalls direkt im Anschluss dokumentiert werden. Auch die sich daraus ergebenden Fragen werden aufgezeichnet. Für diese Forschungsarbeit wurde mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Microsoft Excel eigens eine Auswertungsmaske erstellt (siehe Abbildung 3).

ABSCHNITT		2: Einführung der Denkweise Achtsamkeit (A)			
PHASE	ment	2.1 Rollenzuweisung		2.2 A positioniert sich	
SEQUENZ	1.6.2	2.1.1	2.1.2	2.2.1	2.2.2
Zeit (Start der Sequenz)	02:39	02:40	03:38	03:47	03:55
Aufstellungsleiter		holt eine Repräsentantin aus dem Flur und weist ihr die Rolle als Achtsamkeit	Suchen Sie sich nun einen Platz. Und die anderen		
Altruismus (1)	Hände hinter dem Rücken	Hände hinter dem Rücken verschränkt, schaut		Hände hinter dem Rücken verschränkt, schaut	Hände hinter dem Rücken verschränkt, schaut
Ressourcenschonung (2)	Kopf gerade ausgerichtet, Ellick auf 4	Kopf gerade ausgerichtet, Ellick auf 4		Kopf gerade ausgerichtet, Ellick auf 4	Kopf gerade ausgerichtet, Ellick auf 4
Egozentrismus (3)	/	/		/	/
Ressourcennutzung (4)	Ellick auf den Boden, "hängende" Haltung	Ellick auf den Boden, "hängende" Haltung, schaut kurz hoch als die		Ellick auf den Boden, "hängende" Haltung	Ellick nach richtet sich
Freies Element (FE)	Ok, nicht	wechselt den Ellickkontakt immer zwischen 2 und 3, mustert		schaut an 3 vorbei, etwas hängende Schultern	schaut auf paar Schritte her, bleibt
Achtsamkeit (A)				lächelt, betritt gelassen und ruhig das System durch den Quadranten	Geht zu 2 und dort eine Beziehung
Systemisches Denken (B)					
Demut (C)					
Stimmige Beobachtungen				A ist ein sehr ruhiges und zufriedenes Element	A löst in FE Bewegungs
Interpretation				Gute repräsentierende Wahrnehmung:	Die neue Di bringt Studi
Irritierende Beobachtungen					
Intuition					
Fragen					

Abbildung 3.: Auswertungsmaske für die Systemaufstellung

Insgesamt ist der Auswertungsprozess bewusst sehr langwierig konzipiert, damit sich der/die Interpret/in von gängigen Interpretations- und Deutungspraktiken löst und der Blick offen für überraschende und neue Informationen bleibt (REICHERTZ & ENGLERT, 2011). Am Ende entsteht eine sogenannte Gesamtpartitur, in der das gesamte Aufstellungsvideo und die jeweiligen Interpretationen dokumentiert sind. Dies führt auch dazu, dass der Auswertungs- und Interpretationsprozess für Außenstehende nachvollziehbar gemacht wird.

### **4.3 Empirische Überprüfung: Quantitativer Fragebogen**

Zur Überprüfung der Hypothesen aus der Literaturanalyse wird ein quantitativer Fragebogen entwickelt und eine statistische Auswertung durchgeführt. Ziel ist es, den Zusammenhang zwischen systemischem Denken, Achtsamkeit, Demut und nachhaltigem Verhalten zu überprüfen. Dazu wird nachfolgend die Methodik der Untersuchung dargestellt.

#### **4.3.1 Hintergrund**

Standardisierte und schriftliche Online-Befragungen sind klassische Verfahren der quantitativen Sozialforschung. Voraussetzung bei der Durchführung einer standardisierten Befragung sind ein ausführliches theoretisches Vorwissen zur Thematik und die auf dieser Basis entwickelten Hypothesen über mögliche Zusammenhänge und Unterschiede. Daraufhin werden bei der Konzeption des Fragebogens die Einstellungen, Meinungen oder Verhaltensweisen, die in den Hypothesen adressiert werden, operationalisiert und quantifizierbar gemacht. Dabei soll auf eine zielgruppenadäquate Sprache und passende Skalenformate geachtet werden. Nach der Konzeption der Befragung folgt die Datenerhebung, bei der eine große Stichprobe notwendig ist, um verallgemeinerbare Aussagen treffen zu können. Bei der Auswertung der Daten werden unterschiedliche statistische Methoden angewandt, um die Zusammenhänge und/oder Unterschiede zu berechnen. Insgesamt sind die Vorteile dieser Methode ein geringer Kosten- und Zeitaufwand sowie eine hohe Objektivität bei der Datenerhebung (RAITHEL, 2008). Weiterhin werden die Konzeption und Durchführung der Befragung in dieser Arbeit erläutert.

#### **4.3.2 Messinstrumente**

Innerhalb des Fragebogens werden zur Messung bereits bestehende Instrumente verwendet, die im Folgenden erläutert werden.

##### *Systemisches Denken*

Innerhalb des Fragebogens wird zur Messung des systemischen Denkens die englischsprachige „Systems Thinking Scale“ (STS) von MOORE, DOLANSKY, SINGH, PALMIERI UND ALEMI (2010) verwendet und ins Deutsche übersetzt. Die Probanden werden dazu aufgefordert 20 Aussagen über ihr Verhalten in Situationen, in denen sie eine Veränderung initiieren wollen, auf einer Skala von 1 (Fast Nie) bis 5 (Fast Immer) zu bewerten (Bsp.: *Wenn ich in einem System eine Veränderung erreichen möchte, sehe ich das Problem als eine Reihe zusammenhängender Vorfälle oder Zustände an*). Die Reliabilität ist mithilfe des Korrelationskoeffizienten Cronbach's Alpha ( $\alpha = .82$ ) und der Restest- Reliabilität ( $r = .74$ ) getestet worden. Auch die Validität des Tests wurde von den Autoren

überprüft und bestätigt. In dieser Studie ergab sich ebenfalls ein zufriedenstellender Cronbach's Alpha-Wert ( $\alpha = .75$ ).

### *Achtsamkeit*

In dieser Studie wird zur Messung der Achtsamkeit der ins Deutsche übersetzte „Five Facets Mindfulness Questionnaire“ von BAER, SMITH, HOPKINS, KRIETEMEYER AND TONEY (2006) verwendet. Dieser Fragebogen misst die Achtsamkeit der Probanden über deren Zustimmung zu 39 unterschiedlichen Aussagen (BAER ET AL., 2006). Diese werden zu den folgenden fünf Faktoren zugeordnet:

- *Beobachten* (8 Items): Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle (Bsp.: *Ich beobachte aufmerksam, wie meine Gefühle meine Gedanken und mein Verhalten beeinflussen.*)
- *Benennen* (8 Items): die Fähigkeit diese Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen (Bsp.: *Ich bin gut darin, Wörter zu finden, um meine Gefühle zu beschreiben.*)
- *Wahrnehmen* (7 Items): Fokus auf das Hier und Jetzt (Bsp.: *Wenn ich Dinge erledige, lasse ich mich leicht ablenken und schweife mit den Gedanken ab.*)
- *Nicht-Urteilen* (7 Items): die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Erfahrungen nicht zu bewerten (Bsp.: *Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind.*)
- *Nicht-Reagieren* (6 Items): die Fähigkeit, auf diese Gefühle und Gedanken nicht reagieren zu müssen (Bsp.: *In schwierigen Situationen bin ich in der Lage zu verweilen, ohne sofort zu reagieren.*) (ebd.)

Die Probanden bewerten diese Items auf einer Skala von 1 (Trifft gar nicht zu) bis 5 (Trifft voll und ganz zu). Hinsichtlich einer Reliabilitätsanalyse ergeben sich aufgrund dieser Studie folgenden Cronbach's Alpha Werte: Beobachten ( $\alpha = .84$ ), Benennen ( $\alpha = .86$ ), Wahrnehmen ( $\alpha = .73$ ), Nicht-Urteilen ( $\alpha = .90$ ), Nicht-Reagieren ( $\alpha = .83$ ). Diese Werte sind zufriedenstellen, sodass die Skala als adäquat angesehen wird.

### *Demut*

Die Demut wird in diesem Fragebogen mit der „Humility Scale“ von WRIGHT und NADELHOFFER (2015) erfasst, die ins Deutsche übersetzt wurde. Dieser Fragebogen misst die Demut der Studierenden mithilfe von fünf Subskalen:

- *Religiöses Bewusstsein* (5 Items): Wahrnehmung des eigenen Selbst in Relation zu einer höheren Macht (Bsp.: *Ich fühle mich oft demütig, wenn ich an eine größere Macht denke.*)

- *Kosmisches Bewusstsein* (5 Items): Wahrnehmung des eigenen Selbst in Relation zum gesamten Kosmos (Bsp.: *Manchmal denke ich, wie viel größer das Universum als unsere Fähigkeit es zu verstehen ist.*)
- *Umwelt-Bewusstsein* (5 Items): Wahrnehmung des eigenen Selbst in Relation zur Umwelt (Bsp.: *Ich fühle mich oft in Verbindung mit Mutter Natur.*)
- *Selbstlosigkeit* (5 Items): altruistischer Fokus auf das Wohlbefinden anderer (Bsp.: *Meine Freunde würden sagen, dass ich mich mehr auf andere fokussiere als auf mich selbst.*)
- *Wert der Demut* (5 Items): Bewertung der Demut als eine gute Tugend (Bsp.: *Ich finde demütige Menschen sehr bewundernswert.*) (ebd.)

Diese Skalen werden mit jeweils fünf Items und einer 6er-Skala von „Trifft gar nicht zu“ bis „Trifft voll und ganz zu“ gemessen. Es ergaben sich innerhalb dieser Studie folgende interne Konsistenzen: Religiöses Bewusstsein ( $\alpha = .85$ ), Kosmisches Bewusstsein ( $\alpha = .81$ ), Umweltbezogenes Bewusstsein ( $\alpha = .85$ ), Selbstlosigkeit ( $\alpha = .85$ ) und Wert der Demut ( $\alpha = .73$ ). Auch diese Werte sind höchst zufriedenstellend.

#### *Nachhaltiges Verhalten*

Nachhaltiges Verhalten wurde in diesem Fragebogen in verschiedene Teilkomponenten operationalisiert. Zur Messung der sozialen Nachhaltigkeit wurde die englischsprachige Skala von TAPIA-FONLLEM UND KOLLEGEN/INNEN (2013) ausgewählt und ins Deutsche übersetzt. Diese Skalen werden mit einer 6er-Skala von „Trifft gar nicht zu“ bis „Trifft voll und ganz zu“ gemessen. Es wurden die folgenden zwei Faktoren verwendet:

- *Altruismus* (9 Items): die Neigung, sich um das Wohl anderer zu sorgen (Bsp.: *Ich gebe meine alten Anziehsachen ärmeren Menschen.*)
- *Gleichbehandlung* (11 Items): alle Menschen als gleichwertig anzusehen und gleich zu behandeln (Bsp.: *Ich spreche allen Menschen jeglicher ethnischen Herkunft die gleichen Fähigkeiten zu.*)

Zudem wurde zur Messung des ökologisch verantwortungsbewussten Verhaltens eine Skala von GULER und AFACAN (2012) verwendet. Damit wurden die folgenden Bereiche abgedeckt:

- *Effizienter Verbrauch* (13 Items): energie- und ressourcensparendes Verhalten (Bsp.: *Ich schalte das Licht ab, wenn ich den Raum als letztes verlasse.*)
- *Nachhaltiger Konsum* (6 Items): Kauf von recycelbaren und umweltfreundlichen Produkten (Bsp.: *Ich kaufe umweltfreundliche Kosmetikprodukte.*)

- *Informieren und Ermahnen* (8 Items): sich selbst über umweltbezogene Themen informieren und andere Menschen zu einem umweltbewussteren Verhalten ermahnen (Bsp.: *Ich zögere nicht, Menschen anzusprechen, die der Umwelt schaden.*)

Dazu werden insgesamt 27 Items und eine 6er-Skala von „Trifft gar nicht zu“ bis „Trifft voll und ganz zu“ genutzt. Zur Messung der Einstellung der Studierenden zum Thema „Ressourcenregeneration“ wurde eine eigene Skala mit sieben Items entwickelt (Bsp.: *Ich esse keine Tiere oder Pflanzen, die vom Aussterben bedroht sind*). Gemessen werden die Antworten auf einer 5-er Skala von „Trifft gar nicht zu“ bis „Trifft voll und ganz zu“. Es ergaben sich innerhalb dieser Studie folgende interne Konsistenzen: Gleichbehandlung ( $\alpha = .78$ ), Altruismus ( $\alpha = .61$ ), Effizienter Verbrauch ( $\alpha = .67$ ), Nachhaltiger Konsum ( $\alpha = .60$ ), Informieren und Ermahnen ( $\alpha = .80$ ) sowie Ressourcenregeneration ( $\alpha = .65$ ).

#### *Soziale Erwünschtheit*

Um im Rahmen der Datenanalyse einen Einfluss durch soziale Erwünschtheit im Antwortverhalten der Probanden überprüfen und kontrollieren zu können, wurde die Kurzversion der „Marlowe-Crowne Social Desirability Scale“ von BALLARD (1992) verwendet. Dieser Fragebogen misst soziale Erwünschtheit mithilfe von 13 Items (Bsp.: *Ich reagiere nie genervt, wenn Menschen eine Meinung äußern, der ich nicht zustimme*), denen die Probanden auf einer Skala von 1 (Trifft gar nicht zu) bis 4 (Trifft voll und ganz zu) zustimmen müssen.

#### *Demografische Daten*

Zusätzlich zu den vorgestellten Messinstrumenten sind in dem Fragebogen auch Fragen zu den soziodemographischen Daten enthalten. Die Probanden werden nach ihrem Geschlecht, Alter sowie religiöser und politischer Orientierung gefragt.

### **4.3.3 Datenerhebung**

Der Fragebogen für diese Untersuchung wurde mithilfe der Online-Plattform *SoSci Survey* zusammengestellt. Zunächst wurde mit einer Teilnehmerin aus der Zielgruppe ein Pretest durchgeführt, in dem der Fragebogen durchgeführt und daraufhin Feedback zum Verständnis der Fragen gesammelt wurde. Nachdem alle Verbesserungsvorschläge und Hinweise in die Erstellung der Endversion des Fragebogens eingeflossen sind, wurde am 09.08.2015 mit der Datenerhebung begonnen. Es wurde eine Online-Befragung gewählt, um die Datenerhebung möglichst effizient zu gestalten. Um Teilnehmer/innen zu gewinnen, wurde die Studie in



verschiedenen Vorlesungen des Bachelors Psychologie an der Universität Bremen präsentiert. Die Studierenden haben für die Teilnahme an der Studie eine Probandenstunde angerechnet bekommen, die sie im Rahmen ihres Studiums sammeln müssen.

#### 4.3.4 Stichprobenbeschreibung

Im Zuge der Datenerhebung ergab sich eine Stichprobe von 67 Probanden ( $N = 67$ ). Die Probanden sind Studierende der Universität Bremen im Bachelor-Studiengang Psychologie. Darunter sind 13,6 % männliche ( $n = 9$ ) und 86,4 % weibliche ( $n = 57$ ) Teilnehmer/innen. Ein/e Studierende hat keine Angabe zum Geschlecht gemacht. Die Dominanz der Frauen in der Stichprobe ist darauf zurückzuführen, dass im Psychologie-Studium weibliche Studierende stärker vertreten sind. Der Altersdurchschnitt der Stichprobe liegt bei ca. 24 Jahren ( $N = 67$ ,  $M = 23.57$ ,  $SD = 4.77$ ). Dabei ist 18 Jahre die jüngste und 41 Jahre die älteste Altersangabe. Hinsichtlich der Religionszugehörigkeit innerhalb der Stichprobe zeigt sich, dass 52,2 % Atheisten ( $n = 35$ ) und 10,4 % Agnostiker ( $n = 7$ ) sind. Weiterhin fühlen sich 28,4 % dem Christentum ( $n = 19$ ) und 3 % dem Islam ( $n = 2$ ) zugehörig (siehe Abbildung 4).

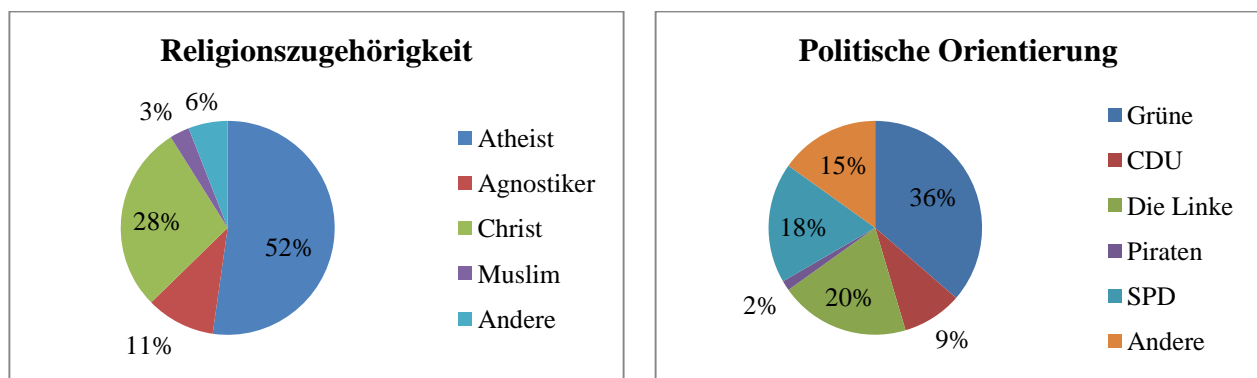


Abbildung 4.: Religionszugehörigkeit und politische Orientierung innerhalb der Stichprobe

Darüber hinaus wurden die Teilnehmer/innen nach ihrer politischen Orientierung gefragt (siehe Abbildung 4). Der Großteil der Stichprobe gab mit 35,8 % die Partei der Grünen an ( $n = 24$ ), darauf folgt die Linke mit 19,4 % ( $n = 13$ ) und die SPD mit 17,9 % ( $n = 12$ ). Auch die CDU wurde von 9 % ( $n = 6$ ) und die Piraten von 1,5 % ( $n = 1$ ) der Befragten genannt. Weitere 11 Teilnehmer/innen machen keine Angabe oder geben eine andere Orientierung an.

## 5 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die statistische Auswertung des quantitativen Fragebogens und die qualitativen Ergebnisse aus der Systemaufstellung zunächst objektiv und unabhängig voneinander dargestellt. Erst im darauf folgenden Kapitel werden die Ergebnisse interpretiert und in Beziehung zueinander gesetzt.

### 5.1 Quantitative Ergebnisse aus dem Fragebogen

Die quantitative Auswertung wurde mithilfe des Statistikprogramms *SPSS* in der Version 23.0 ausgeführt. Zunächst wurden die Subskalen nachhaltigen Verhaltens auf Verzerrungen durch die soziale Erwünschtheit überprüft. Da es keine signifikanten Korrelationen zwischen der Skala „soziale Erwünschtheit“ und den Skalen zur Messung des nachhaltigen Verhaltens gibt, muss die soziale Erwünschtheit bei den weiteren Berechnungen nicht beachtet werden (siehe Anhang).

#### 5.1.1 Hypothesenüberprüfung

Hypothese  $H_1$  ist eine Zusammenhangshypothese und wird aufgrund der Intervallskalierung der relevanten Variablen mithilfe des Korrelationskoeffizienten nach Pearson überprüft. Die Achtsamkeit der Probanden wurde mithilfe von fünf Subskalen gemessen (Beobachten, Wahrnehmen, Benennen, Nicht-Reagieren, Nicht-Urteilen). Da diese sich gegenseitig bedingen und gemeinsam eine andere Wirkung haben können, wurde durch eine multiplikative Verknüpfung der Subskalen der Gesamtfaktor „Achtsamkeit“ gebildet (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1: Korrelationen zwischen Achtsamkeit und nachhaltigen Verhaltensweisen

	Achtsamkeit	Subskalen				
		Beo- bachten	Wahr- nehmen	Benennen	Nicht- Reagieren	Nicht- Urteilen
Ökologische Nachhaltigkeit						
Effizienter Verbrauch	.350**	.427 **	.196	-.025	.187	.011
Nachhaltiger Konsum	.417**	.109	.244	.115	.295*	.299*
Informieren/ Ermahnen	.254*	.323 **	-.084	.057	.005	-.048
Ressourcenregeneration	.325*	.246	.275*	.094	.187	.160
Soziale Nachhaltigkeit						
Altruismus	-.040	.208	.065	.025	-.035	-.065
Gleichbehandlung	.249	.130	-.037	.176	.227	.112

Anmerkungen:  $n = 103$ . \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

Hinsichtlich des Gesamtfaktors „Achtsamkeit“ wurden positive Korrelationen mit den Skalen zur Messung der ökologischen Nachhaltigkeit gefunden: Effizienter Verbrauch ( $r(61) = .350, p < .01$ ), Nachhaltiger Konsum ( $r(62) = .417, p < .01$ ), Informieren/ Ermahnen ( $r(62) = .254, p < .05$ ) und Ressourcenregeneration ( $r(58) = .325, p < .05$ ). Betrachtet man die Subskalen lassen sich signifikante Korrelationen zwischen der Skala „Beobachten“ mit den Skalen „Effizienter Verbrauch“ ( $r(65) = .427, p < .01$ ) und „Informieren/Ermahnen“ ( $r(66) = .323, p < .01$ ) feststellen; „Wahrnehmen“ nur mit „Ressourcenregeneration“ ( $r(61) = .275, p < .05$ ). Die Skalen „Nicht-Reagieren“ ( $r(65) = .295, p < .05$ ) und „Nicht-Urteilen“ ( $r(65) = .299, p < .05$ ) korrelieren beide positiv mit dem Faktor „Nachhaltiger Konsum“. Der Subfaktor „Benennen“ hat keine signifikanten Korrelationen mit nachhaltigkeitsbezogenen Skalen. Die Hypothese H1 *„Zwischen „Achtsamkeit“ und „Nachhaltigen Verhaltensweisen“ besteht ein positiver Zusammenhang“* kann für den Gesamtfaktor Achtsamkeit demnach nur hinsichtlich eines ökologisch-nachhaltigen Verhaltens bestätigt werden.

Die Denkweise „Systemisches Denken“ zeigt ebenfalls signifikante Korrelationen mit den folgenden nachhaltigkeitsbezogenen Subskalen: „Effizienter Verbrauch“ ( $r(62) = .365, p < .01$ ), „Nachhaltiger Konsum“ ( $r(63) = .250, p < .05$ ) und „Gleichbehandlung“ ( $r(63) = .292, p < .05$ ). Zu den Skalen „Wissen/Ermahnen“ und „Altruismus“ gibt es keinen signifikanten Zusammenhang (siehe Tabelle 2). Die Hypothese H2 *„Zwischen „Systemischem Denken“ und „Nachhaltigen Verhaltensweisen“ besteht ein positiver Zusammenhang“* kann somit teilweise bestätigt werden; Altruismus, Ressourcenregeneration sowie informierendes und ermahnendes Verhalten sind hierbei ausgeschlossen.

Tabelle 2: Korrelationen zwischen systemischem Denken und nachhaltigen Verhaltensweisen

	Systemisches Denken
<b>Ökologische Nachhaltigkeit</b>	
Effizienter Verbrauch	.365**
Nachhaltiger Konsum	.250*
Informieren/ Ermahnen	.007
Ressourcenregeneration	-.076
<b>Soziale Nachhaltigkeit</b>	
Altruismus	-.153
Gleichbehandlung	.292*

Anmerkungen:  $n = 103$ . \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

Auch die Subskalen zur Messung der Demut der Probanden wurden multiplikativ verknüpft, um auch den Einfluss einer Gesamtskala überprüfen zu können. Im Gegensatz zu den Denkweisen „Achtsamkeit“ und „Systemik“ zeigt sich bei der „Demit“ kein signifikanter Zusammenhang zu den nachhaltigkeitsbezogenen Skalen. Hinsichtlich der einzelnen Subskalen konnten nur bei der Skala „Umweltbewusstsein“ zwei signifikante Korrelationen zu den ökologischen Nachhaltigkeitskomponenten „Ressourcenregeneration“ ( $r(63) = .320, p < .05$ ) und „Informieren/Ermahnen“ ( $r(67) = .547, p < .01$ ) gefunden werden (siehe Tabelle 3). Die Hypothese H<sub>3</sub> „Zwischen „Demit“ und „Nachhaltigen Verhaltensweisen“ besteht ein positiver Zusammenhang“ kann demnach nicht gänzlich bestätigt werden. Nur die Subskala Umweltbewusstsein zeigt Zusammenhänge zur ökologischen Nachhaltigkeit.

Tabelle 3: Korrelationen zwischen Demut und nachhaltigen Verhaltensweisen

	Demit	Subskalen				
		Religiöses Bewusstsein	Kosmisches Bewusstsein	Umwelt-Bewusstsein	Selbst-losigkeit	Wert der Demut
<b>Ökologische Nachhaltigkeit</b>						
Effizienter Verbrauch	-.047	-.132	.004	.128	-.018	.057
Nachhaltiger Konsum	.027	.004	-.021	.177	.181	.054
Informieren/ Ermahnen	.227	.032	.192	.547**	.215	.042
Ressourcenregeneration	.023	-.148	-.155	.320*	.181	.138
<b>Soziale Nachhaltigkeit</b>						
Altruismus	.025	.044	-.100	.033	.071	.227
Gleichbehandlung	.142	-.037	-.062	.076	.084	.104

Anmerkungen:  $n = 103$ . \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

### 5.1.2 Explorative Auswertung der Forschungsfrage

Um zu beantworten, welcher Anteil der Varianz in den nachhaltigen Verhaltensweisen durch die Denkweisen „Systemik“, „Achtsamkeit“ und „Demit“ erklärt werden kann, wurde eine Regressionsanalyse durchgeführt. Dazu wurden die Denkweisen, die im Rahmen der Korrelationsanalyse signifikante Zusammenhänge mit den nachhaltigkeitsbezogenen Skalen aufwiesen, als Prädiktoren für die einzelnen nachhaltigen Verhaltensweisen getestet. Da es sich hierbei um explorative Analysen handelt, wird für diese Auswertungen eine Irrtumswahrscheinlichkeit von 10 % zugelassen, sodass Ergebnisse bei einem Signifikanzniveau von  $p < .10$  bereits als bedeutsam angesehen werden.

Als erstes wurde der Anteil der erklärten Varianz im „Effizienten Verbrauch“ durch die „Achtsamkeit“ und das „Systemische Denken“ der Probanden ermittelt. Die Denkweise „Demut“ zeigte keine signifikanten Zusammenhänge zum „Effizienten Verbrauch“, sodass diese als Prädiktorvariable in der Regressionsanalyse nicht berücksichtigt wurde. Von den Subskalen der „Achtsamkeit“ wird lediglich „Beobachten“ als Prädiktorvariable für einen „Effizienten Verbrauch“ signifikant ( $\beta = .489$ ,  $p < .01$ ). Insgesamt erklärt die „Achtsamkeit“ 21.6 % der Varianz im „Effizienten Verbrauch“ ( $R^2 = .216$ ,  $p < .01$ ), während „Systemisches Denken“ 11.9 % erklärt ( $R^2 = .119$ ,  $p < .01$ ). Bei einer kombinierten Vorhersage werden die Skalen „Beobachten“ ( $\beta = .373$ ,  $p < .01$ ), „Wahrnehmen“ ( $\beta = .243$ ,  $p < .10$ ) und „Systemisches Denken“ ( $\beta = .343$ ,  $p < .01$ ) als Prädiktoren signifikant. Beide Denkweisen erklären gemeinsam 26,3 % der Varianz eines „Effizienten Verbrauchs“ ( $R^2 = .263$ ,  $p < .01$ ). Durch das Hinzunehmen des systemischen Denkens ergibt sich ein Zuwachs von 4,7 % zu der Vorhersage durch „Achtsamkeit“ allein (siehe Tabelle 4).

*Tabelle 4:* Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage eines „Effizienten Verbrauchs“

	Achtsamkeit		Systemisches Denken		Achtsamkeit + Systemisches Denken	
	b	Beta	b	Beta	b	Beta
<b>Achtsamkeit</b>						
Beobachten	.325***	.485	-	-	.243***	.373
Wahrnehmen	.144	.183	-	-	.188*	.243
Benennen	-.063	-.084	-	-	-.079	-.109
Nicht-Reagieren	.112	.156	-	-	.027	.040
Nicht-Urteilen	-.027	-.047	-	-	-.036	-.063
<b>Systemisches Denken</b>	-	-	.532***	.365	.501***	.343
Konstante	3.094***		2.635***		1.724**	
R <sup>2</sup>	.281***		.134***		.341***	
Korrigiertes R <sup>2</sup>	.216***		.119***		.263***	

*Anmerkungen:* \*  $p < .10$ , \*\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .01$ .

Auch bei der Vorhersage eines „Nachhaltigen Konsums“ wurden nur die „Achtsamkeit“ und das „Systemische Denken“ als Prädiktoren verwendet. Bezüglich der „Achtsamkeit“ wurde zwar die Subskala „Nicht-Reagieren“ als einzelner Prädiktor signifikant ( $\beta = .227$ ,  $p < .10$ ), insgesamt können die Subskalen gemeinsam allerdings nicht signifikant einen „Nachhaltigen Konsum“ vorhersagen. „Systemisches Denken“ hingegen ist ein signifikanter Prädiktor ( $\beta = .250$ ,  $p < .05$ ), kann insgesamt aber nur 4.7 % eines „Nachhaltigen Konsums“ erklären ( $R^2 = .047$ ,  $p < .05$ ).

Gemeinsam können die beiden Denkweisen 8.8 % der Varianz signifikant vorhersagen ( $R^2 = .088$ ,  $p < .10$ ), wobei allerdings keine Subskala als Prädiktor signifikant ist (siehe Tabelle 5).

*Tabelle 5: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage eines „Nachhaltigen Konsums“*

	Achtsamkeit		Systemische Denken		Achtsamkeit + Systemisches Denken	
	b	Beta	b	Beta	b	Beta
<b>Achtsamkeit</b>						
Beobachten	.094	.100	-	-	.029	.030
Wahrnehmen	.084	.077	-	-	.119	.104
Benennen	.070	.067	-	-	.037	.034
Nicht-Reagieren	.230*	.227	-	-	.143	.140
Nicht-Urteilen	.130	.165	-	-	.131	.155
<b>Systemisches Denken</b>	-	-	.553**	.250	.483	.220
Konstante	2.168***		1.980*		.882	
$R^2$	.141		.063**		.182*	
Korrigiertes $R^2$	<b>.064</b>		<b>.047**</b>		<b>.088*</b>	

*Anmerkungen:* \*  $p < .10$ , \*\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .01$ .

Zur Vorhersage des Informierens über nachhaltige Themen und Ermahnens anderer Menschen, sich nachhaltiger zu verhalten, wurden die „Achtsamkeit“ und „Demut“ als Prädiktoren verwendet. Bezüglich der „Achtsamkeit“ wurde zwar die Subskala „Beobachten“ als einzelner Prädiktor signifikant ( $\beta = .351$ ,  $p < .01$ ), insgesamt können die Subskalen gemeinsam allerdings nicht das „Informieren und Ermahnen“ der Probanden signifikant vorhersagen. Die Subskalen der „Demut“ können hingegen 27.1 % der Varianz erklären ( $R^2 = .271$ ,  $p < .01$ ), während nur die Subskala „Umwelt-Bewusstsein“ als Prädiktor signifikant wurde ( $\beta = .562$ ,  $p < .01$ ). Gemeinsam können die beiden Denkweisen 28.3 % des „Informierens und Ermahnens“ erklären ( $R^2 = .283$ ,  $p < .01$ ), während der Großteil allerdings durch die „Demut“ übernommen wird (siehe Tabelle 6).

*Tabelle 6: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage des „Informierens und Ermahnens“*

	<b>Achtsamkeit</b>		<b>Demut</b>		<b>Achtsamkeit + Demut</b>	
	b	Beta	b	Beta	b	Beta
<b>Achtsamkeit</b>						
Beobachten	.373***	.351	-	-	.163	.153
Wahrnehmen	-.056	-.045	-	-	.112	.090
Benennen	.037	.031	-	-	.110	.092
Nicht-Reagieren	.120	.105	-	-	.081	.071
Nicht-Urteilen	-.007	-.008	-	-	-.016	-.018
<b>Demut</b>						
Religiöses Bewusstsein	-	-	.090	.091	.116	.128
Kosmisches Bewusstsein	-	-	-.011	-.012	-.081	-.094
Umwelt-Bewusstsein	-	-	.638***	.562	.627***	.602
Selbstlosigkeit	-	-	.144	.124	.085	.075
Wert der Demut	-	-	-.175	-.127	-.186	-.146
Konstante	1.677*		.644		-.292	
R <sup>2</sup>	.134		.327***		.400***	
Korrigiertes R <sup>2</sup>	.057		.271***		.283***	

*Anmerkungen:* \*  $p < .10$ , \*\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .01$ .

Bei der Vorhersage des Ausmaßes der „Ressourcenregeneration“ der Probanden wurden die Denkweisen „Achtsamkeit“ und „Demut“ als Regressoren verwendet. Keine der Subskalen der „Achtsamkeit“ wurde allerdings als Prädiktor signifikant, sodass die „Achtsamkeit“ keine Varianz in der „Ressourcenregeneration“ erklären kann. Die „Demut“ kann hingegen insgesamt 10.7 % der Gesamtvarianz vorhersagen, während die Subskalen „Umwelt-Bewusstsein“ ( $\beta = .363$ ,  $p < .01$ ) und „Kosmisches Bewusstsein“ ( $\beta = -.305$ ,  $p < .05$ ) signifikant wurden. „Kosmisches Bewusstsein“ ist in diesem Fall allerdings ein negativer Prädiktor, d.h. Probanden mit einem geringen kosmischen Bewusstsein geben an, wenig Rücksicht auf Ressourcenregeneration zu nehmen. Insgesamt können beide Denkweisen gemeinsam das Ausmaß der „Ressourcenregeneration“ nicht signifikant vorhersagen (siehe Tabelle 7).

Tabelle 7: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage der „Ressourcenregeneration“

	Achtsamkeit		Demut		Achtsamkeit + Demut	
	b	Beta	b	Beta	b	Beta
<b>Achtsamkeit</b>						
Beobachten	.105	.145	-	-	.018	.025
Wahrnehmen	.114	.144	-	-	.126	.160
Benennen	.046	.062	-	-	.037	.049
Nicht-Reagieren	.078	.108	-	-	.101	.141
Nicht-Urteilen	.007	.012	-	-	.012	.022
<b>Demut</b>						
Religiöses Bewusstsein	-	-	-.035	-.055	-.025	-.043
Kosmisches Bewusstsein	-	-	-.177**	-.305	-.144	-.261
Umwelt-Bewusstsein	-	-	.266***	.363	.286***	.421
Selbstlosigkeit	-	-	.041	.058	.052	.073
Wert der Demut	-	-	.080	.090	.042	.051
Konstante	2.278***		2.533***		1.541*	
R <sup>2</sup>	.068		.180**		.250	
Korrigiertes R <sup>2</sup>	-.021		.107**		.090	

Anmerkungen: \*  $p < .10$ , \*\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .01$ .

Tabelle 8: Lineare Regressionsanalyse zur Vorhersage der „Gleichbehandlung“

	Achtsamkeit		Systemische Denken		Achtsamkeit + Systemisches Denken	
	b	Beta	b	Beta	b	Beta
<b>Achtsamkeit</b>						
Beobachten	.193**	.278	-	-	.191**	.274
Wahrnehmen	-.217*	-.268	-	-	-.248**	-.302
Benennen	.058	.075	-	-	.001	.002
Nicht-Reagieren	.232**	.311	-	-	.192*	.263
Nicht-Urteilen	.104	.177	-	-	.113	.188
<b>Systemisches Denken</b>	-	-	.473**	.292	.212	.135
Konstante	3.728***		3.252***		3.325***	
R <sup>2</sup>	.198**		.085***		.223**	
Korrigiertes R <sup>2</sup>	.127**		.070***		.133**	

Anmerkungen: \*  $p < .10$ , \*\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .01$ .



Zur Vorhersage der Tendenz zur „Gleichbehandlung“ der Probanden wurden die Denkweisen „Achtsamkeit“ und „Systemik“ als Prädiktoren in der Regressionsanalyse verwendet. Obwohl in der Korrelationsanalyse hinsichtlich der „Achtsamkeit“ keine positiven Zusammenhänge zur „Gleichbehandlung“ gefunden wurden, wurde diese aufgrund der Signifikanz der Subskalen als Prädiktor verwendet. Insgesamt werden drei Subskalen der „Achtsamkeit“ als Regressoren signifikant: „Beobachten“ ( $\beta = .278, p < .05$ ), „Wahrnehmen“ ( $\beta = -.268, p < .10$ ) und „Nicht-Reagieren“ ( $\beta = .311, p < .01$ ), wobei „Wahrnehmen“ eine negative Richtung aufweist. Die Subskalen der Denkweise „Achtsamkeit“ erklären gemeinsam 12.7 % der Varianz in der Skala „Gleichbehandlung“ ( $R^2 = .127, p < .05$ ). „Systemisches Denken“ ist ebenfalls ein signifikanter Prädiktor ( $\beta = .292, p < .05$ ), erklärt allerdings nur 7 % der Gesamtvarianz der „Gleichbehandlung“. Beide Denkweisen können gemeinsam 12.3 % der Tendenz zur „Gleichbehandlung“ der Probanden vorhersagen ( $R^2 = .133, p < .05$ ), wobei bei der Kombination nur die Subskalen der „Achtsamkeit“ „Beobachten“ ( $\beta = .274, p < .05$ ), „Wahrnehmen“ ( $\beta = -.302, p < .05$ ) und „Nicht-Reagieren“ ( $\beta = .263, p < .10$ ) signifikant werden (siehe Tabelle 8).

Hinsichtlich der Vorhersage des „Altruismus“ der Probanden konnte aufgrund Ergebnisse aus der Korrelationsanalyse keine der drei Denkweisen „Achtsamkeit“, „Systemik“ und „Demut“ als Prädiktoren in die Regressionsanalyse aufgenommen werden. Demnach kann das Ausmaß des „Altruismus“ der Probanden nicht vorgesagt werden.

Um die Forschungsfrage *„Wie groß ist der Anteil der Varianz, der durch die Denkweisen „Systemik“, „Achtsamkeit“ und „Demut“, in nachhaltigen Verhaltensweisen erklärt werden kann?“* zu beantworten, werden nun die erklärten Varianzen der unterschiedlichen Skalen zur Messung nachhaltiger Verhaltensweisen verglichen (siehe Tabelle 9).

*Tabelle 9: Übersicht über die erklärte Varianz in den nachhaltigen Verhaltensweisen*

	Achtsamkeit	Systemisches Denken	Demut	Gesamt
	$R^2$	$R^2$	$R^2$	$R^2$
<b>Ökologische Nachhaltigkeit</b>				
Effizienter Verbrauch	.216***	.119***	-	.263***
Nachhaltiger Konsum	.064	.047**	-	.088*
Informieren/ Ermahnen	.057	-	.271***	.283***
Ressourcenregeneration	-.021	.107**	-	.090
<b>Soziale Nachhaltigkeit</b>				
Altruismus	-	-	-	-
Gleichbehandlung	.127**	.070**	-	.133**

Anmerkungen: \*  $p < .10$ , \*\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .01$ .

Es zeigt sich, dass die Forschungsfrage nicht übergreifend beantwortet werden kann, sondern unterschiedliche Denkweisen unterschiedliche Verhaltensweisen vorhersagen können. Die Verhaltensweise, sich über das Thema Nachhaltigkeit zu informieren und andere zu ermahnen, kann zum Beispiel zu 28.3 % durch die Denkweisen „Achtsamkeit“ und „Demut“ erklärt werden kann. Auch der effiziente Verbrauch von Ressourcen kann durch „Achtsamkeit“ und „Systemik“ zu 26.3 % erklärt werden, während ein nachhaltiger Konsum ebenfalls durch diese beiden Denkweisen, allerdings nur zu 8.8 % vorhergesagt werden kann. Auch die Tendenz zur Gleichbehandlung aller Menschen kann zu 13.3 % durch die „Achtsamkeit“ und das „systemische Denken“ erklärt werden. Die Ressourcenregeneration kann nur zu 10.7 %, allerdings durch „systemisches Denken“ allein, vorhergesagt werden, während der „Altruismus“ durch keine der gemessenen Denkweisen erklärt werden kann.

## 5.2 Qualitative Ergebnisse aus der Systemaufstellung

Die Systemaufstellung für diese Forschungsarbeit wurde am 02. Oktober 2015 an der Universität Bremen im Rahmen eines Experimentierworkshops unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Müller-Christ durchgeführt. Als Repräsentanten/innen standen erfahrene Studierende der Universität Bremen zur Verfügung. Weiterhin werden die Beobachtungen in den fünf Abschnitten der Aufstellung dargestellt, ohne dabei Interpretationen anzustellen. Anhand der Sequenznummern in den Klammern kann nachvollzogen werden, woher die jeweiligen Beobachtungen stammen.

### *Einführung des Freien Elements*

Nach der Aufstellung des Spannungsquadrats als Rahmen für die Positionierungen der anderen Elemente, wurde das *freie Element* als *Typischer Student* in das System eingeführt. Das *freie Element* positionierte sich daraufhin sehr klar auf die linke Seite der *Ressourcenverschwendung* im Quadranten *Altruismus/ Ressourcenverschwendung* (siehe Abbildung 5).

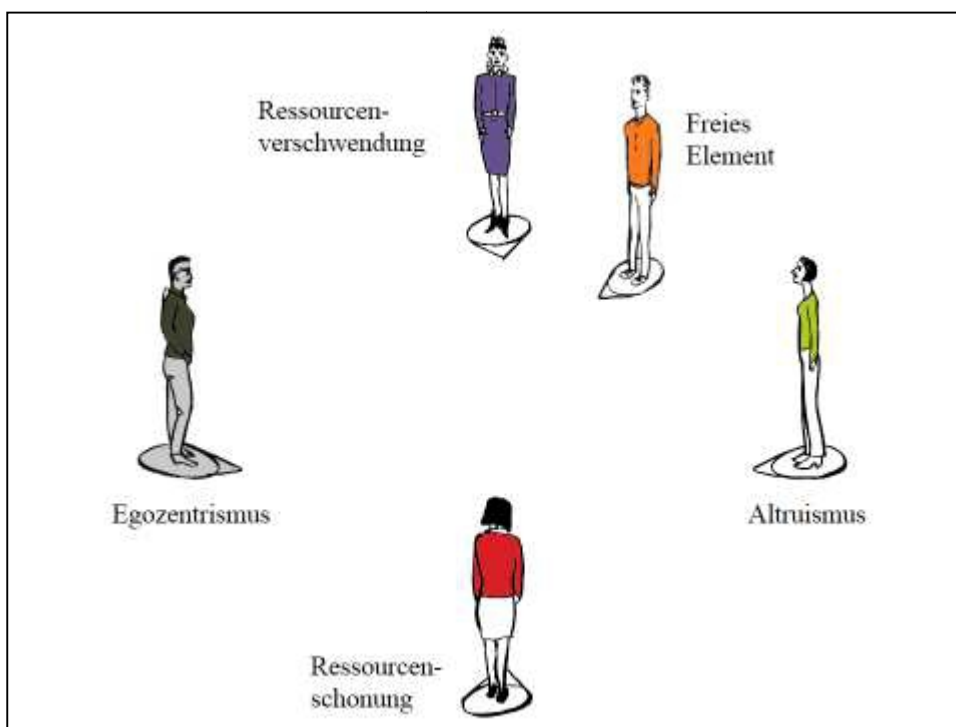


Abbildung 5.: Systemisches Strukturbild: Positionierung des *Freien Elements*

Der gesamte erste Abschnitt „Einführung des freien Elements“ hat eine Länge von 2:40 Minuten und wurde für die Auswertung in sechs Phasen und 24 Sequenzen gegliedert. In der ersten Phase zeigt sich das *Freie Element* unentschlossen zwischen den Polen *Ressourcenverschwendung* und *Ressourcenschonung*, positionierte sich dennoch klar neben der *Ressourcenverschwendung* (1.1.4). Trotz der klaren Platzwahl fühlt sich das *freie Element* auf dieser Position allerdings nicht wohl:

„Ich fühl mich richtig, aber nicht notwendigerweise wohl“ (1.1.6). In der zweiten Phase äußert der *Altruismus* seine starke Ablehnung gegen das *freie Element* (1.2.2). Daraufhin beschreibt die *Ressourcenschonung*, dass sie das *freie Element* gerne im Blick behalten und in der eigenen Nähe haben möchte (1.3.2). Der *Egoismus* macht in der nächsten Phase deutlich, dass er sich als Element klein fühlt und nur durch die Zuwendung des *freien Elements* Bedeutung erlangen könnte (1.4.2). In der vierten Phase äußert sich die *Ressourcenverschwendung* über die eigene innere Anspannung und über das Unwohlsein mit dem freien Element an der eigenen Seite (1.5.2). Zuletzt gibt der Aufstellungsleiter dem *freien Element* den Hinweis, dass dieses sich zu jeder Zeit bewegen und äußern kann (1.6.1).

#### *Einführung des Elements „Achtsamkeit“*

Der zweite Abschnitt beinhaltet die Einführung der Achtsamkeit in die Systemaufstellung und hat mit der Positionierung und der Abfrage der Wahrnehmungen der Elemente eine Länge von 5:03 Minuten. Der Abschnitt wurde für die Auswertung in neun Phasen und 32 Sequenzen eingeteilt. Insgesamt positioniert sich das Element *Achtsamkeit* sehr klar in der Mitte des Spannungsquadrats und dreht sich kontinuierlich um die eigene Achse (siehe Abbildung 6).

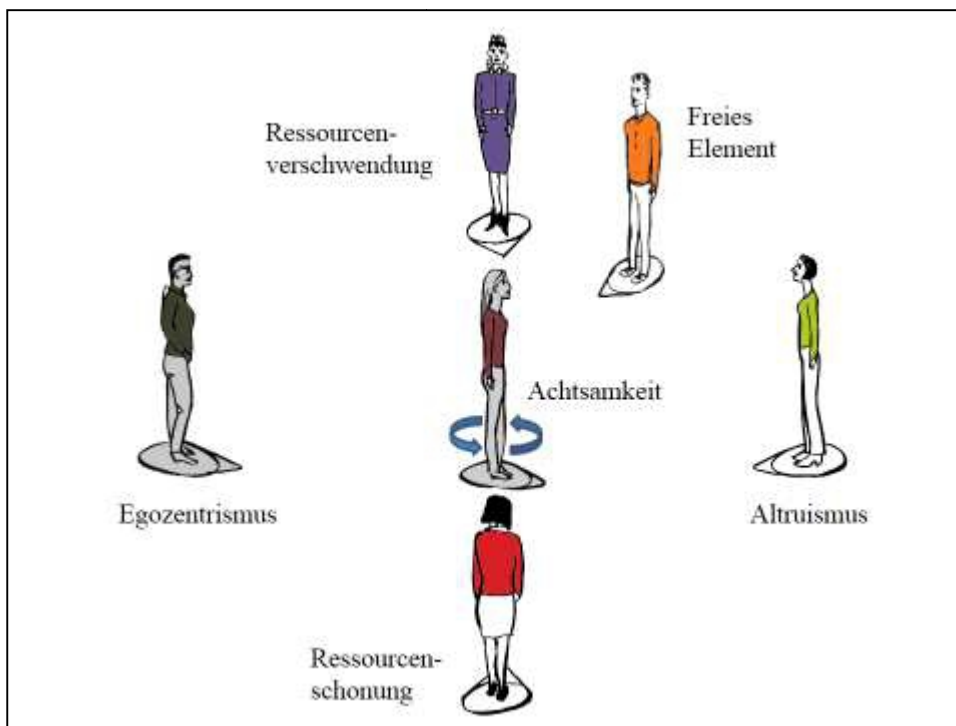


Abbildung 6.: Systemisches Strukturbild: Positionierung der *Achtsamkeit*

Nach der Rollenzuweisung durch den Aufstellungsleiter in der ersten Phase, macht das Element *Achtsamkeit* zunächst bei allen Elementen eine Beziehungsprobe, indem sie mit ihnen jeweils für einige Sekunden Blickkontakt hält (2.2.1/ 2.2.2/ 2.2.3/ 2.2.4). Das Hinzukommen der *Achtsamkeit* löst bei dem *freien Element* einen Bewegungsimpuls aus, sodass dieser sich auf die Seite der *Ressourcenschonung* stellt (2.2.3). Die *Achtsamkeit* schaut sich nun alle Elemente noch einmal an und verweilt lächelnd in der Mitte des Spannungsquadrats und dreht sich um die eigene Achse: „Eine genaue Richtung habe ich gerade nicht“ (2.2.5/ 2.2.8). Das *freie Element* geht daraufhin an seinen vorherigen Platz neben der *Ressourcenverschwendung* zurück (2.2.8). In der dritten Phase beschreibt das *freie Element* sein Unwohlsein an der Position neben der *Ressourcenverschwendung*. Die *Achtsamkeit* hat zwar einen Bewegungsimpuls ausgelöst, konnte ihn aber nicht an dem neuen Platz neben der *Ressourcenschonung* halten: „Aber offensichtlich dreht sie sich weiter und das bedeutet, dass sie mich hier nicht erlösen kann. Ich muss dann hier bleiben.“ (2.3.2). In der nächsten Phase äußert der *Altruismus* seine Wahrnehmung, dass sie sich auf der Achse zum *Egozentrismus* seit Hinzukommen der *Achtsamkeit* nun schwächer fühlt (2.4.2). Die *Ressourcenschonung* hat hingegen das Gefühl, dass die *Achtsamkeit* „das Ganze irgendwie zusammen führt“ (2.5.2). Der *Egozentrismus* wird durch das Element der *Achtsamkeit* gestärkt (2.6.2). Auch die *Ressourcenverschwendung* kann die Nähe des *freien Elements* durch die Anwesenheit der *Achtsamkeit* besser ertragen und fühlt sich „entlastet“ (2.7.2). Zuletzt äußert sich das *freie Element* noch einmal, dass es sich nun besser fühlt, da die *Ressourcenverschwendung* entlastet wurde.

#### *Einführung des Elements „Systemisches Denken“*

Der dritte Abschnitt, in dem das *systemische Denken* eingeführt wurde, hat eine Länge von 6:55 Minuten und wurde in neun Phasen sowie 32 Sequenzen unterteilt. Das *systemische Denken* positioniert sich außerhalb des Systems hinter den *Altruismus*. Es hat damit bei dem *freien Element* einen Bewegungsimpuls ausgelöst, sodass dieses sich zwischen die *Achtsamkeit* und die *Ressourcenschonung* positionierte (siehe Abbildung 7).

Nach der Rollenzuweisung durch den Aufstellungsleiter (3.1.1), läuft das *systemische Denken* um das System herum und testet die unterschiedlichen Positionen. Davon abhängig positioniert sich das *freie Element* jeweils in der Form, dass die *Achtsamkeit* als Blicksperre zwischen ihm und dem *systemischen Denken* dient (3.2.3/ 3.2.4/ 3.2.5). Das *systemische Denken* bleibt dann an der Position auf der linken Seite hinter dem *Altruismus* stehen, woraufhin sich das *freie Element* direkt gegenüber neben die *Achtsamkeit* stellt (3.2.6). Daraufhin beschreibt das *systemische Denken*, dass das *freie Element* und die *Achtsamkeit* wie eine „Wand“ wirken und es daher nicht in das System rein gehen möchte (3.2.10). Der *Altruismus* fühlt sich mit der Positionierung des *systemischen*

*Denkens* wohl: „Es macht mich auch wieder sicherer in meiner Position.“ (3.3.2). Die *Ressourcenschonung* fühlt sich hingegen unwohl, weil sich die *Achtsamkeit* nicht mehr um die eigene Achse dreht und es keine Verbundenheit mehr spürt: „Ich habe das Gefühl, dass diese Einheit, die ich eben gespürt habe, hat sich wieder ein bisschen auflöst.“ (3.4.2). Auch der *Egozentrismus* fühlt sich mit der Anwesenheit des *systemischen Denkens* deutlich unwohler und möchte den Blickkontakt vermeiden (3.5.2).

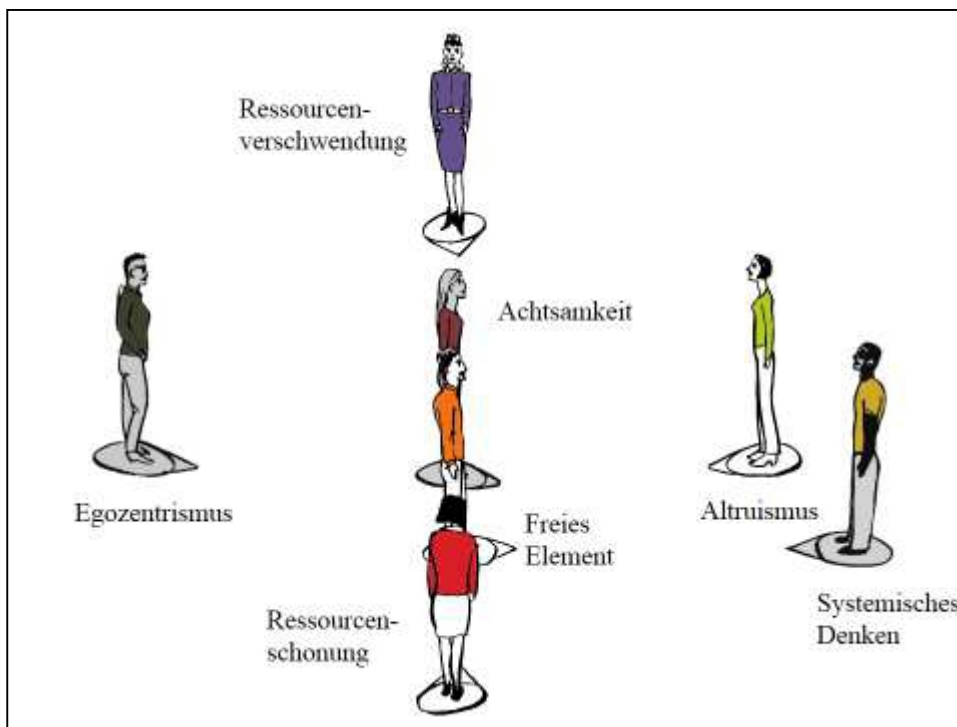


Abbildung 7.: Systemisches Strukturbild: Positionierung des *Systemischen Denkens*

Die *Ressourcenverschwendung* interessiert sich nicht für das neue Element, sondern ist nur besorgt um die *Achtsamkeit*, da diese „gekrümmt“ wirkt (3.6.2). Die *Achtsamkeit* fühlt sich tatsächlich nicht mehr so gut, wie im vorherigen Abschnitt: „Die Leichtigkeit von vorhin ist komplett weg.“ (3.7.2). Ebenso fühlt sich das *freie Element* mit der Anwesenheit des *systemischen Denkens* nicht wohl: „Ich stehe unter Spannung. [...] [Systemisches Denken] ist ein störendes Element und ich bin die ganze Zeit herumgelaufen, um sie nicht in den inneren Kreis zu lassen.“ (3.8.2). Das *freie Element* wehrt sich gegen das *systemische Denken* und hat Angst, dass „irgendwas passiert, wenn sie hinein kommt. Und darüber hätte ich dann keine Kontrolle mehr.“ (3.8.2). Zudem beschreibt es das *systemische Denken* als „die Tendenz, die mich dazu bringt, mich in irgendeine Richtung zu positionieren oder zu bewegen, Stellung zu beziehen.“ (3.8.4). In der letzten Phase des Abschnitts äußert sich die *Achtsamkeit*, dass die Mitte trotzdem noch ihre richtige und natürliche Position ist (3.9.2).

### *Verschiebung des Elements „Systemisches Denken“*

Nach der Positionierung des *systemischen Denkens* und der Wahrnehmungsabfrage der anderen Elemente wurde im vierten Abschnitt der Aufstellung eine Intervention durchgeführt, bei der das *systemische Denken* von dem Aufstellungsleiter in das System geschoben wurde. Die Intervention hat eine Länge von 3:19 Minuten und wurde im Rahmen der Auswertung in zwei Phasen, das Reinschieben und das Rausholen, sowie 24 Sequenzen eingeteilt. Zu Beginn der ersten Phase hat der Aufstellungsleiter das Element *Systemisches Denken* durch den Quadranten *Altruismus/Ressourcenschonung* ein paar Schritte vorwärts in das System in Richtung des *freien Elements* geschoben (siehe Abbildung 8). Daraufhin geht auch das *freie Element* einen Schritt nach vorne in Richtung des *systemischen Denkens*: „Das ist gar nicht so schlimm, wie ich dachte. Das ist jetzt total befreiend.“ (4.1.2). Auch das *systemische Denken* fühlt sich auf der neuen Position innerhalb des Systems nicht unwohl: „Ja ich kann hier stehen. Konnte ich von außen nicht.“ (4.1.8). Zudem fühlt es sich bedeutsamer (4.1.10) und durch das Reinschieben „erwachsen geworden“ (4.1.14), hätte den Schritt in das System allerdings nicht freiwillig und aus eigenem Antrieb heraus getan (4.1.12).

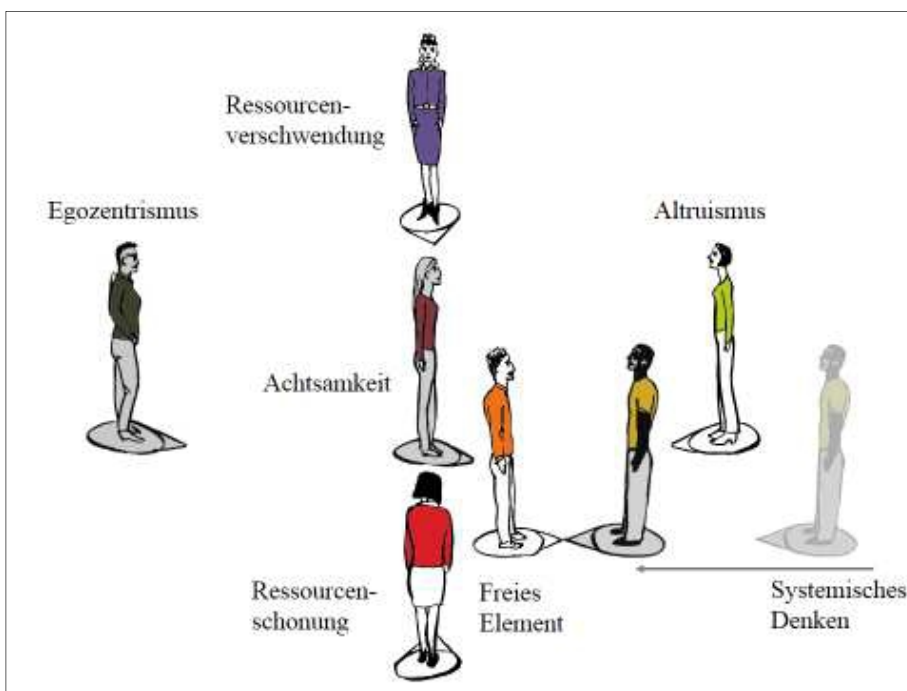


Abbildung 8.: Systemisches Strukturbild: Intervention

Die *Achtsamkeit* äußert sich zu den neuen Positionierungen des *freien Elements* und des *systemischen Denkens* dahingehend, dass sie nun in der Mitte nicht mehr stehen kann. Zudem richtet sie den Blick auf den Boden und lässt die Schultern hängen (4.1.17). Daraufhin fordert der Aufstellungsleiter das *systemische Denken* und das *freie Element* auf, wieder zurück an die

vorherigen Positionen zu gehen (4.2.1). Trotz Rückpositionierung hat sich das *systemische Denken* durch die Intervention entfaltet und findet „die Mitte“ nun nicht mehr so bedrohlich (4.2.3). In den folgenden Phasen fragt der Aufstellungsleiter die Unterschiede in den Wahrnehmungen der anderen Elemente durch die Intervention ab. Der *Altruismus* hat sich durch die Positionierung des *systemischen Denkens* innerhalb des Systems schwächer gefühlt, ist aber nach dessen Rückpositionierung zur alten Stärke zurückgekommen (4.2.5). Darüber hinaus hat der *Altruismus* das Gefühl das *systemische Denken* „fernsteuern“ zu können (4.2.5). Die *Ressourcenschonung* beschreibt, dass die Intervention „die Einheit wieder ein bisschen aufgebaut“ hat. Auffallend ist währenddessen, dass die *Achtsamkeit* immer noch den Blick auf den Boden richtet und die Schultern hängen lässt (4.2.8). Der *Egozentrismus* hat die Positionierung des *systemischen Denkens* innerhalb des Systems als weniger „schlimm“ empfunden als erwartet (4.2.9). Die *Ressourcenverschwendung* hat hingegen keine Veränderung durch das Verschieben des *systemischen Denkens* wahrgenommen (4.2.9).

#### *Einführung des Elements „Demut“*

Nachdem die Intervention wieder rückgängig gemacht wurde, folgt im fünften Abschnitt die Einführung des Elements *Demut*. Dieser fünfte und letzte Abschnitt hat eine Länge von 10:36 Minuten und wurde in 15 Phasen sowie 57 Sequenzen unterteilt. Die *Demut* positioniert sich klar auf die linke Seite des *Egozentrismus* und hat auch bei dem *freien Element* und dem *systemischen Denken* einen Bewegungsimpuls ausgelöst (siehe Abbildung 9). Nachdem der Aufstellungsleiter der Repräsentantin die Rolle *Demut* zugewiesen hat, wird diese aufgefordert sich einen Platz im bestehenden System zu suchen (5.2.1). Die *Demut* positioniert sich jeweils mittig der einzelnen Quadranten und testet damit die unterschiedlichen Positionen (5.2.2/ 5.2.3/ 5.2.4/ 5.2.5). Währenddessen wird deutlich, dass das Hinzukommen der *Demut* Wirkung auf das *freie Element* hat, da dieses sich ebenfalls einen neuen Platz im System sucht. Zunächst geht es einmal um das *Systemische Denken* herum, versucht daraufhin der *Demut* näher zu kommen und positioniert sich zuletzt auf die linke Seite der *Ressourcenschonung*. Die *Demut* entscheidet sich sehr klar für die Position auf der linken Seite des *Egozentrismus*. Die *Achtsamkeit* lässt während der gesamten Zeit die Schultern hängen und blickt auf den Boden (5.2.2/ 5.2.3/ 5.2.4/ 5.2.5). In der nächsten Phase beschreibt das *freie Element*, dass es seine neue Position aufgrund der Intervention mit dem *systemischen Denken* und dem Hinzukommen der *Demut* gewählt hat (5.3.4). Es beschreibt seine Enttäuschung darüber, dass das *systemische Denken* das System wieder verlassen hat, da er eine Erfahrung „totaler Zufriedenheit und Entlastung“ aufgrund dieses Elements gemacht hat. Die *Demut* beschreibt er als „Chance, die ich nicht mag, für etwas Neues“ (5.3.6). Hinsichtlich der



*Achtsamkeit* äußert das *freie Element* ebenfalls seine Wahrnehmung: „Sie ist irgendwie so verletzlich und auch klein. Aber eigentlich hat sie eine enorme Kraft. Ohne sie wäre ich ja gar nicht hier rein gekommen.“ (5.3.10). In der nächsten Phase beschreibt die *Demut*, dass sie direkt eine starke Anziehung von dem *Egozentrismus* verspürt hat, die stärkste Beziehung allerdings zum *freien Element* hat (5.4.4). Darüber hinaus fühlt sich die *Demut* im Vergleich zu den anderen Elementen „sehr erwachsen in diesem System“ (5.4.6). In der nächsten Phase äußert der *Altruismus* seine Abneigung gegenüber der *Demut* und das Gefühl eines Ungleichgewichts zwischen ihr und dem *systemischen Denken* auf der einen und dem *Egozentrismus* und der *Demut* auf der anderen Seite (5.5.2). Auch die *Ressourcenschonung* fühlt sich nun deutlich unwohler: „Ich kann das irgendwie nicht so gut aushalten, dass das freie Element so nah bei mir ist.“ (5.6.2). Zudem wurde auch der *Egozentrismus* durch das Hinzukommen der *Demut* geschwächt: „Ich habe aber auch das Gefühl, dass ich kleiner werde.“ (5.7.2). Die *Ressourcenverschwendung* kann hingegen die Abneigung der anderen Elemente nicht nachvollziehen, sondern bezeichnet die *Demut* als „extrem starkes Element, aber im positiven Sinne“ (5.8.2). Die *Achtsamkeit* schaut immer noch auf den Boden, verschränkt die Arme und fühlt sich unwohl an ihrer Position, hat aber nicht die Kraft sich zu bewegen: „Ich habe das Gefühl, es dreht sich alles nur um die anderen. Obwohl ich eigentlich essenziell bin, aber irgendwie funktioniere ich einfach gerade nicht.“ (5.9.2). Laut der *Achtsamkeit* liegt dieses Phänomen daran, dass das *systemische Denken* und die *Demut* in das System getreten sind (5.9.6).

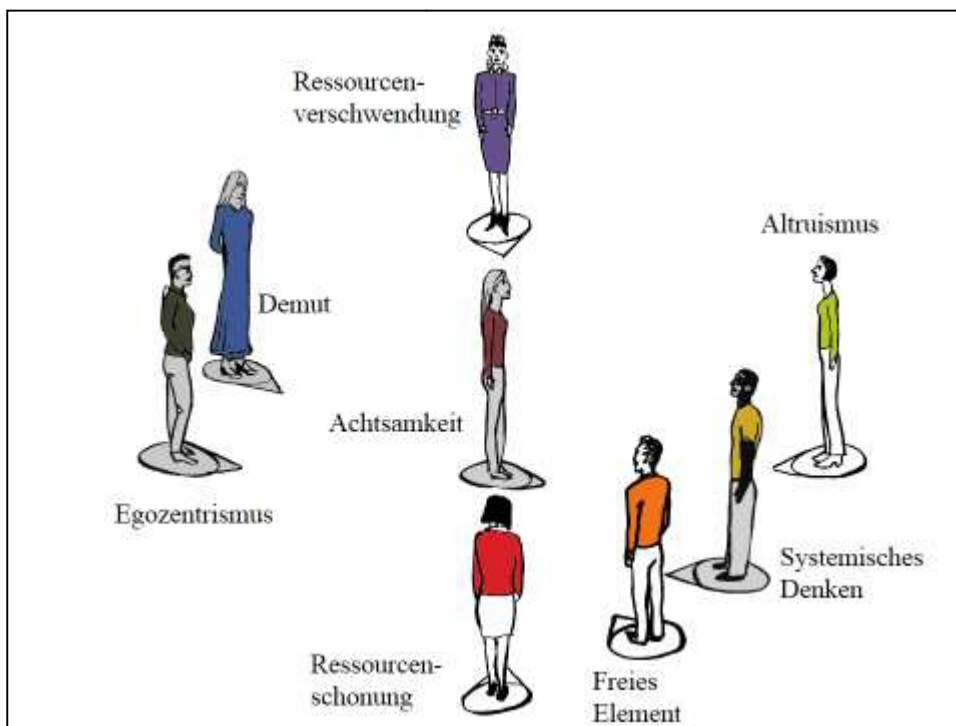


Abbildung 9.: Systemisches Strukturbild: Positionierung der *Demut*

Das *systemische Denken* fühlt sich außerhalb des Systems nur als Beobachter, ohne etwas bewirken zu können (5.10.12) und möchte daher wieder zurück in das System (5.10.4). Daraufhin gibt der Aufstellungsleiter dem *systemischen Denken* den Impuls sich wieder innerhalb des Systems zu positionieren (5.11.1). Nachdem das *systemische Denken* ein paar Schritte in das System hinein gegangen ist, stellt sich auch das *freie Element* auf dessen linke Seite, während die *Achtsamkeit* mit verschränkten Armen auf den Boden schaut (5.11.2). Das *systemische Denken* fühlt sich innerhalb des Systems bedeutsamer und aktiver: „Hier drinnen habe ich das Gefühl ich kann was machen.“ (5.12.2). Auch das *freie Element* fühlt sich wohl und als hätte es einen Fortschritt gemacht. Dennoch ist für ihn die Entwicklung noch nicht abgeschlossen: „Es fühlt sich gut an, aber es geht da lang.“ (5.12.3). Die *Achtsamkeit* ist mit der neuen Entwicklung hingegen nicht zufrieden, sondern fühlt sich unbedeutend und als würden das *systemische Denken* und das *freie Element* ihren Platz einnehmen: „Da ich ja eh unsichtbar bin momentan, ist es ja egal.“ (5.13.2/ 5.13.4). In der nächsten Phase bezeichnet das *freie Element* den *Altruismus* als Aufsichtsperson und dieser antwortet darauf: „Ich habe das Gefühl meine Tochter geht zum ersten Mal mit ihrem Freund aus und ich muss alles gut beobachten.“ Zuletzt fragt der Aufstellungsleiter, ob noch eines der Elemente noch eine Aussage machen möchte, woraufhin sich die *Ressourcenschonung* äußert, dass sie mit dem *systemischen Denken* innerhalb des Systems wieder frei atmen kann (5.12.2). Das wiederum freut das *freie Element* (5.15.3).

## 6 Diskussion und Ausblick

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Forschungsarbeit zusammengefasst und interpretiert. Daraufhin werden die Stärken und Schwächen der gesamten Arbeit aufgeführt sowie die Implikationen für die weitere Forschung und für die Praxis aufgezeigt.

### 6.1 Interpretation der Ergebnisse

Nachdem die Ergebnisse der statistischen Auswertung des Fragebogens und der systemischen Strukturaufstellung bereits im letzten Kapitel beschrieben wurden, sollen diese nun interpretiert und in Beziehung zueinander gesetzt werden. Durch die Kombination der Forschungsmethoden konnte aus verschiedenen Perspektiven auf den Sachverhalt geschaut werden. Während bei der statistischen Auswertung des Fragebogens quantitative Aussagen über gleichzeitig auftretende Phänomene und deren Zusammenhänge gemacht werden konnten, liefert die Systemaufstellung qualitative Erkenntnisse über die Wahrnehmungen und systemischen Abhängigkeiten der Elemente innerhalb des Systems. Wenn beide Methoden zu ähnlichen Ergebnissen gelangen, erhalten die jeweiligen Erkenntnissen eine hohe Validität bzw. Gültigkeit. Bei verschiedenen Ergebnissen zwischen den beiden Methoden werden hingegen die Ursachen näher betrachtet. Darüber hinaus werden aus den Erkenntnissen, die nur durch eine der beiden Methoden generiert wurden, Hypothesen für die weitere Forschung gebildet.

#### 6.1.1 Ähnliche Ergebnisse

In der Systemaufstellung wurde zur Darstellung der ökologischen Nachhaltigkeit die Achse *Ressourcenschonung – Ressourcenverschwendung* verwendet. Die im Fragebogen gemessenen Skalen *Effizientes Verhalten*, *Nachhaltiger Konsum*, *Informieren/ Ermahnen* und *Ressourcenregeneration* werden mit dem ressourcenschonenden Verhalten gleichgesetzt. Zur Darstellung der sozialen Nachhaltigkeit wurden in der Aufstellung die Pole *Altruismus* und *Egozentrismus* als Achse dargestellt. Auch im Fragebogen wurde der *Altruismus* gemessen, sodass dieser für den Vergleich der Ergebnisse verwendet werden kann.

Beide Methoden haben zunächst die Erkenntnis generiert, dass die Denkweise *Achtsamkeit* positiv verstärkend auf *ökologisch-nachhaltige Verhaltensweisen* der Studierenden wirkt. Die Auswertung der Fragebogendaten ergab positive Korrelationen zwischen der *Achtsamkeit* und den folgenden Skalen zur Messung der ökologischen Nachhaltigkeit: *Effizienter Verbrauch*, *Nachhaltiger Konsum*, *Informieren/ Ermahnen* und *Ressourcenregeneration* (siehe Kapitel 5.1.1). Ein bewusstes Beobachten und Wahrnehmen der Umgebung sowie der eigenen Empfindungen tritt gleichzeitig

mit einem *effizienteren Verbrauch* von Ressourcen auf. Dies liegt möglicherweise daran, dass Studierende mit dem Verbrauch von Wasser und Strom achtsamer und damit sparsamer umgehen. Auch das generelle *Interesse für Umwelthemen* und die Bereitschaft zur *Ressourcenregeneration* werden durch das Leben im Hier und Jetzt sowie eine bewusste Wahrnehmung der Umwelt gefördert. Darüber hinaus führt der Teil einer *achtsamen Denkweise*, nicht auf die eigenen Bedürfnisse reagieren zu müssen, zu einem *nachhaltigeren Konsum*. Studierende sind mit dieser Fähigkeit möglicherweise in der Lage, sich nicht durch Werbereize oder Bedürfnisse nach wenig nachhaltigen Produkten von einer umweltfreundlichen Lebensweise ablenken zu lassen. Trotz dieser positiven Zusammenhänge kann die Denkweise Achtsamkeit Studierende nicht allein zu einem *ressourcenschonenden Verhalten* verhelfen. Die statistische Durchführung der Regressionsanalyse hat ergeben, dass die Subskalen der *Achtsamkeit* zwar 21.6 % der Varianz in *effizientem Verhalten*, allerdings keine der anderen nachhaltigkeitsbezogenen Verhaltensweisen der Studierenden erklären können (siehe Kapitel 5.1.2). Es fehlen demnach noch andere Faktoren, die erklären, warum sich Studenten/innen nachhaltig verhalten.

Bezüglich der systemischen Aufstellung hat sich ebenfalls gezeigt, dass die Einnahme der Denkweise *Achtsamkeit* bei Studierenden einen Impuls zur Positionierung in Richtung *Ressourcenschonung* auslöst (siehe Abbildung 10). Das Element *Achtsamkeit* hat kurz nach Eintritt in das bestehende System bei dem *freien Element* (Studierende) einen Bewegungsimpuls ausgelöst, sodass dieses sich auf die andere Seite des Systems bewegte (2.2.2). Dort bleibt es neben der *Ressourcenschonung* stehen und wendet sich damit der *Ressourcenverschwendung* ab (2.2.3).

SEQUENZ	2.2.2	2.2.3	2.2.4	2.2.5	2.2.6	2.2.7	2.2.8
Zeit (Start der Sequenz)	03:55	04:00	04:08	04:15	04:30	04:33	04:35
Aufstellungsleiter						Also am besten wäre die Mitte und Drehen?	
Altruismus (1)	Hände hinter dem Rücken verschränkt, schaut geradeaus	Hände hinter dem Rücken verschränkt, beobachtet FE	Hände hinter dem Rücken verschränkt, schaut auf	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet
Ressourcenschonung (2)	Kopf gerade ausgerichtet, Blick auf 4	Kopf gerade ausgerichtet, Blick auf 4	Kopf gerade ausgerichtet, Blick auf 4	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet
Egozentrismus (3)	/	/	/	/	/	/	/
Ressourcenverschwendung (4)	Blickt nach oben, richtet sich etwas auf	Hält Blickkontakt	Schaut zu A und 3	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet	Blick auf A gerichtet
Freies Element (FE)	schaut auf A, läuft ein paar Schritte hinter A her, bleibt zwischen 1 und 4 stehen	läuft vor 1 und 2 her und stellt sich in den Quadranten 2/3	bleibt stehen	stellt sich rechts neben 3			läuft durch das System und stellt sich zurück an seinen Anfangsplatz, links neben 3
Achtsamkeit (A)	Geht zu 2 und macht dort eine Beziehungsprobe	Geht zu 4 und macht dort eine Beziehungsprobe	Geht zu 3 und macht dort eine Beziehungsprobe	schaute alle Pole an, stellt sich in die Mitte, lächelt und dreht sich	Kann ich mich auch einfach drehen? Richtet die Frage an AL		Ja – irgendwie weiß ich nicht. Dreht sich wieder und schaut alle Pole einmal an. Ich verweile gerne an einem Platz ab und zu, aber ich muss irgendwie wieder weiter. Eine genaue Richtung habe ich gerade nicht. Dreht sich wieder

Abbildung 10.: Aufstellung-Sequenzen 2.2.2 - 2.2.8

Dennoch kann die Denkweise *Achtsamkeit* Studierende nicht allein zu nachhaltigen Verhaltensweisen verhelfen. Nachdem das *freie Element* sich in Richtung der *Ressourcenschonung* positioniert hat, geht es nach wenigen Sekunden wieder zurück an seinen vorherigen Platz auf der linken Seite der *Ressourcenverschwendung* (2.2.8). Das Hinzukommen der *Achtsamkeit* in das System hatte demnach zwar Wirkung auf das *freie Element* und hat einen Bewegungsimpuls ausgelöst, konnte es aber nicht zum Verweilen an einer neuen Position bringen.

**Erkenntnis 1:** *Die Denkweise „Achtsamkeit“ wirkt positiv verstärkend auf ökologisch-nachhaltige Verhaltensweisen, kann Studierende allerdings nicht allein zu einem ressourcenschonenden Verhalten verhelfen.*

Mithilfe beider Methoden wurde darüber hinaus die Erkenntnis generiert, dass die Denkweise *Achtsamkeit* nicht mit den *altruistischen Verhaltensweisen* der Studierenden zusammen hängt. Bei der Korrelationsanalyse wurde kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen den nachhaltigkeitsbezogenen Skalen und der Skala zur Messung des *Altruismus* gefunden (siehe Kapitel 5.1.1). In der Systemaufstellung zeigte sich sogar, dass die *Achtsamkeit* eher den *Egozentrismus* stärkt und den *Altruismus* schwächt (siehe Abbildung 11). Dies könnte daran liegen, dass eine *achtsame Denkweise* mit einem Fokus auf die eigenen Wahrnehmungen und Gedanken eine starke Bezogenheit auf die eigene Person vermittelt. Diese Annahme sollte durch weitere Forschungen überprüft werden.

SEQUENZ	2.4.2	2.6.2
Zeit (Start der Sequenz)	06:12	06:47
Aufstellungsleiter		
Altruismus (1)	Ich hab das Gefühl, es nimmt mir ein bisschen meine Stärke. Ich hatte mich 3 auf dieser Achse überlegen gefühlt. Es ist jetzt nicht mehr so. Also es irritiert mich ein bisschen, es ist so unruhig.	Blick auf 3 gerichtet, lächelt
Ressourcenschonung (2)	schaut geradeaus auf 4, wackelt mit den Beinen	Blick auf 3 gerichtet
Egozentrismus (3)	/	Ich finde A super. A ist für mich ein Engel. Immer wenn A mich anguckt, dann bekomme ich ein Gefühl von „oooh“. Und dann dreht sich A wieder, dann ist es so hmhm, aber ich weiß ja es kommt irgendwann wieder.
Ressourcenverschwendung (4)	hat den Blick nach oben gerichtet und schaut 1 an	Blick auf 3 gerichtet
Freies Element (FE)	schaut auf den Boden und dann ruckartig hoch, schaut dann 4 an	Blick auf 3 gerichtet
Achtsamkeit (A)	lächelt, schaut auf 1, dreht sich dann weiter	dreht sich zu 3, schwingt mit dem Körper hin und her

Abbildung 11.: Aufstellungs-Sequenzen 2.4.2 und 2.6.2

**Erkenntnis 2:** *Die Denkweise „Achtsamkeit“ hängt nicht positiv mit altruistischen Verhaltensweisen zusammen.*

Darüber hinaus kamen beide Methoden unabhängig voneinander zu dem Ergebnis, dass eine *systemische Denkweise* bei Studierenden positiv verstärkend auf deren *ökologisch-nachhaltige Verhaltensweisen* wirkt. Die Analyse der Fragebogendaten hat einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen dem *systemischen Denken* und dem *effizienten Ressourcenverbrauch* und *nachhaltigen Konsum* der Studierenden ergeben (siehe Kapitel 5.1.1). Durch eine ganzheitliche Sicht auf die Welt und die Annahme, dass sich alles gegenseitig beeinflusst, verhalten sich Studierende nachhaltiger. Gemeinsam mit einer achtsamen Denkweise sagt eine *systemische Denkweise* 26.3 % des *effiziente Ressourcenverbrauchs* und 8.8 % des *nachhaltigen Konsums* der Studierenden voraus (siehe Kapitel 5.1.2).

Im Rahmen der systemischen Aufstellung hat das Hinzukommen des *Systemischen Denkens* gemeinsam mit der Denkweise *Achtsamkeit* bei dem *freien Element*, d.h. dem typischen Studenten, ein *ressourcenschonendes Verhalten* ausgelöst (siehe Abbildung 12). Das *freie Element* platziert sich zwischen der *Ressourcenschonung* und der *Achtsamkeit* und hält Blickkontakt mit dem *systemischen Denken*. Wenn Studierende demnach beide Denkweisen einnehmen, wenden sie sich einem *ressourcenverschwendenden Verhalten* ab und einem *ressourcenschonenden Verhalten* zu. Die *systemische Denkweise* hat demnach den entscheidenden Impuls gegeben.

SEQUENZ	3.2.6
Zeit (Start der Sequenz)	09:13
Aufstellungsleiter	
Altruismus (1)	beobachtet die Bewegungsimpulse von 1 und FE
Ressourcenschonung (2)	Blick nach vorne gerichtet
Egozentrismus (3)	/
Ressourcenverschwendung (4)	Blick auf A gerichtet
Freies Element (FE)	dreht sich zunächst immer so, dass A als Blicksperre zwischen ihm und B steht, stellt sich dann auf die rechte Seite von A, direkt gegenüber von B, mit Blickkontakt
Achtsamkeit (A)	dreht sich zu B und verfolgt den Bewegungsimpuls von B, bleibt mit Blick auf B stehen und lässt die Schultern etwas hängen
Systemisches Denken (B)	läuft um das System rum, an die Position außerhalb des Systems lauf die linke Seite von 1, geht etwas näher an das System heran, geht wieder zurück und stellt sich hinter/ links neben 1

Abbildung 12.: Aufstellungs-Sequenz 3.2.6

**Erkenntnis 3:** *Das systemische Denken wirkt bei Studierenden positiv verstärkend auf deren ökologisch-nachhaltige Verhaltensweisen.*

Die letzte Erkenntnis, die durch beide Methoden gegenseitig validiert wurde, beinhaltet die Denkweise der *Demut*. Es wurde herausgefunden, dass durch diese Denkweise ein *ressourcenschonendes Verhalten* und speziell die Bereitschaft zur *Ressourcenregeneration* gefördert wird. Die statistische Auswertung des Fragebogens hat positive Korrelationen zwischen der Subskala (demütiges) *Umweltbewusstsein* und der *Ressourcenregeneration* sowie dem (umweltbewussten) *Informieren und Ermahnen* ergeben (siehe Kapitel 5.1.1). Eine demütige



Einordnung des eigenen Selbst in Bezug auf die Umwelt fördert demnach das Interesse an Umweltthemen und das Ermahnen anderer, wenn diese sich umweltschädlich verhalten. Zudem wird die Regeneration von Ressourcen gefördert. Die Subskalen der *Demut* sagen allein 10.7 % der Bereitschaft zur *Ressourcenregeneration* voraus (Kapitel 5.1.2).

Bei der Auswertung der systemischen Aufstellung wurde ebenfalls deutlich, dass das Hinzukommen der Denkweise *Demut* eine Wirkung auf das *freie Element*, d.h. die Studierenden, hat. Die *Demut* löst im *freien Element* einen Bewegungsimpuls aus, sodass dieses sich der *Demut* für eine Beziehungsprobe nähert und daraufhin für eine Platzierung auf der linken Seite der *Ressourcenschonung* entscheidet (siehe Abbildung 13). Da das *freie Element* sich bereits durch die Denkweisen *Achtsamkeit* und *Systemik* in Richtung der *Ressourcenschonung* positioniert hat, verfestigt die *Demut* lediglich diese Positionierung. Die Verfestigung dieser Positionierung und die positiven Korrelationen aus der Fragebogenauswertung machen den starken Zusammenhang der *Ressourcenschonung* und *Demut* allerdings deutlich.

SEQUENZ	5.2.5
Zeit (Start der Sequenz)	19:20
Aufstellungsleiter	
Altruismus (1)	Blick auf C und FE gerichtet
Ressourcenschonung (2)	Blick auf C und FE gerichtet
Egozentrismus (3)	/
Ressourcenverschwendung (4)	Blick auf C und FE gerichtet
Freies Element (FE)	stellt sich kurz vor C, hält Blickkontakt und stellt sich dann für ein paar Sekunden auf die rechte Seite von 2 und stellt sich dann auf die linke Seite von 2
Achtsamkeit (A)	lässt die Schultern hängen, schaut auf den Boden
Systemisches Denken (B)	Blick auf C und FE gerichtet, wackelt, steckt die Hände in die Hosentaschen
Demut (C)	positioniert sich auf die linke Seite von 3 im Quadranten 3/4

Abbildung 13.: Aufstellungs-Sequenz 5.2.5

**Erkenntnis 4:** *Eine demütige Denkweise fördert die Bereitschaft zur Ressourcenregeneration.*

### 6.1.2 Verschiedene Ergebnisse

Bei dem Vergleich der Erkenntnisse, die durch den quantitativen Fragebogen und die Systemaufstellung gewonnen wurden, kommt es an zwei Stellen zu verschiedenen Ergebnissen. Aus den widersprüchlichen Erkenntnissen werden Forschungsfragen gebildet, die in weiteren Studien überprüft werden sollen.

In der Systemaufstellung zeigt sich das Element *Achtsamkeit* deutlich unwohl als die *systemische Denkweise* in das bestehende System eintritt. Die *Achtsamkeit* beschreibt ihre Wahrnehmung: „Die Leichtigkeit von vorhin ist komplett weg. Irgendwas bringt [das systemische Denken] mit sich. Ich

weiß nicht was. Ich kann [das systemische Denken] nicht aus den Augen lassen. Ich hab das Gefühl, wenn ich das tue, dann springt sie mich von hinten an.“ (3.7.2). Hier wird deutlich, dass eine *achtsame Denkweise* nicht mit einer *systemischen Denkweise* gleichzeitig existieren kann (siehe Abbildung 14).

SEQUENZ	3.7.2
Zeit (Start der Sequenz)	12:11
Aufstellungsleiter	
Altruismus (1)	<i>Richtet den Blick auf A</i>
Ressourcen-schonung (2)	<i>Richtet den Blick auf A</i>
Egozentrismus (3)	/
Ressourcen-verschwendung (4)	<i>Richtet den Blick auf A</i>
Freies Element (FE)	<i>schaut vor sich auf den Boden</i>
Achtsamkeit (A)	<i>schaut auf den Boden, lässt die Schultern hängen. Ein großer. Die Leichtigkeit von vorhin ist komplett weg. Irgendwas bringt B mit sich. Ich weiß nicht was. Ich kann B nicht aus den Augen lassen. Ich hab das Gefühl, wenn ich das tue, dann springt sie mich von hinten an. wackelt Und dass jetzt das freie Element neben mir steht und mich so auf die Seite drückt ist ein bisschen – weiß ich nicht. schaut FE an Alles irgendwie nicht mehr so leicht.</i>
Systemisches Denken (B)	<i>Richtet den Blick auf A</i>

Abbildung 14.: Aufstellungs-Sequenz 3.7.2

Im Rahmen der Auswertung der quantitativen Fragebogendaten wurde allerdings keine negative Korrelation zwischen einer *systemischen* und *achtsamen Denkweise* gefunden. Es zeigen sich allerdings eher positive Tendenzen zwischen den Subskalen „Benennen“ und „Nicht-Urteilen“ mit einer *systemischen Denkweise*. Dementsprechend stimmen die Erkenntnisse der beiden Methoden an dieser Stelle nicht miteinander überein. Es besteht demnach weiterer Untersuchungsbedarf hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen einer systemischer und achtsamen Denkweise.

**Forschungsfrage 1:** *Sind eine achtsame und systemische Denkweise vereinbar?*

Eine weitere Unstimmigkeit zeigte sich hinsichtlich des *systemischen Denkens* und dessen Einfluss auf den *Altruismus* und *Egozentrismus* Studierender. In der Aufstellung wird deutlich, dass das Hinzukommen der *systemischen Denkweise* den *Altruismus* der Studierenden gestärkt hat. Der *Altruismus* beschreibt seine Wahrnehmung: „Also ich finde es sehr gut, dass [das systemische Denken] da steht. Es macht mich auch wieder sicherer in meiner Position.“ (3.3.2). Hinsichtlich des *Egozentrismus* zeigt sich, dass eine *systemische Denkweise* diesen schwächt. Der *Egozentrismus* äußert sich dazu: „Ich fühl mich auf jeden Fall auch deutlich unwohler – also ich hab das Gefühl



gleich als [das systemische Denken] reingekommen ist, hat sich meine Kehle zugeschnürt und als sie dann hinter mir hergelaufen ist, hab ich mich total schlecht gefühlt.“ (3.5.2). Insgesamt sollte demnach zwischen dem *systemischen Denken* mit dem *Altruismus* ein positiver und mit dem *Egozentrismus* ein negativer Zusammenhang bestehen (siehe Abbildung 15).

SEQUENZ	3.3.2	3.5.2
Zeit (Start der Sequenz)	10:33	11:21
Aufstellungsleiter		
Altruismus (1)	Hm. blickt auf den Boden Als ich finde es sehr gut, dass B da steht. Es macht mich auch wieder sicherer in meiner Position. Also ich fühle mich jetzt nicht mehr so unruhig durch das was in der Mitte passiert. schaut in die Mitte Hm ja - also ich finde es jetzt auch nicht schlimm, dass sie hinter mir steht – als ich fühle mich jetzt nicht beobachtet oder so. zuckt die Schultern	Richtet den Blick auf 3, verschränkt zum ersten Mal die Arme vor der Brust
Ressourcen-schonung (2)	Blickt 1 von der Seite aus an	Richtet den Blick auf FE und A
Egozentrismus (3)	/	Ich fühle mich auf jeden Fall auch deutlich unwohler – also ich hab das Gefühl gleich als B reingekommen ist hat sich meine Kehle zugeschnürt und als sie dann hinter mir hergelaufen ist hab ich mich total schlecht gefühlt. Jetzt ist es ein bisschen besser – also ich war schon erleichtert, dass ich B nicht mehr sehen muss und hier die Wand vor mir ist, aber ich finde es auch ein bisschen blöd, ich kann auch keinen mehr angucken. Aber das ist immer noch besser als wenn B mich anguckt.
Ressourcen-verschwendung (4)	richtet den Blick in die Mitte auf FE und A	Richtet den Blick auf 3
Freies Element (FE)	richtet den Blick auf 1	Dreht sich zu 2 und hält den Blickkontakt, dreht sich dann um zu 3
Achtsamkeit (A)	schaut sich einmal im System um und dann wieder 1 an	Schaut auf den Boden und lässt die Schultern hängen
Systemisches Denken (B)	richtet den Blick auf FE, spielt nervös mit den Händen	

Abbildung 15.: Aufstellungs-Sequenzen 3.3.2 und 3.5.2

Bei der Auswertung des quantitativen Fragebogens wurde allerdings keine statistisch signifikante Korrelation zwischen einer *systemischen Denkweise* und dem gemessenen *Altruismus* der Studenten/innen gefunden. Laut der qualitativen Ergebnisse aus der Aufstellung sollte allerdings ein positiver Zusammenhang zwischen diesen beiden Konstrukten bestehen. Die Ergebnisse der beiden Methoden sind daher unterschiedlich, sodass weiterer Forschungsbedarf hinsichtlich des Zusammenhangs einer systemischen Denkweise und dem Altruismus Studierender besteht.

**Forschungsfrage 2:** *Stärkt eine systemische Denkweise den Altruismus Studierender?*

### 6.1.3 Annahmen für die weitere Forschung

In diesem Unterkapitel werden die Erkenntnisse aufgeführt, die jeweils nur mithilfe einer der beiden Methoden erzielt wurden. Diese Erkenntnisse konnten demnach nicht durch ein ähnliches Ergebnis im Rahmen der jeweils anderen Methode validiert werden. Im Folgenden werden daher Annahmen für die weitere Forschung formuliert, da die Erkenntnisse noch einmal überprüft werden sollten.

Zu Beginn der systemischen Strukturaufstellung zeigt sich das *Freie Element*, d.h. der typische Student, unentschlossen zwischen den Polen *Ressourcenverschwendung* und *Ressourcenschonung*, positioniert sich dennoch klar neben der *Ressourcenverschwendung*. Trotz der klaren Platzwahl fühlt sich das *freie Element* auf dieser Position allerdings nicht wohl: „Ich fühl mich richtig, aber nicht notwendigerweise wohl“ (siehe Abbildung 16). Dies kann bezüglich der Studierenden als Wunsch nach einer Veränderung zu einem ressourcenschonenden Verhalten gedeutet werden. Es fehlt allerdings noch der Impuls, um diese Veränderung tatsächlich umsetzen zu können.

SEQUENZ	1.1.6
Zeit (Start der Sequenz)	00:25
Aufstellungsleiter	
Altruismus (1)	Hände hinter dem Rücken verschränkt, Blick mit den Augen zu FE, aber Kopf gerade ausgerichtet
Ressourcenschonung (2)	schwankt etwas, Blick zu FE
Egozentrismus (3)	/
Ressourcenverschwendung (4)	Blick auf den Boden, "hängende" Haltung
Freies Element (FE)	Zwischen der Position da und hier. Zeigt auf die Position neben dem Pol 2 und auf die eigene Position. Der einzige Grund warum ich hier stehe ist, dass von der Seite hier, also das was ich von hier sehe, dass das total richtig ist. Schaut 4 an und zeichnet die Silhouette von 4 mit den Händen nach. Das ist total richtig. Dreht sich nochmal und unterstreicht die Aussage durch seine Handbewegungen. Deswegen stehe ich hier. Unterstreicht seine Position, indem er in die Knie geht. Und ich werde auch – also ich hab - Ich möchte gerne von 2 und 3 angeguckt werden, deswegen stehe ich auch hier. Zeigt auf 2 und 3. Sie können mich angucken, sie kann mich nicht angucken, zeigt auf 4 aber Hauptsache ich bin hier. Ich fühl mich richtig, aber nicht notwendigerweise wohl.

Abbildung 16.: Aufstellungs-Sequenz 1.1.6

**Annahme 1:** Studierende haben bereits den Wunsch nach einer Veränderung zu einem ressourcenschonenden Verhalten, brauchen allerdings noch einen Bewegungsimpuls.

Um zu überprüfen, ob die *Achtsamkeit* den Studierenden einen Bewegungsimpuls zur Veränderung des eigenen Verhaltens geben könnte, wurde diese als erstes in die Systemaufstellung eingeführt. Es wurde deutlich, dass die *Achtsamkeit* einen Einfluss auf die Studierenden hat, da diese sich zunächst in Richtung *Ressourcenschonung* bewegen (siehe Abbildung 10). Dennoch bewegt sich das *freie Element*, das einen typischen Studenten repräsentiert, daraufhin wieder zurück auf seine vorherige Position neben der *Ressourcenverschwendung*. Der Grund dafür liegt laut des *freien Elements* darin, dass sich die *Achtsamkeit* kontinuierlich um die eigene Achse dreht: „Das Drehen stört mich [...]. Aber offensichtlich dreht sie sich weiter und das bedeutet, dass sie mich hier nicht erlösen kann“ (siehe Abbildung 17).

SEQUENZ	2.3.2
Zeit (Start der Sequenz)	05:17
Aufstellungsleiter	
Altruismus (1)	Hände hinter dem Rücken verschränkt, Blick auf A gerichtet
Ressourcenschonung (2)	Blick auf A gerichtet
Egozentrismus (3)	/
Ressourcen- verschwendung (4)	Blick auf A gerichtet
Freies Element (FE)	Also sie hat mich mitgezogen. zeigt auf den Verlauf des vorherigen Bewegungsimpulses Ich bin tatsächlich, also ich wollte immer in ihrer hinteren linken Flanke bleiben. Und sie ist darüber gegangen, zeigt auf den Platz gegenüber bei 2 dann stand ich erstmal hier, zeigt auf den Platz zwischen 1 und 4 dann hat sie mich mitgezogen nach da. zeigt auf den Platz gegenüber bei 2 Dann hab ich mich dahin gestellt. Sie hat sich dann aber gedreht. Das Drehen stört mich, mich stört das Drehen. Ich wollt mich zu ihr statisch positionieren zeigt auf A und das geht nicht, weil sie sich ständig dreht. Und dann dacht ich, geht einen Schritt näher an 4 dann dreht sie sich vielleicht nicht, wenn ich hier hin gehe. zeigt neben sich auf den Boden Aber offensichtlich dreht sie sich weiter und das bedeutet, dass sie mich hier nicht erlösen kann. Ich muss dann hier bleiben. schaut zum AL
Achtsamkeit (A)	dreht sich um die eigene Achse und lächelt

Abbildung 17.: Aufstellungs-Sequenz 2.3.2

Dies kann dahingehend interpretiert werden, dass eine *achtsame Denkweise* zwar zu einem Überdenken der eigenen Verhaltensweisen führt, allerdings keine eindeutige Richtung für eine Neupositionierung vorgibt. Ein achtsames Wahrnehmen der eigenen Gedanken und Gefühle sowie das Nicht-Urteilen dieser Wahrnehmungen und Gedanken führen dazu, dass keine Verhaltensweise besser als eine andere angesehen wird. An dem ständigen Drehen des Elements *Achtsamkeit* in der Aufstellung wird deutlich, dass den *Studierenden* eine Richtungsvorgabe fehlt.

**Annahme 2**      *Die Denkweise Achtsamkeit gibt Studierenden zwar einen Impuls zum Überdenken der eigenen Verhaltensweisen, gibt allerdings keine eindeutige Richtung für eine Veränderung der Verhaltensweisen vor.*

Dass eine *achtsame Denkweise* nicht mit *altruistischen Verhaltensweisen* zusammen hängt, wurde durch die Ergebnisse beider verwendeten Methoden bestätigt (siehe Kapitel 6.1.1). Entgegen der Erwartung, dass *Achtsamkeit* den *Altruismus* von Studierenden fördert, macht es im Rahmen der Systemaufstellung eher den Eindruck als würde eine *achtsame Denkweise* den *Egozentrismus* stärken (siehe Abbildung 11). Dies könnte daran liegen, dass eine achtsame Lebensweise einen starken Fokus auf die eigenen Gedanken und Gefühle beinhaltet. So wird möglicherweise eher die Sorge um das eigene Wohlbefinden als um das Wohlbefinden anderer verstärkt. Da vergleichbare Studien allerdings herausgefunden haben, dass Achtsamkeitsmeditationen prosoziales Verhalten fördern (siehe Kapitel 3.3), sollte diese Annahme noch einmal überprüft werden.

**Annahme 3:**      *Eine achtsame Denkweise stärkt den Egozentrismus der Studierenden.*

Als die *systemische Denkweise* als neues Element in die Aufstellung eingeführt wird, bemüht sich das *freie Element* (der typische Student) die *systemische Denkweise* nicht in das Innere des Systems hinein zu lassen. Es beschreibt seine Wahrnehmung: „B [Systemisches Denken] ist ein störendes Element und ich bin die ganze Zeit herumgelaufen, um sie nicht in den inneren Kreis zu lassen. [...] Ich weiß, dass irgendwas passiert, wenn sie hinein kommt. Und darüber hätte ich dann keine Kontrolle mehr.“ (3.3.2). Die Angst der *Studierenden* eine *systemische Denkweise* einzunehmen wird an dieser Stelle klar deutlich (siehe Abbildung 18). Auch VESTER (2012) beschreibt das Zurückschrecken vor einer systemischen Denkweise, da diese für die meisten Menschen unbekannt ist und sich stark von einer intuitiven Ursache-Wirkungs-Denkweise unterscheidet.

SEQUENZ	3.8.2	4.1.2
Zeit (Start der Sequenz)	12:41	14:56
Aufstellungsleiter		
Altruismus (1)	<i>Richtet den Blick auf FE, verschränkte Arme</i>	<i>Arme verschränkt, schaut auf den Boden</i>
Ressourcenschonung (2)	<i>Richtet den Blick auf FE</i>	<i>Blick auf B gerichtet</i>
Egozentrismus (3)	/	/
Ressourcenverschwendung (4)	<i>Richtet den Blick auf FE</i>	<i>Blick auf B gerichtet</i>
Freies Element (FE)	Ich stehe unter Spannung. <i>wackelt hin und her</i> Ich bin von dort losgegangen als B hineingekommen ist. <i>zeigt auf die alte Position neben 4</i> Als sie da war, hat sie mich gestört. Und eigentlich habe ich A ausgenutzt, <i>nichtet den Blick auf A</i> um da wegzukommen und nutze sie noch immer aus. Also ich – eigentlich stehe ich vor ihr und will sie verteidigen, dass B und A sich nicht treffen. <i>Geht einen Schritt nach Vorne</i> Oder dass sie ihr auf keinen Fall zu nahe kommt. <i>Zeigt auf B</i> Aber ich nutze auch ihre – ihre Kraft nutze ich dafür aus, dass ich sie verteidige. Eigentlich verteidige ich mich selbst. <i>Zeigt auf sich selbst</i> B ist ein störendes Element und ich bin die ganze Zeit herumgelaufen, um sie nicht in den inneren Kreis zu lassen. <i>Schaut sich im System um</i> Das war jetzt nicht meine Intention, aber ich hab das so beobachtet und das ist ganz gut, dass da jetzt steht. <i>Zeigt auf die Position von B</i> Ich weiß, dass irgendwas passiert, wenn sie hinein kommt. Und darüber hätte ich dann keine Kontrolle mehr. <i>Richtet den Blick auf 1</i> 1 ist mir egal. <i>Richtet den Blick auf 2</i> 2 nicht. <i>Dreht sich um zu 3</i> 3 ist auch so schutzbedürftig und <i>dreht sich zu 4</i> 4 ist echt komisch. 4 ist richtig komisch. 4 verstehe ich irgendwie nicht. Und jetzt stehe ich einfach da und ich würd auch kämpfen. <i>Ballt seine Fäuste</i>	<i>geht einen Schritt nach vorne, näher an B und hält Blickkontakt mit B, Das ist gar nicht so schlimm, wie ich dachte. Lacht</i> Das ist jetzt total befreiend eigentlich. <i>Geht einen Schritt nach links</i> Ich will nicht zu nahe kommen, aber irgendwie ist das lustig.
Achtsamkeit (A)	<i>Schaut auf den Boden vor sich, wackelt mit den Beinen</i>	<i>Blick auf B und FE gerichtet, lächelt</i>
Systemisches Denken (B)	<i>Richtet den Blick auf FE, wackelt mit den Beinen, lacht als FE sagt: "Ich würd auch kämpfen"</i>	<i>hält den Blickkontakt mit FE, wirkt selbstbewusst</i>

Abbildung 18.: Aufstellungs-Sequenzen 3.8.2 und 4.1.2

Nach der Intervention, bei der die *systemische Denkweise* von dem Aufstellungsleiter in das System hinein geschoben wurde, äußert sich das freie Element: „Das ist gar nicht so schlimm, wie ich dachte. Das ist jetzt total befreiend eigentlich.“ (4.1.2) Studierende stehen einer *systemischen Denkweise* zwar ängstlich gegenüber, empfinden diese bei einer Konfrontation allerdings als angenehm (siehe Abbildung 18). Die Denkweise wirkt möglicherweise „befreiend“, da durch *systemisches Denken* das große Ganze und die Wirkungszusammenhänge unter den einzelnen Teilen besser erkannt werden als durch das klassische Ursache-Wirkungs-Denken.

**Annahme 4:** *Studierende wehren sich zunächst gegen die Einnahme einer systemischen Denkweise, empfinden diese allerdings nach einer Konfrontation als befreiend.*

Im Rahmen der Intervention hat der Aufstellungsleiter die *systemische Denkweise* in das Innere des Systems geschoben. Das *systemische Denken* hätte diesen Schritt „nicht freiwillig“ (4.1.12) getan, sondern wäre zunächst außerhalb des Systems stehen geblieben (siehe Abbildung 19). Es benötigt demnach einen starken Bewegungsimpuls, um zu einer Integration in das System zu gelangen.

SEQUENZ	4.1.10	4.1.12	4.1.14
Zeit (Start der Sequenz)	15:35	15:55	16:09
Aufstellungsleiter			
Altruismus (1)	Arme verschränkt, Blick auf FE und B gerichtet	Arme verschränkt, Blick auf B gerichtet, wackelt	Arme verschränkt, Blick auf B gerichtet, schwingt
Ressourcenschonung (2)	Blick auf FE und B gerichtet	Blick auf B gerichtet	Blick gerade auf A gerichtet
Egozentrismus (3)	/	/	/
Ressourcenverschwendung (4)	Blick auf FE und B gerichtet	Blick auf B gerichtet	Blick auf B gerichtet, hält den Kopf schräg
Freies Element (FE)	Tritt von von einem Bein auf das andere, wirkt ungeduldig	steht gerade, schaut 2 und 1 abwechselnd an	Blick auf B gerichtet
Achtsamkeit (A)	Blick auf B und FE gerichtet, lässt die Schultern hängen, macht sich kleiner	lässt die Schultern hängen, macht sich kleiner, schaut auf den Boden	geht einen kleinen Schritt zurück und wieder vor, wackelt, schaut B an
Systemisches Denken (B)	Ich habe jetzt mehr Bedeutsamkeit. Wackelt Also ich habe das Gefühl, dass sich das ganze jetzt um mich dreht. schaut sich im System um	Also ich hätte es nicht freiwillig gemacht. Da musste mich was bewegen. Geht etwas in die Knie Also ich hätte nicht freiwillig den Schritt hier rein gemacht. Schüttelt den Kopf Wollte ich auch gar nicht. Aber hier drinnen finde ich es auch nicht verkehrt. schaut sich im System um	Das ist wie als wenn ich erwachsen geworden bin. schaut AL an ja

Abbildung 19.: Aufstellungs-Sequenzen 4.1.10/ 4.1.12/ 4.1.14

Nach der Intervention äußert sich die *systemische Denkweise*: „Ich habe jetzt mehr Bedeutsamkeit. Also ich habe das Gefühl, dass sich das Ganze jetzt um mich dreht“ (4.1.10) und „Das ist wie als wenn ich erwachsen geworden bin.“ (4.1.14). Im Inneren des Systems fühlt sich die *systemische Denkweise* demnach viel bedeutsamer und wirkungsvoller (siehe Abbildung 19). Möglicherweise muss die Denkweise zunächst weiter entwickelt, also „erwachsen“, werden, bevor sie im aktuellen gesellschaftlichen Denk- und Wertesystem integriert werden kann. Wie diese Entwicklung aussehen könnte, sollte ebenfalls durch weitere Forschungen ermittelt werden.

**Annahme 5:** *Eine systemische Denkweise muss weiterentwickelt werden, um in das bestehende System integriert zu werden und dort wirken zu können.*

Bei der Auswertung der Fragebogendaten wurden positive Zusammenhänge zwischen einer *systemischen* und *achtsamen Denkweise* der Studierenden mit der Bereitschaft zur *Gleichbehandlung* anderer Menschen gefunden (siehe Kapitel 5.1.1). Beide Denkweisen können gemeinsam statistisch signifikant 13.3 % der Varianz in der Skala zur Messung der

*Gleichbehandlung* vorhersagen (siehe Kapitel 5.1.2). Dies bedeutet, dass durch das Trainieren der beiden Denkweisen möglicherweise die Bereitschaft zur Gleichbehandlung gefördert werden kann.

**Annahme 6:** *Eine achtsame und systemische Denkweise fördert die Bereitschaft zur Gleichbehandlung anderer Menschen.*

SEQUENZ	5.7.2
Zeit (Start der Sequenz)	24:28
Aufstellungsleiter	
Altruismus (1)	richtet den Blick auf 3, steht sehr gerade
Ressourcenschonung (2)	wackelt mit den Beinen, richtet den Blick auf 3
Egozentrismus (3)	Ich fühle mich irgendwie unwohl. Obwohl ich eigentlich mir gewünscht hatte die ganze Zeit, dass sich jemand neben mich stellt, aber jetzt ist es irgendwie nicht gut. Ich habe aber auch das Gefühl, dass ich kleiner werde. Vielleicht möchte C auch da stehen, wo ich bin. Ich weiß nicht. Willst du das? schaut C fragend an. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich nicht mehr so wichtig wäre, aber irgendwie doch.
Ressourcenverschwendung (4)	schaut auf den Boden vor sich
Freies Element (FE)	richtet den Blick auf 3
Achtsamkeit (A)	lässt die Schultern hängen, schaut auf den Boden, zieht den Körper zusammen, verschränkt die Arme
Systemisches Denken (B)	/
Demut (C)	schüttelt den Kopf (als 3 fragt, ob sie den Platz von 3 einnehmen will), überlegt dann aber deutlich richtet den Blick in die Luft

In der systemischen Aufstellung hat sich zudem gezeigt, dass eine *demütige Denkweise* den *Egozentrismus* der Studierenden schwächt. Der *Egozentrismus* beschreibt seine Wahrnehmung: „Ich habe aber auch das Gefühl, dass ich kleiner werde. Vielleicht möchte C auch da stehen, wo ich bin“ (5.7.2). Der *Egozentrismus* hat Bedenken, die *Demut* würde seinen Platz einnehmen wollen (siehe Abbildung 20). Eine demütige Einordnung des eigenen Selbst in einen größeren spirituellen, kosmischen und/ oder umweltbezogenen Zusammenhang führt zu einer verminderten Selbstbezogenheit. Durch das Übermitteln einer solchen Denkweise an Kinder oder junge Erwachsene könnte demnach deren *Egozentrismus* entgegen gewirkt werden

Abbildung 20.: Aufstellungs-Sequenz 5.7.2

**Annahme 7:** *Eine demütige Denkweise schwächt den Egozentrismus der Studierenden.*

In der Systemaufstellung wurde darüber hinaus die Erkenntnis gewonnen, dass eine *systemische* und *demütige Denkweise* die *Achtsamkeit* offensichtlich schwächt. Das Element *Achtsamkeit* äußert in der Aufstellung seine Wahrnehmung, dass es seit Hinzukommen der anderen Denkweisen „nicht mehr funktioniert“ und „unsichtbar“ geworden ist. Es hat das Gefühl, dass die anderen beiden Denkweisen ihren Platz einnehmen möchten und nur noch diese im Mittelpunkt stehen, obwohl *Achtsamkeit* „eigentlich essentiell“ ist (siehe Abbildung 21). Aus welchem Grund eine *achtsame Denkweise* nicht mehr gelebt werden kann, wenn die anderen beiden Denkweisen hinzukommen, sollte durch weitere Forschung überprüft werden.



SEQUENZ	5.9.2	5.13.4
Zeit (Start der Sequenz)	25:20	27:36
Aufstellungsleiter		
Altruismus (1)	richtet den Blick auf A, steht gerade	richtet den Blick auf A
Ressourcenschonung (2)	richtet den Blick auf A, wackelt mit den Beinen	richtet den Blick auf A
Egozentrismus (3)	/	/
Ressourcenverschwendung (4)	richtet den Blick auf A	richtet den Blick auf A
Freies Element (FE)	schaut erst A an, wechselt dann zu 1	Dreht sich zu 2 und schaut sie kurz an, dreht sich dann zu 1 und mustert sie
Achtsamkeit (A)	schaut auf den Boden, Arme verschränkt also ich würde sagen mein Platz ist immer noch der Gleiche. Ich würde mich bewegen, aber momentan habe ich gar keine Kraft. Ich habe das Gefühl, es dreht sich alles nur um die anderen. Obwohl ich eigentlich essenziell bin, zuckt mit den Schultern aber ich irgendwie funktioniere einfach gerade nicht. Ich bin einfach da, aber ich funktioniere nicht. So hab ich momentan das Gefühl. zuckt mit den Schultern Keine Ahnung, irgendwie gehöre ich hier rein, aber rausgehen könnte ich glaube ich nicht.	Ja die beiden die sind so mächtig. Als wenn sie mich gerade überrennen. Sie wollen meine Position haben. Zuckt mit den Schultern Da ich ja eh unsichtbar bin momentan, ist es ja egal.
Systemisches Denken (B)	/	richtet den Blick auf A
Demut (C)	richtet den Blick auf A, gähnt, schwingt mit dem Körper hin und her	richtet den Blick auf A

Abbildung 21: Aufstellungs-Sequenzen 5.9.2 und 5.13.4

### Annahme 8 Die Denkweisen Systemik und Demut schwächen eine achtsame Denkweise.

Eine wichtige Erkenntnis aus der systemischen Aufstellung liefert darüber hinaus die Wahrnehmung des *freien Elements*, d.h. des typischen Studenten, dass die Denkweisen *Systemik*, *Achtsamkeit* und *Demut* als Fortschritt angesehen werden. Er äußert sich: „Hier das ist wie son Fortschritt. [...] als würde ich hier wachsen“ (siehe Abbildung 22). Die Einnahme der Denkweisen empfindet es als sehr positiv. Dennoch geht das *freie Element* davon aus, dass die Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist. In welche Richtung die Entwicklung gehen könnte, sollte ebenfalls durch weitere Forschung herausgefunden werden.

SEQUENZ	5.12.3
Zeit (Start der Sequenz)	27:14
Aufstellungsleiter	
Altruismus (1)	richtet den Blick auf FE und B
Ressourcenschonung (2)	richtet den Blick nach vorne auf A
Egozentrismus (3)	/
Ressourcenverschwendung (4)	richtet den Blick nach vorne auf A
Freies Element (FE)	Ja aber ich würde sie gerne mitziehen. Zeigt in Richtung Quadrant 2/3 Hier das ist wie son Fortschritt. Es fühlt sich gut an, aber es geht da lang. zeigt im Kreis von 2 über 3 nach 4 Ich weiß nicht - als würde ich hier wachsen.
Achtsamkeit (A)	richtet den Blick auf FE und auf den Boden, Arme verschränkt
Systemisches Denken (B)	richtet den Blick auf FE, folgt seinen Handbewegungen
Demut (C)	richtet den Blick auf FE und auf den Boden

Abbildung 22.: Aufstellungs-Sequenz 5.12.3

### Annahme 9: Studierende empfinden die Einnahme einer systemischen, achtsamen und demütigen Denkweise als Fortschritt und fühlen sich auch in ihrem Wohlbefinden gestärkt.

#### 6.1.4 Zusammenfassung der Ergebnisse

Insgesamt kann diese Forschungsarbeit die Frage, ob die Denkweisen *Achtsamkeit*, *Systemik* und *Demut* typische Studierende in Richtung *Nachhaltigkeit* bewegen, für *ökologisch-nachhaltige Verhaltensweisen* klar beantworten. Die Denkweisen *Achtsamkeit* und *Systemik* wirken positiv verstärkend auf *ökologisch-nachhaltige Verhaltensweisen* wie beispielsweise einem *effizienten Verbrauch* oder einem *nachhaltigem Konsum*, während eine *demütige Denkweise* die Bereitschaft zur *Ressourcenregeneration* fördert. Hinsichtlich der *sozialen Nachhaltigkeit* konnte nicht klar bestätigt werden, ob diese Denkweisen den *Altruismus* und die Bereitschaft zur *Gleichbehandlung* fördern. Diesbezüglich gibt es allerdings einige Annahmen, die durch weitere Forschungen bestätigt oder widerlegt werden sollten.

Ein statistisch positiver Zusammenhang kann für den Gesamtfaktor *Achtsamkeit* nur hinsichtlich eines *ökologisch-nachhaltigen Verhaltens* bestätigt werden (Hypothese 1). Zwischen *systemischem Denken* besteht ein statistisch positiver Zusammenhang zu *effizientem Verbrauch*, *nachhaltigem Konsum* und der Bereitschaft zur *Gleichbehandlung*; *Altruismus*, *Ressourcenregeneration* sowie *informierendes* und *ermahnendes Verhalten* sind hierbei ausgeschlossen (Hypothese 2). Ein positiver Zusammenhang zwischen *Demut* und *nachhaltigen Verhaltensweisen* kann nicht bestätigt werden. Nur die Subskala *Umweltbewusstsein* zeigt statistisch signifikante Zusammenhänge zur *ökologischen Nachhaltigkeit* (Hypothese 3).

Zudem wurde die Forschungsfrage behandelt, wie groß derjenige Anteil der Varianz in den nachhaltigen Verhaltensweisen ist, der durch die Denkweisen *Systemik*, *Achtsamkeit* und *Demut* erklärt werden kann. Es zeigt sich, dass die Denkweisen 26.3 % eines *effizienten Verbrauchs*, 8.8 % eines *nachhaltigen Konsums*, 28.3 % des *Informierens/ Ermahnens* und 13.3 % der Bereitschaft zur *Gleichbehandlung* erklären können. Lediglich die Bereitschaft zur *Ressourcenregeneration* und der *Altruismus* der Studierenden kann durch die drei Denkweisen nicht signifikant vorhergesagt werden.



## 6.2 Kritische Würdigung

Weiterhin wird die Durchführung der Forschungsarbeit kritisch betrachtet. Zunächst ist positiv zu bemerken, dass diese Forschungsarbeit ein aktuelles und sehr brisantes Themenfeld adressiert. Eine nachhaltige Entwicklung in der Gesellschaft ist nicht nur für gegenwärtige, sondern gerade auch für zukünftige Generationen eine notwendige Entwicklung. Die aufgestellten Hypothesen und Forschungsfragen sind darüber hinaus aus der aktuellen wissenschaftlichen Literatur abgeleitet. Deren Bearbeitung bringt die aktuelle Forschung voran und bietet Implikationen für weitere Forschungen.

Zunächst soll die Durchführung des quantitativen Fragebogens kritisch betrachtet werden. Als Messinstrumente wurden im Fragebogen bereits bestehende Instrumente verwendet: die „Systems Thinking Scale“ von MOORE ET AL. (2010), der „Five Facets Mindfulness Questionnaire“ von BAER ET AL. (2006), die „Humility Scale“ von WRIGHT und NADELHOFFER (2015), die Skala von TAPIA-FONLLEM ET AL. (2013) zur Messung des Altruismus und der Bereitschaft zur Gleichbehandlung sowie die Skala von GULER und AFACAN (2012) zur Messung des ökologisch verantwortungsbewussten Verhaltens. Die Verwendung von etablierten Instrumenten verspricht eine genaue Messung der Konstrukte, da die Skalen bereits nach psychologischen Gütekriterien überprüft wurden. Es ist demnach positiv zu bewerten, dass diese Instrumente in der Studie verwendet wurden. Die Skala zur Messung der Ressourcenregeneration der Studierenden wurde hingegen selbst konzipiert, sodass bei dieser Skala keine detaillierte Reliabilitäts- und Validitätsüberprüfung vollzogen wurde. Der Cronbach's Alpha-Wert gibt allerdings einen Hinweis auf eine zufriedenstellende Reliabilität der Skala.

Die Datenerhebung für die Methode des quantitativen Fragebogens erfolgte in dieser Arbeit über einen Online-Link, der ausschließlich von Psychologiestudenten/innen der Universität Bremen bearbeitet wurde. Um eine große Stichprobe erreichen zu können, haben die Studierenden als Anreiz für die Teilnahme an der Studie eine Probandenstunde angerechnet bekommen. Dies erwies sich als sehr effektiv, da viele Probanden gewonnen werden konnten. Bei der Werbung in den Vorlesungen wurde allerdings das Thema des Fragebogens genannt; dies könnte Selektionseffekte verursacht haben. Studierende, die sich für das Thema Nachhaltigkeit interessieren, haben möglicherweise häufiger am Fragebogen teilgenommen und damit die Ergebnisse verzerrt. Zudem sind die Ergebnisse der Studie nicht repräsentativ für alle Studierende, sondern nur für Psychologie-Studenten/innen an der Universität Bremen. In dieser Arbeit bestanden aufgrund begrenzter Ressourcen allerdings keine anderen Möglichkeiten zur Erreichung einer großen Stichprobe. Weitere Studien sollten sich dennoch um eine heterogene Stichprobe bemühen.

Auch die Durchführung der systemischen Strukturaufstellung soll nun kritisch betrachtet werden. Positiv ist zu bemerken, dass die Aufstellung mit einem erfahrenen Team, bestehend aus einem Aufstellungsleiter und Studierenden als Stellvertreter/innen durchgeführt wurde. Die Studierenden sind bereits sehr geschult in ihrer repräsentativen Wahrnehmung, sodass sie ihre Gefühle und die systemischen Veränderungen sehr sensibel wahrnehmen und verbalisieren können. Über die genaue Funktionsweise dieser repräsentierenden Wahrnehmung herrschen in der aktuellen Forschung allerdings noch Unklarheiten. Erklärungen für das Konzept der Intuition und die Wirksamkeit von Systemaufstellungen reichen von morphogenetischen Feldern, wissenden Feldern und spirituellen Ansätzen bis zur Quantenphysik (GÖRNITZ & GÖRNITZ, 2007/ MÜLLER-CHRIST & LIEBSCHER, 2015/OBERMAYR-BREITFUß, 2005). Da die Funktionsweise noch nicht geklärt ist, ist die Übertragung der Ergebnisse auf die Realität noch kritisch zu betrachten. Aus diesem Grund wurden die Ergebnisse, die in dieser Arbeit nur durch die Systemaufstellung generiert wurden, als Annahmen für die weitere Forschung deklariert. Insgesamt bietet die Methode der systemischen Aufstellung im Vergleich zum quantitativen Fragebogen viele zusätzliche Erkenntnisse. Die qualitativen Ergebnisse, die durch die Positionierungen der Elemente sowie die verbalen und non-verbalen Äußerungen entstehen, generieren ein ganzheitliches Bild auf den Untersuchungsgegenstand. Aus den Erkenntnissen konnten viele Hypothesen für die weitere Forschung gebildet werden.

In dieser Arbeit wurde darüber hinaus viel Wert auf eine Nachvollziehbarkeit der Auswertung und Interpretation der Ergebnisse gelegt. Die quantitative Auswertung erfolgte ausschließlich mithilfe von statistischen Verfahren, sodass dieser Prozess gänzlich objektiv verlief. Auch die qualitative Auswertung der Systemaufstellung wurde durch die schrittweise Analyse der Sequenzen weitestgehend objektiv gestaltet. Die ausführliche Dokumentation der Auswertung ermöglicht es dem Leser nachzuvollziehen, wie die Erkenntnisse in dieser Arbeit gewonnen wurden.

Ein Alleinstellungsmerkmal dieser Forschungsarbeit ist die Triangulation der Ergebnisse aus dem quantitativen Fragebogen und der qualitativen Systemaufstellung. Der Vergleich der Ergebnisse ermöglichte eine gegenseitige Validierung der Erkenntnisse. Zudem konnten verschiedene Facetten des Untersuchungsgegenstandes erfasst werden. Vor allem die qualitativen Ergebnisse der Systemaufstellung sorgten für eine ganzheitlichere Betrachtung des Forschungsgegenstandes und für ein besseres Verständnis der Zusammenhänge. Hinsichtlich der Triangulation der Ergebnisse ist lediglich die Operationalisierung der Konstrukte verbesserungswürdig. In weiteren Studien sollte im Sinne einer besseren Vergleichbarkeit der Ergebnisse darauf geachtet werden, dass beide Methoden die Konstrukte in derselben Form definieren und erfassen.

Durch die Methodentriangulation wurde nicht nur der Untersuchungsgegenstand selbst, sondern auch die Methode der systemischen Strukturaufstellungen erforscht. Durch die vielen übereinstimmenden Ergebnisse von Systemaufstellung und Fragebogen, gewinnt die Methode der Aufstellung an Gültigkeit. An insgesamt nur zwei Stellen wurden verschiedene Ergebnisse gefunden, die möglicherweise auch auf unterschiedliche Operationalisierungen der gemessenen Konstrukte zurückzuführen sind. Die Ergebnisse dieser Arbeit können daher auch zur Validierung der Systemaufstellung als Forschungsmethode verwendet werden.

### **6.3 Implikationen für die Forschung**

In dieser Arbeit ergeben sich viele Implikationen für die weitere Forschung, da einige Ergebnisse nur durch eine der beiden verwendeten Methoden generiert wurden und es an zwei Stellen zu verschiedenen Ergebnissen kam (siehe Kapitel 6.1.2/ 6.1.3).

Zunächst sollte überprüft werden, ob Studierende bereits den Wunsch nach einer Veränderung zu einem ressourcenschonenden Verhalten besitzen. Die Denkweise Achtsamkeit hat zwar als Impuls zum Überdenken der Verhaltensweisen gedient, reicht allerdings nicht für die Realisierung einer Veränderung aus. Weitere Studien sollten die Frage beantworten, ob dies daran liegt, dass die Denkweise Achtsamkeit keine eindeutige Richtung vorgibt. Darüber hinaus sollte überprüft werden, ob eine achtsame Denkweise mit einer systemischen und demütigen Denkweise vereinbar ist und ob Achtsamkeit den Egozentrismus Studierender stärkt.

Es zeigte sich zudem in den Ergebnissen der Systemaufstellung, dass sich Studierende gegen die Einnahme einer systemischen Denkweise wehren, diese im Nachhinein allerdings als befreiend empfinden. Auch diese Annahme sollte zum Beispiel durch die Durchführung qualitativer Interviews überprüft werden. Weitere Forschungen sollten auch die Fragestellung adressieren, ob und inwiefern eine systemische Denkweise weiterentwickelt werden muss, um in das bestehende System integriert zu werden und dort wirken zu können. Außerdem bleibt bei dieser Arbeit die Frage offen, ob eine systemische Denkweise den Altruismus Studierender stärkt.

Weiterhin ergibt sich dahingehend Forschungsbedarf, ob eine achtsame und systemische Denkweise die Bereitschaft zur Gleichbehandlung anderer Menschen fördert und eine demütige Denkweise den Egozentrismus schwächt. Insgesamt zeigt sich, dass Studierende die Einnahme einer systemischen, achtsamen und demütigen Denkweise als Fortschritt empfinden und sich dadurch auch in ihrem Wohlbefinden gestärkt fühlen. Dies könnte zum Beispiel durch Experimente überprüft werden, bei denen Studierende neue Denkweisen erlernen und ihren Erkenntnisprozess daraufhin bewerten.

## **6.4 Implikationen für die Praxis**

Eine der wichtigsten Erkenntnisse dieser Forschungsarbeit ist die Fähigkeit der Denkweisen Achtsamkeit, Systemik und Demut ökologisch-nachhaltige Verhaltensweisen zu stärken. Wenn Studierende diese drei Denkweisen einnehmen, ist es demnach wahrscheinlicher, dass sie Ressourcen effizient verbrauchen, diese regenerieren und nachhaltige Produkte konsumieren. Diese Denkweisen sollten daher zur Realisierung einer nachhaltigen Entwicklung im schulischen und akademischen Kontext gelehrt werden. Kinder und junge Erwachsene können eine systemische Denkweise erlernen, indem sie Sachverhalte ganzheitlich betrachten und die wechselseitigen Abhängigkeiten innerhalb der Sachverhalte berücksichtigen. Die Denkweise Achtsamkeit kann durch Atemübungen und Meditationen trainiert werden. Schüler/innen und Studenten/innen lernen durch die Konzentration auf die eigene Atmung, im Hier und Jetzt zu leben sowie die eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Zuletzt kann auch eine demütige Denkweise gelehrt werden, indem die eigenen Stärken und Schwächen realistisch eingeschätzt werden und die eigene Person in Relation zu einer höheren Macht, dem Kosmos oder der Umwelt wahrgenommen wird. Es sollte allerdings darauf geachtet werden, dass eine Kombination der drei Denkweisen die Achtsamkeit möglicherweise schwächen könnte. Diese Annahme muss zunächst noch durch weitere Forschungen überprüft werden. Hinsichtlich der Förderung der sozialen Nachhaltigkeit sollten andere Methoden als das Lehren der drei Denkweisen verwendet werden. Ein Zusammenhang zwischen der Achtsamkeit, Systemik und Demut und sozialen Verhaltensweisen konnte in dieser Arbeit nicht bestätigt werden.

## IV Literaturverzeichnis

- ARGANDONA, A. (2014). *Humility in Management*. Dordrecht: Springer.
- BAER, R. A., SMITH, G.T., HOPKINS, J., KRIEEMEYER, J. & TONEY, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27 - 45.
- BALLARD, R. (1992). Short forms of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Psychological Reports*, 71, 1155-1160.
- BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191 – 215.
- BÄBELER, U. & HEINRICH, J. (2001). *Grundlagen und Probleme der Volkswirtschaft* (16. Aufl.). Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag.
- BECK, D.E. & COWAN, C.C. (2006). *Spiral Dynamics. Mastering values, leadership, and change*. Oxford: Blackwell Publishing.
- BROWN, K.W. & KASSER, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349–368.
- BROWN, K.W., KASSER, T., LINLEY, P.A., RYAN, R.M. & ORZEC, K. (2009). When what one has is enough: mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 727–736.
- Brown, K.W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822–848.
- BUNDESREGIERUNG (2012). *Nationale Nachhaltigkeitsstrategie. Fortschrittsbericht 2012*. Verfügbar unter: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de) (15.08.2014).
- COLLINS, J. (2001). *Good to great: Why some companies make the leap and others don't*. New York: Harper Business.
- CORRAL-VERDUGO, V., TAPIA-FONLLE C. und ORTIZ-VALDEZ, A. (2014). On the Relationship Between Character Strengths and Sustainable Behavior. *Environment and Behavior*, 47(8), 1-25.
- DAVIDSON, K. M. & VENNING, J. (2011). Sustainability decision-making frameworks and the application of systems thinking: an urban context. *Local Environment*, 16, 213- 228.
- DENZIN, N. K. (1977). *The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. New York: McGraw Hill Book Company.
- DÖRNER, D. (2000). *Die Logik des Misslingens. Strategisches Denken in komplexen Situationen*. Reinbek: Rowohlt.
- DÜRR, H.-P. (2009). *Warum es uns Ganze geht*. München: oekom verlag.

- ERICSON, T., KJØNSTAD, B.G. & BARSTAD, A. (2014). Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics*, 104, 73-79.
- FERGUSON, G. (2000). *Cracking the Intuition Code. Understanding and Mastering Your Intuitive Power*. Chicago: Contemporary Books.
- FLICK, U. (2014). *Qualitative Sozialforschung* (6. Aufl.). Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- FURRER, W. (2002). *System-Denken. Eine Anleitung mit Übungen*. Zürich: Verlag Rüeegger.
- GADENNE, V. (2011). Das naturwissenschaftliche Weltbild und das menschliche Bewusstsein. In: R. Beck (Hrsg.) *Das naturwissenschaftliche Weltbild am Beginn des 21. Jahrhundert* (S. 91-107). Frankfurt am Main: Internationaler Verlag der Wissenschaften.
- GIESENBAUER, B. (2014). *Diversity Management zwischen Markt und Moral. Eine systemische Analyse*. Verfügbar unter: [http://www.wiwi.uni-bremen.de/gmc/paper/E\\_Schriftenreihe\\_2015\\_01.pdf](http://www.wiwi.uni-bremen.de/gmc/paper/E_Schriftenreihe_2015_01.pdf). (25.11.2015).
- GÖRNITZ, T. & GÖRNITZ, B. (2007). Die Aufstellungsarbeit im Licht der Quantenphysik. *Praxis der Systemaufstellung*, 1, 11-26.
- GULER, M. & AFACAN, O. (2012). A study on Developing a Behaviour Scale towards Sustainable Environmental Education. *Journal of Baltic Science Education*, 11/3, 224-235.
- HAU, R. (2007). *Pons Wörterbuch für Schule und Studium Latein-Deutsch*. Stuttgart: Klett Sprachen.
- HANDY, C. (1998). *Die anständige Gesellschaft. Die Suche nach Sinn jenseits des Profitdenkens*. München: Bertelsmann.
- HAUFF, V. (1987). *Unsere gemeinsame Zukunft – Brundtland-Bericht der Wahlkommission für Umwelt und Entwicklung*. Greven: Eggenkamp.
- HALLITZKY, M. (2008). Forschendes und selbstreflexives Lernen im Umgang mit Komplexität. In: I. Bormann & G. de Haan (Hrsg.), *Kompetenzen der Bildung für nachhaltige Entwicklung* (S. 159-178). Wiesbaden: VS Verlag.
- HILLER CONNELL, K., REMINGTON, S. UND ARMSTRONG, C. (2012). *Assessing Systems Thinking Skills in Two Undergraduate Sustainability Courses: A Comparison of Teaching Strategies*. Verfügbar unter: <http://krex.k-state.edu/dspace/bitstream/handle/2097/13783/Assessing+systems+-+publisher's+PDF.pdf?sequence=1> (25.11.2015).
- HORN, K.-P. & BRICK, R. (2006). *Das verborgene Netzwerk der Macht. Systemische Aufstellung in Unternehmen und Organisationen* (3.Aufl.). Offenbach: Gabal Verlag.
- JOHNSON, M. K., ROWATT, W.C. & PETRINI, L. (2011). A new trait on the market: Honesty-Humility as a unique predictor of job performance ratings. *Personality and Individual Differences*, 50, 857-862.
- KAHNEMANN, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. London: Penguin Books.

- KALB, R. (2007). *Organisationsaufstellungen – eine Ressource der lernenden Organisation*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- KASSER, T. (2011). Ecological Challenges, Materialistic Values, and Social Change. In: R. Biswas-Diener, *Positive Psychology as Social Change* (S.89-108). Dordrecht: Springer.
- KELLE, U. (2014). Integration statt Konfrontation. Plädoyer für eine produktive Wende in der sozialwissenschaftlichen Methodendebatte. In: G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Qualitative Forschung* (S.209-214). Wiesbaden: Springer.
- KEMENY, M. E., FOLTZ, C., CAVANAGH, J. F., CULLEN, M., GIESE-DAVIS, J., JENNINGS, P., ROSENBERG, E. L., GILLATH, O., SHAVER, P. R., WALLACE, B. A., & EKMAN, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12 (2), 338–350.
- KOLTKO-RIVERA, M. E. (2004). The Psychology of Worldviews. *Review of General Psychology*, 8(1), 3-58.
- KÖNIG, E. (2005). Das Systemmodell der Personalen Systemtheorie. In: E. König und G. Volmer (Hrsg.), *Systemisch denken und handeln* (S.11-32). Weinheim: Beltz Verlag.
- KRANZ, N.; KRAEMER, A. & MARTINEZ, G. (2009). Wasser: Konfliktstoff oder Friedensstifter? In G. Altner; H. Leitschuh; G. Michelsen; U. Simonis & E. von Weizsäcker (Hrsg.), *Umwälzung der Erde, Jahrbuch Ökologie* (S.76-82). Stuttgart: S. Hirzel Verlag.
- KUPFER, J. (2003). The moral perspective of humility. *Pacific Philosophical Quarterly*, 84(3), 249–269.
- LAMNEK, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Beltz.
- LAMPERT, H. (1997). *Die Wirtschafts- und Sozialordnung der Bundesrepublik Deutschland* (13.Aufl.). München-Wien: Olzog Verlag.
- LANGE, H. (2008). Radikaler Wandel? Drei Schwierigkeiten im Umgang mit einem sozialwissenschaftlichen Kernthema. In: H. Lange. *Nachhaltigkeit als radikaler Wandel* (S.13-42). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- MARTIN, S. (2008). Sustainable development, systems thinking and professional practice. *Journal of Education for Sustainable Development*, 2, 31 – 40.
- MEADOWS, D.H. (2010). *Die Grenzen des Denkens. Wie wir sie mit Systemen erkennen und überwinden können*. München: Oekom Verlag.
- MOORE, S. M., DOLANSKY, M. A., SINGH, M., PALMIERI, P., ALEMI, F. (2010). *The Systems Thinking Scale*. Verfügbar unter: [https://fpb.case.edu/SystemsThinking/docs/STS\\_Manual.pdf](https://fpb.case.edu/SystemsThinking/docs/STS_Manual.pdf) (25.11.2015).
- MÜLLER-CHRIST, G. (2010). *Nachhaltiges Management*. Baden-Baden: Nomos.
- MÜLLER-CHRIST, G. & LIEBSCHER, A.K. (2015). Advanced Training for Sustainability Change Agents. In W. Leal Filho, L. Brandli, O. Kuznetsova & A.M.F. do Paço (Hrsg.), *Integrative Approaches to Sustainable Development at University Level* (S. 451 – 466). Cham: Springer.

- NYANAPONIKA (1997). *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.
- NGUYEN, N.C & BOSCH, O.J. (2013). A Systems Thinking Approach to identify Leverage Points for Sustainability: A Case Study in the Cat Ba Biosphere Reserve, Vietnam. *Systems Research and Behavioral Science*, 30, 104–115.
- OBERMAYR-BREITFUß, R. (2005). *Intuition. Theorie und praktische Anwendung*. Norderstedt: Books on Demand.
- OSSIMITZ, G. (2000). *Entwicklung systemischen Denkens. Theoretische Konzepte und empirische Untersuchungen*. München: Profil-Verlag.
- PIES, I., HIELSCHER, S. & BECKMANN, M. (2009). Zum Curriculum der Wirtschafts- und Unternehmensethik – Anregungen für die Ausbildung von Führungskräften. *Zeitschrift für Wirtschafts- und Unternehmensethik (Zfwu)*, 10/2, 184-202.
- POWERS, C., NAM, R., ROWATT, W. C., & HILL, P. (2007). Associations between humility, spiritual transcendence, and forgiveness. In R. Piedmont (Ed.), *Research in the social scientific study of religion* (pp. 74-94). Herndon, VA: Brill Academic Publishers.
- PREIN, G.; KELLE, U. & KLUGE, S. (1993). *Strategien zur Integration quantitativer und qualitativer Auswertungsverfahren*. Verfügbar unter: <http://www.sfb186.uni-bremen.de/download/paper19.pdf> (25.11.2015).
- RAITHEL, (2008). *Quantitative Forschung* (2. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.
- REICHERTZ, J. (2014). Zur Frage der Integration von qualitativer und quantitativer Forschung. In: G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Qualitative Forschung* (S.227-232). Wiesbaden: Springer.
- REICHERTZ, J. & ENGLERT, C.A. (2011). *Einführung in die qualitative Videoanalyse*. Wiesbaden: VS Verlag.
- ROSENBERG, E.L. (2004). Mindfulness and consumerism. In: T. Kasser und A.D. Kanner (Hrsg.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good life in a Materialistic world*. (S.107-125). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- ROSNER, S. (2007). *Systemaufstellung als Aktionsforschung. Grundlagen, Anwendungsfelder, Perspektiven*. München/ Mering: Rainer Hampp Verlag.
- SACHS, W. (2009). Ressourcenkonflikte – kleine Topografie der Entzündlichkeit der Welt. In G. Altner; H. Leitschuh; G. Michelsen; U. Simonis & E. von Weizsäcker (Hrsg.), *Umwälzung der Erde, Jahrbuch Ökologie* (S.45-52). Stuttgart: S. Hirzel Verlag.
- SAUER, S. (2011). *Wirkfaktoren von Achtsamkeit*. Kröning: Asanger Verlag.
- SENGE, P. (2014). *The Dance of Change: The challenges to sustaining momentum in a learning organization*. New York: Crown Publishing Group.
- SIEGEL, D.J. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiburg: Arbor Verlag.



- SIEGEL, R. D.; GERMER, C. K. & OLENDZKI, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? In: F. Didonna (Hrsg.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (S.17 – 35). New York: Springer.
- SIMON, F.B. (2007). *Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- SPARRER, I. (2009). *Systemische Strukturaufstellungen. Theorie und Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- TAPIA-FONLLEM, C.; CORRAL-VERDUGO, V.; FRAJIO-SING, B. & DURÓN-RAMOS, M.F. (2013). Assessing Sustainable Behavior and its Correlates: A Measure of Pro-Ecological, Frugal, Altruistic and Equitable Actions. *Sustainability*, 5, 711-723.
- TIPSORD, J.M. (2009). The effects of mindfulness training and individual differences in mindfulness on social perception and empathy. Dissertation University of Oregon. Verfügbar unter: <https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/handle/1794/10357> (25.11.2015).
- VAN MARREWIJK, M., & WERRE, M. (2003). Multiple levels of corporate sustainability. *Journal of Business Ethics*, 44(2-3), 107-119.
- VESTER, F. A (1999). *Neuland des Denkens* (11.Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- VESTER, F. (2012). *Die Kunst vernetzt zu denken* (9.Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- VONK, M. (2013). Sustainability and values: Lessons from religious communities. *Social Sciences Directory*, 4, 120-130.
- WALSH, R. & SHAPIRO, S. L. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology. *American Psychologist*, 61, 227 - 239.
- WIEK, A., WITHYCOMBE, L., REDMAN, C. & MILLS, S. B. (2011). Moving forward on competence in sustainability research and problem solving. *Environment Magazine*, 53(2), 3-12.
- WILBER, K. (1987). *Das Spektrum des Bewusstseins*. Bern: Scherz.
- WÖHE, G. & DÖRING, U. (2010). *Einführung in die allgemeine Betriebswirtschaftslehre*. München: Vahlens Handbücher.
- WRIGHT, J.C., & NADELHOFFER, T. (im Druck). The twin dimensions of the virtue of humility: Low self-focus and high other-focus. In W. Sinnott-Armstrong & C. Miller (Hrsg.), *Moral Psychology, Volume 5: Virtues and Vices*. Cambridge: MIT Press.
- ZETTLER, I.; HILBIG, B. & HEYDASCH, T. (2013). Two sides of one coin: Honesty–Humility and situational factors mutually shape social dilemma decision making. *Journal of Research in Personality*, 47, 286–295.

## **V Anhang-Verzeichnis**

Anhang 1: Fragebogen .....	79
Anhang 2: Statistische Berechnungen (SPSS-Auszüge).....	96

# Anhang 1: Fragebogen

## Einleitung

### Liebe Teilnehmer/Innen,

im Rahmen meiner Masterarbeit im Studiengang Wirtschaftspsychologie an der Universität Bremen führe ich eine Studie mit amerikanischen und deutschen Psychologie-Studenten/Innen durch. Ich würde mich freuen, wenn du dir ca. 30 Minuten Zeit nehmen könntest, um mich dabei zu unterstützen. Selbstverständlich ist die Befragung streng vertraulich und anonym. Für die Teilnahme an der Studie kannst du dir eine Probandenstunde anrechnen lassen. Bitte schreibe mir dafür eine kurze Email an die Adresse, die am Ende des Fragebogens angegeben ist. Ich gebe deinen Namen dann an die zuständigen Professoren/Innen weiter.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Joana Wensing

## Achtsamkeit (BAER, SMITH, HOPKINS, KRIETEMEYER AND TONEY, 2006)

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

Es gibt keine richtigen und falschen Antworten und du musst kein Experte sein, um die Fragen beantworten zu können.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich kann meine Gefühle wahrnehmen, ohne direkt reagieren zu müssen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin gut darin, Wörter zu finden, um meine Gefühle zu beschreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal kritisiere ich mich für irrationale oder unangebrachte Gefühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann meine Gefühle beobachten, ohne mich in ihnen zu verlieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde es schwer, mich auf die Geschehnisse in der Gegenwart zu fokussieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Mir fällt es leicht, meine Überzeugungen, Meinungen und Erwartungen in Worte zu fassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In schwierigen Situationen bin ich in der Lage erst einmal zu verweilen, anstatt sofort zu reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal funktioniere ich wie automatisch, ohne dass mir bewusst ist, was ich gerade tue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal denke ich, dass ich nicht fühlen sollte, was ich gerade fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich anstrengende oder quälende Gedanken habe, schaffe ich es diese wahrzunehmen, ohne direkt zu reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück
Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich erledige Aufgaben schnell, ohne diesen viel Aufmerksamkeit zu schenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir schwer, Worte zu finden, um meine Gedanken zu beschreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube, dass einige meiner Gedanken abnormal oder schlecht sind und ich diese Gedanken vermeiden sollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich anstrengende oder quälende Gedanken habe, schaffe ich es danach schnell wieder ruhig und gelassen zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir schwer, die richtigen Wörter zu finden, wenn ich meine Gefühle äußern möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück
Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich urteile darüber, ob meine Gedanken gut oder schlecht sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich anstrengende oder quälende Gedanken habe, gehe ich in der Regel „einen Schritt zurück“ und verliere mich nicht in ihnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erledige Aufgaben wie automatisch, ohne mein Verhalten aufmerksam zu verfolgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich etwas in meinem Körper wahrnehme, fällt es mir schwer, die richtigen Worte für diese Empfindungen zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich anstrengende oder quälende Gedanken habe, beobachte ich diese bewusst und werde sie schnell wieder los.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Wenn ich wach werde, beobachte ich bewusst meine Sinneswahrnehmungen und die Bewegungen meines Körpers.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sogar wenn ich mich furchtbar aufrege, bin ich in der Lage, meinen Ärger in Worte zu fassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal glaube ich, dass ich nicht denken sollte, was ich denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich dusche oder ein Bad nehme, verfolge ich aufmerksam meine Wahrnehmungen des Wassers auf meinem Körper.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich neige dazu, meine Erfahrungen in Worte zu fassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich glaube, dass einige meiner Gefühle schlecht oder unangebracht sind und ich diese nicht fühlen sollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme bewusst wahr, wie Essen und Trinken meine Gedanken, Sinneswahrnehmungen und Gefühle beeinflussen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin dazu in der Lage, meine Gefühle ausführlich zu beschreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kritisiere mich, wenn ich irrationale Ideen habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verfolge Empfindungen aufmerksam, wie z.B. den Wind in meinen Haaren oder die Sonne in meinem Gesicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich ertappe mich dabei, Dinge zu erledigen, ohne dabei aufmerksam zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gebe Acht auf Geräusche, wie z.B. das Ticken einer Uhr, das Gezwitscher der Vögel oder vorbeifahrende Autos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich anstrengende oder quälende Gedanken habe, urteile ich darüber, ob diese gut oder schlecht sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme den Geschmack und Geruch von Dingen bewusst wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich Dinge erledige, lasse ich mich leicht ablenken und schweife mit den Gedanken ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich bemerke visuelle Elemente in der Kunst oder Natur, wie z.B. Farben oder Muster aus Schatten und Licht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beobachte aufmerksam, wie meine Gefühle meine Gedanken und mein Verhalten beeinflussen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal schweifen meine Gedanken durch Tagträume oder Sorgen ab und ich verfolge nicht mehr aufmerksam, was ich tue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lasse mich leicht ablenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

### Soziale Erwünschtheit (BALLARD, 1992)

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich reagiere manchmal gereizt, wenn ich meinen Willen nicht bekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gab Zeiten, in denen ich gegen Autoritäten rebelliert habe, obwohl ich wusste, dass sie Recht hatten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich reagiere nie genervt, wenn Menschen eine Meinung äußern, der ich nicht zustimme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gab Zeiten, in denen ich durchaus neidisch auf das Glück anderer war.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe noch nie absichtlich etwas gesagt, das die Gefühle anderer verletzt hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In manchen Situationen gebe ich auf, weil ich nicht genug auf meine eigenen Fähigkeiten vertraue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal mit wem ich rede, ich bin immer ein guter Zuhörer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weiter



Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Ich habe schon einmal „krank gefeiert“, um einer Situation zu entfliehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gab Situationen, in denen ich mir durch eine andere Person einen Vorteil verschafft habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gebe es immer zu, wenn ich einen Fehler gemacht habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal versuche ich mich lieber zu rächen, als zu vergeben und zu vergessen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin immer höflich, sogar bei Menschen, die unfreundlich zu mir sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin manchmal genervt, wenn andere mich um einen Gefallen bitten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

### Demut (Wright und Ross)

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich fühle mich oft demütig, wenn ich an eine größere Macht denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gott verlangt, dass wir bescheiden leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Letztendlich gibt es eine höhere Macht, die den Ruhm für unsere individuellen Leistungen erhält.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Erzeuger wirkt durch mich in meinen guten Taten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich akzeptiere meine totale Abhängigkeit von der Gnade Gottes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter



Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich ertappe mich manchmal dabei, über meine Winzigkeit im Vergleich zur Weite des Universums nachzudenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich denke oft über die Endlichkeit des Daseins nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal denke ich, wie viel größer das Universum ist, als unsere Fähigkeit es zu verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich nachts die Sterne anschau, fühle ich mich zutiefst demütig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle Ehrfurcht bei den Geheimnissen und der Komplexität des Lebens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Menschen müssen lernen, die Erde mit anderen Spezies zu teilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wir sollten immer versuchen, in Harmonie mit der Natur zu leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle oft eine Verbindung zu der Natur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist wichtig, von Zeit zu Zeit mit der Natur zu kommunizieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Um die Menschheit zu beschützen, muss auch die Natur geschützt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich stelle oft die Bedürfnisse anderer Menschen über meine eigenen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Freunde würden sagen, dass ich mich mehr auf andere fokussiere als auf mich selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ertappe mich immer darin, Opfer für andere zu bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Verhalten zielt oftmals auf das Wohlbefinden anderer ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich Sorge mich um das Wohlbefinden anderer, manchmal mehr als um mein eigenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Demut ist eine Tugend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde demütige Menschen sehr bewundernswert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eine gute Dosis Bescheidenheit ist immer notwendig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kindern den Wert von Bescheidenheit beizubringen, ist sehr wichtig für deren Entwicklung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist wichtig, die eigene Leistung nüchtern zu betrachten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

**Denke bitte nun an eine Situation, in der du in einem System eine Veränderung erreichen wolltest. Wir definieren ein System als eine Menge zusammenhängender Individuen und/oder Subsysteme, die gemeinsam ein komplexes Ganzes formen (z.B. eine Universität, eine Wohngemeinschaft oder eine Familie).**

Bitte lese dir die folgenden Aussagen gründlich durch und gebe an, inwiefern diese auf dein Verhalten in Veränderungssituationen zutreffen.

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
<b>Wenn ich in einem System eine Veränderung erreichen möchte...</b>					
... hole ich mir zunächst die Sicht jeder Person auf die Situation ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... versuche ich die Ursachen für ein bestimmtes Ereignis zu erörtern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sehe ich es als entscheidend an, die Kette der aufeinanderfolgenden Ereignisse zu verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... binde ich zur Lösungsfindung andere mit ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sind in der Analyse wiederkehrende Muster wichtiger als ein spezifisches Ereignis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

Bitte lese dir die folgenden Aussagen gründlich durch und gebe an, inwiefern diese auf dein Verhalten in Veränderungssituationen zutreffen.

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
<b>Wenn ich in einem System eine Veränderung erreichen möchte...</b>					
... sehe ich das Problem als eine Reihe zusammenhängender Vorfälle oder Zustände an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... betrachte ich die Ursachen und Wirkungen in einer Situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... beachte ich die Beziehungen zwischen den Personen innerhalb des Systems.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... denke ich daran, dass Systeme sich ständig ändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... schlage ich Veränderungen vor, die die Rahmensituation beeinflussen, nicht spezifische Personen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

Bitte lese dir die folgenden Aussagen gründlich durch und gebe an, inwiefern diese auf dein Verhalten in Veränderungssituationen zutreffen.

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
<b>Wenn ich in einem System eine Veränderung erreichen möchte...</b>					
... lasse ich nicht außer Acht, dass geplante Veränderungen das ganze System beeinflussen können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sehe ich mehr als ein oder zwei Menschen als notwendig an, um eine Veränderung zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... behalte ich das Ziel und den Zweck des Systems im Auge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... glaube ich daran, dass kleine Veränderungen zu großen Ergebnissen führen können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... beachte ich, dass mehrere Veränderungen sich gegenseitig beeinflussen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<div>Zurück</div> <div>Weiter</div>					

Bitte lese dir die folgenden Aussagen gründlich durch und gebe an, inwiefern diese auf dein Verhalten in Veränderungssituationen zutreffen.

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
<b>Wenn ich in einem System eine Veränderung erreichen möchte...</b>					
... denke ich darüber nach, wie verschiedene Personen von der Veränderung beeinflusst werden können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... probiere ich Strategien aus, die nicht auf der Wahrnehmung der Personen im System basieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... erkenne ich, dass Probleme im System durch Ereignisse aus der Vergangenheit beeinflusst werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... lasse ich die Geschichte und Kultur des Systems nicht außer Acht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... beachte ich, dass je nach Zustand des Systems die gleichen Handlungen im Zeitverlauf unterschiedliche Wirkungen hervorrufen können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<div>Zurück</div> <div>Weiter</div>					

Nun möchten wir gerne etwas über deine **Einstellungen und dein Verhalten im Bereich der Nachhaltigkeit** erfahren. Bitte lese dir die Aussagen gründlich durch und gebe deine ehrliche Einschätzung an.

**Bitte gebe an, inwieweit die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich gebe meine alten Anziehsachen ärmeren Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich helfe Menschen, die plötzlich hinfallen oder sich verletzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spende Geld für wohltätige Zwecke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich besuche kranke Menschen im Krankenhaus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich helfe älteren oder beeinträchtigten Menschen über die Straße.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich helfe Menschen, wenn Sie nach der Richtung fragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gebe Obdachlosen Geld.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich helfe bei Aktionen zum Sammeln von Geld für einen guten Zweck.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe Blut spenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich unterstütze auf der Arbeit meine Kollegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

*Gleichbehandlung* (TAPIA-FONLLEM UND KOLLEGEN/INNEN, 2013)

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Es ist richtig, dass Ehefrauen und Ehemänner die gleichen Rechte haben sollten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf der Arbeit sollte der Chef seine Mitarbeiter ebenbürtig behandeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kinder sollten zuhause die gleichen Rechte haben wie Erwachsene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch Menschen, die nicht arbeiten, haben ein Recht auf eine Krankenversicherung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meiner Familie sind Männer und Frauen gleichermaßen für das Putzen zuständig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spreche allen Menschen jeglicher ethnischen Herkunft die gleichen Fähigkeiten zu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich behandle reiche und arme Menschen gleichwertig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arme Menschen sollten in dem gleichen Stadtbezirk wie reiche Menschen wohnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Studenten sind genauso wichtig wie Professoren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meiner Familie haben Mädchen und Jungen die gleichen Bildungsmöglichkeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natürliche Ressourcen sollten gerecht verteilt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter



**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich spreche mit meinen Freunden über Umweltprobleme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich zögere nicht, Menschen anzusprechen, die der Umwelt schaden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schaue Fernsehsendungen über Umweltthemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leite Nachrichten oder Emails über umweltbezogene Themen an meine Freunde weiter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich erinnere mich, Menschen gewarnt zu haben, die der Umwelt geschadet haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verfolge Artikel in Zeitschriften über Umweltthemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bevor ich einen Politiker wähle, informiere ich mich über seine Einstellungen zum Umweltschutz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich teile Nachrichten oder Videos über Umweltthemen in sozialen Medien (Facebook, Twitter).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

## Nachhaltiger Konsum (GULER und AFACAN, 2012)

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Bevor ich ein Produkt kaufe, überlege ich ob dies recycelbar ist oder nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werfe Glasflaschen in dafür vorgesehene Container.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trenne Müll in verschiedene Kategorien wie Papier, Plastik etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewahre Geschenkpapier für zukünftige Geschenke auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bevorzuge es, umweltfreundliche Produkte zu kaufen, auch wenn diese etwas teurer sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kaufe umweltfreundliche Kosmetikprodukte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter

## Effizienter Verbrauch (GULER und AFACAN, 2012)

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich bevorzuge es, kurze Wege zu laufen, statt zu fahren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schalte meinen Computer ab, wenn ich nicht vorhabe, ihn in den nächsten Stunden zu nutzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich benutze Energiespar-Glühlampen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich benutze beide Seiten des Papiers zum Schreiben oder Drucken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich benutze effiziente Reinigungsmittel zum Putzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück Weiter



Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich gebe Möbel oder Anziehsachen, die ich nicht mehr brauchen kann, an ärmere Menschen ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kaufe wieder aufladbare Batterien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schalte elektronische Geräte nicht auf stand-by (Fernseher, Drucker).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lasse den Wasserhahn nicht laufen, wenn ich meine Zähne putze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich benutze wieder verwendbares Geschirr, Gläser und Besteck, statt Wegwerf-Produkte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich kaufe elektronische Geräte, die wenig Strom benötigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche beim Einkaufen so wenige Plastiktüten wie möglich zu verwenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schalte das Licht ab, wenn ich den Raum als letztes verlasse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich behalte benutztes Papier als Schmierpapier.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wasche meine Anziehsachen in der Waschmaschine ohne Vorwäsche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

## Ressourcenregeneration (eigene Operationalisierung)

**Bitte lese die folgenden Aussagen gründlich und gebe an, inwieweit diese auf dich zutreffen.**

	trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft voll und ganz zu
Ich achte darauf, nur erneuerbare Energien zu verwenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe bereits ein oder mehrere Bäume gepflanzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse keine Tiere oder Pflanzen, die vom Aussterben bedroht sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viele Ressourcen, die ich verbrauche, sind nicht regenerierbar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schütze Lebensräume von Pflanzen und Tieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ressourcen sind auf der Erde vorhanden, um verbraucht zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche Ressourcen nur in dem Maße zu verwenden, in dem diese sich wieder regenerieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Demografische Daten

**Was ist dein Geschlecht?**

☐ weiblich ☐ männlich

**Wie alt bist du?**

**Wie würdest du deine politische Einstellung beschreiben?**

☐ AfD ☐ CDU ☐ CSU ☐ Die Linke ☐ FDP ☐ Freie Wähler ☐ Grüne ☐ NPD ☐ Piraten ☐ SPD ☐ Andere

Zuletzt würden wir gerne etwas über deine **Spiritualität** und deine **demographischen Daten** erfahren.

**Welcher Religion fühlst du dich zugehörig?**

☐ Atheist    ☐ Agnostiker    ☐ Christ    ☐ Jüdisch    ☐ Muslim    ☐ Andere

**Spiritualität ist für mich eine wichtige Lebenseinstellung.**

(Bitte gebe hier an, inwiefern du dieser Aussage zustimmst.)



Zurück

Weiter

### *Abschluss des Fragebogens*

#### **Vielen Dank für Deine Teilnahme!**

Bitte schreibe mir an die folgende Adresse kurz eine Email mit deinem Vor- und Nachnamen, sodass ich deinen Namen an Thomas Kühn weiter geben kann. Bei ihm kannst du dir dann eine Probandenstunde anrechnen lassen.

**probandenstunden@gmail.com**

Anhand der Ergebnisse dieser Studie möchten wir herausfinden, ob und inwiefern die Fähigkeit zum systemischen Denken nachhaltiges Verhalten fördert. Darüber hinaus werden explorativ die möglichen Unterschiede zwischen deutschen und amerikanischen Studenten/Innen ausgewertet. Falls du an den Ergebnissen interessiert bist, melde dich gerne unter der angegebenen Email-Adresse.

Vielen Dank noch einmal für deine Teilnahme und ein schönes Semester wünscht dir

Joana Wensing

Zurück

Weiter

#### **Vielen Dank noch einmal für Deine Teilnahme!**

Wenn du noch Fragen hast oder an den Ergebnissen der Studie interessiert bist, melde dich gerne per Email unter:  
**probandenstunden@gmail.com**

Du kannst dieses Fenster nun schließen. Deine Angaben wurden gespeichert.

## Anhang 2: Statistische Berechnungen (SPSS-Auszüge)

### Deskriptive Statistiken

Alter			Geschlecht				
N	Valid	67		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Missing	0					
Mean		23.57	Valid weiblich	57	85.1	86.4	86.4
Std. Deviation		4.768	männlich	9	13.4	13.6	100.0
Minimum		18	Total	66	98.5	100.0	
Maximum		41	Missing -9	1	1.5		
			Total	67	100.0		

Religiöse Orientierung					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Atheist	35	52.2	52.2	52.2
	Christ	19	28.4	28.4	80.6
	Muslim	2	3.0	3.0	83.6
	Andere	4	6.0	6.0	89.6
	Agnostiker	7	10.4	10.4	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Politische Orientierung					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Grüne	24	35.8	36.4	45.5
	CDU	6	9.0	9.1	9.1
	Die Linke	13	19.4	19.7	65.2
	Piraten	1	1.5	1.5	66.7
	SPD	12	17.9	18.2	84.8
	Andere	10	14.9	15.2	100.0
	Total	66	98.5	100.0	
Missing	-9	1	1.5		
Total		67	100.0		

### Korrelationsanalyse soziale Erwünschtheit und nachhaltige Verhaltensweisen

	Informieren/ Ermahnen	Effizienter Verbrauch	Nachhaltiger Konsum	Altruismus	Gleich- behandlung
Soziale Erwünschtheit	.070	.037	.217	.127	.176
	.578	.767	.080	.313	.156
	66	65	66	65	66

### Korrelationsanalyse Achtsamkeit und nachhaltige Verhaltensweisen

	Informieren/ Ermahnen	Effizienter Verbrauch	Nachhaltiger Konsum	Ressourcen- regeneration	Gleich- behandlung	Altruismus
Achtsamkeit (Gesamtfaktor)	.254 .047 62	.350 .006 61	.417 .001 62	.325 .013 58	.249 .051 62	-.040 .760 61
Beobachten	.323 .008 66	.427 .000 65	.109 .382 66	.246 .054 62	.130 .299 66	.208 .096 65
Wahrnehmen	-.084 .505 65	.196 .120 64	.244 .051 65	.275 .032 61	-.037 .771 65	.065 .611 64
Benennen	.057 .652 64	-.025 .847 63	.115 .367 64	.094 .474 60	.176 .164 64	.025 .846 63
Nicht Reagieren	.005 .968 66	.187 .136 65	.295 .016 66	.187 .146 62	.227 .066 66	-.035 .780 65
Nicht Urteilen	-.048 .699 66	.011 .931 65	.299 .015 66	.160 .215 62	.112 .371 66	-.065 .607 65

### Korrelationsanalyse Systemisches Denken und nachhaltige Verhaltensweisen

	Informieren/ Ermahnen	Effizienter Verbrauch	Nachhaltiger Konsum	Altruismus	Gleich- behandlung	Ressourcen- regeneration
Systemisches Denken	.007 .954 63	.365 .003 62	.250 .048 63	-.153 .234 62	.292 .020 63	-.076 .566 60

### Korrelationsanalyse Demut und nachhaltige Verhaltensweisen

	Informieren/ Ermahnen	Effizienter Verbrauch	Nachhaltiger Konsum	Altruismus	Gleich- behandlung	Ressourcen- regeneration
Demut (Gesamtfaktor)	.227 .067 66	-.047 .711 65	.027 .829 66	.025 .841 65	.142 .256 66	.023 .856 62
Religiöses Bewusstsein	.032 .799 66	-.132 .295 65	.004 .976 66	.044 .727 65	-.037 .766 66	-.148 .252 62
Kosmisches Bewusstsein	.192 .119 67	.004 .972 66	-.021 .866 67	-.100 .425 66	-.062 .616 67	-.155 .226 63
Umwelt-Bewusstsein	.547 .000 67	.128 .304 66	.177 .151 67	.033 .794 66	.076 .539 67	.320 .010 63
Selbstlosigkeit	.215 .080 67	-.018 .887 66	.181 .143 67	.071 .568 66	.084 .497 67	.181 .155 63
Wert der Demut	.042 .736 67	.057 .648 66	.054 .665 67	.227 .067 66	.104 .402 67	.138 .281 63

## Regressionsanalyse – Effizienter Verbrauch

### Achtsamkeit als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.530 <sup>a</sup>	.281	.216	.45595

a. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.469	5	.894	4.300	.002 <sup>b</sup>
	Residual	11.434	55	.208		
	Total	15.903	60			

a. Dependent Variable: Effizienter Verbrauch

b. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.094	.496		6.238	.000
	Beobachten	.325	.080	.485	4.039	.000
	Wahrnehmen	.144	.105	.183	1.371	.176
	Benennen	-.063	.088	-.084	-.720	.474
	Nicht Reagieren	.112	.089	.156	1.267	.211
	Nicht Urteilen	-.027	.079	-.047	-.336	.738

a. Effizienter Verbrauch

### Systemisches Denken als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.365 <sup>a</sup>	.134	.119	.45456

a. Predictors: (Constant), Systemisches Denken

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.910	1	1.910	9.245	.003 <sup>b</sup>
	Residual	12.398	60	.207		
	Total	14.308	61			

a. Dependent Variable: Effizienter Verbrauch

b. Predictors: (Constant), Systemisches Denken

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.635	.658		4.003	.000
	Systemisches Denken	.532	.175	.365	3.041	.003

a. Dependent Variable: Effizienter Verbrauch

### *Systemisches Denken und Achtsamkeit als Prädiktoren*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.584 <sup>a</sup>	.341	.263	.42344

a. Predictors: (Constant), Systemisches Denken, Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.722	6	.787	4.389	.001 <sup>b</sup>
	Residual	9.144	51	.179		
	Total	13.866	57			

a. Dependent Variable: Effizienter Verbrauch

b. Predictors: (Constant), Systemisches Denken, Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.724	.697		2.472	.017
	Beobachten	.243	.079	.373	3.080	.003
	Wahrnehmen	.188	.101	.243	1.858	.069
	Benennen	-.079	.087	-.109	-.904	.370
	Nicht Reagieren	.027	.091	.040	.302	.764
	Nicht Urteilen	-.036	.079	-.063	-.448	.656
	Systemisches Denken	.501	.179	.343	2.806	.007

a. Dependent Variable: Effizienter Verbrauch

## Regressionsanalyse – Nachhaltiger Konsum

### Achtsamkeit als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.375 <sup>a</sup>	.141	.064	.69896

a. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.488	5	.898	1.837	.120 <sup>b</sup>
	Residual	27.359	56	.489		
	Total	31.846	61			

a. Dependent Variable: Nachhaltiger Konsum

b. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.168	.757		2.863	.006
	Beobachten	.094	.123	.100	.766	.447
	Wahrnehmen	.084	.160	.077	.526	.601
	Benennen	.070	.135	.067	.523	.603
	Nicht Reagieren	.230	.134	.227	1.712	.092
	Nicht Urteilen	.130	.121	.165	1.082	.284

a. Dependent Variable: Nachhaltiger Konsum

### Systemisches Denken als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.250 <sup>a</sup>	.063	.047	.71209

a. Predictors: (Constant), Systemisches Denken

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.069	1	2.069	4.080	.048 <sup>b</sup>
	Residual	30.931	61	.507		
	Total	33.000	62			

a. Dependent Variable: Nachhaltiger Konsum

b. Predictors: (Constant), Systemisches Denken



**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.980	1.031		1.920	.059
	Systemisches Denken	.553	.274	.250	2.020	.048

a. Dependent Variable: Nachhaltiger Konsum

### *Achtsamkeit und Systemisches Denken als Prädiktoren*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.427 <sup>a</sup>	.182	.088	.70004

a. Predictors: (Constant), Systemisches Denken, Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.678	6	.946	1.931	.093 <sup>b</sup>
	Residual	25.483	52	.490		
	Total	31.161	58			

a. Dependent Variable: Nachhaltiger Konsum

b. Predictors: (Constant), Systemisches Denken, Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.882	1.150		.767	.447
	Beobachten	.029	.130	.030	.221	.826
	Wahrnehmen	.119	.165	.104	.721	.474
	Benennen	.037	.144	.034	.256	.799
	Nicht Reagieren	.143	.148	.140	.964	.339
	Nicht Urteilen	.131	.130	.155	1.005	.320
	Systemisches Denken	.483	.295	.220	1.637	.108

a. Dependent Variable: Nachhaltiger Konsum

## Regressionsanalyse – Informieren/ Ermahnen

### Achtsamkeit als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.366 <sup>a</sup>	.134	.057	.79007

a. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.410	5	1.082	1.733	.142 <sup>b</sup>
	Residual	34.956	56	.624		
	Total	40.366	61			

a. Dependent Variable: Informieren/ Ermahnen

b. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.677	.856		1.959	.055
	Beobachten	.373	.139	.351	2.693	.009
	Wahrnehmen	-.056	.181	-.045	-.310	.758
	Benennen	.037	.152	.031	.244	.808
	Nicht Reagieren	.120	.152	.105	.788	.434
	Nicht Urteilen	-.007	.136	-.008	-.053	.958

a. Dependent Variable: Informieren/ Ermahnen

### Demut als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.572 <sup>a</sup>	.327	.271	.74131

a. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Religiöses Bewusstsein, Selbstlosigkeit, Umwelt-Bewusstsein, Kosmisches Bewusstsein

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16.002	5	3.200	5.824	.000 <sup>b</sup>
	Residual	32.973	60	.550		
	Total	48.974	65			

a. Dependent Variable: Informieren/ Ermahnen

b. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Religiöses Bewusstsein, Selbstlosigkeit, Umwelt-Bewusstsein, Kosmisches Bewusstsein

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.644	.751		.857	.395
	Religiöses Bewusstsein	.090	.110	.091	.823	.414
	Kosmisches Bewusstsein	-.011	.113	-.012	-.095	.924
	Umwelt-Bewusstsein	.638	.136	.562	4.678	.000
	Selbstlosigkeit	.144	.126	.124	1.144	.257
	Wert der Demut	-.175	.155	-.127	-1.134	.261

a. Dependent Variable: Informieren/ Ermahnen

### *Achtsamkeit und Demut als Prädiktoren*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.633 <sup>a</sup>	.400	.283	.68891

a. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Nicht Reagieren, Benennen, Selbstlosigkeit, Religiöses Bewusstsein, Umwelt-Bewusstsein, Nicht Urteilen, Kosmisches Bewusstsein, Wahrnehmen, Beobachten

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16.162	10	1.616	3.405	.002 <sup>b</sup>
	Residual	24.204	51	.475		
	Total	40.366	61			

a. Dependent Variable: Informieren/ Ermahnen

b. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Nicht Reagieren, Benennen, Selbstlosigkeit, Religiöses Bewusstsein, Umwelt-Bewusstsein, Nicht Urteilen, Kosmisches Bewusstsein, Wahrnehmen, Beobachten

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.292	1.146		-.255	.800
	Beobachten	.163	.157	.153	1.034	.306
	Wahrnehmen	.112	.169	.090	.663	.510
	Benennen	.110	.138	.092	.794	.431
	Nicht Reagieren	.081	.140	.071	.580	.564
	Nicht Urteilen	-.016	.124	-.018	-.132	.895
	Religiöses Bewusstsein	.116	.116	.128	.996	.324
	Kosmisches Bewusstsein	-.081	.117	-.094	-.695	.490
	Umwelt-Bewusstsein	.627	.145	.602	4.336	.000
	Selbstlosigkeit	.085	.132	.075	.646	.521
	Wert der Demut	-.186	.148	-.146	-1.253	.216

a. Dependent Variable: Informieren/ Ermahnen

## Regressionsanalyse – Ressourcenregeneration

### Achtsamkeit als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.262 <sup>a</sup>	.068	-.021	.52002

a. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.033	5	.207	.764	.580 <sup>b</sup>
	Residual	14.062	52	.270		
	Total	15.095	57			

a. Dependent Variable: Ressourcenregeneration

b. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.278	.595		3.826	.000
	Beobachten	.105	.102	.145	1.034	.306
	Wahrnehmen	.114	.124	.144	.915	.364
	Benennen	.046	.101	.062	.455	.651
	Nicht Reagieren	.078	.104	.108	.743	.461
	Nicht Urteilen	.007	.092	.012	.075	.941

a. Dependent Variable: Ressourcenregeneration

### Demut als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.424 <sup>a</sup>	.180	.107	.51206

a. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Religiöses Bewusstsein, Selbstlosigkeit, Umwelt-Bewusstsein, Kosmisches Bewusstsein

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.223	5	.645	2.458	.044 <sup>b</sup>
	Residual	14.684	56	.262		
	Total	17.907	61			

a. Dependent Variable: Ressourcenregeneration

b. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Religiöses Bewusstsein, Selbstlosigkeit, Umwelt-Bewusstsein, Kosmisches Bewusstsein

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.533	.544		4.654	.000
	Religiöses Bewusstsein	-.035	.082	-.055	-.423	.674
	Kosmisches Bewusstsein	-.177	.081	-.305	-2.186	.033
	Umwelt-Bewusstsein	.266	.098	.363	2.715	.009
	Selbstlosigkeit	.041	.088	.058	.463	.645
	Wert der Demut	.080	.112	.090	.712	.480

a. Dependent Variable: Ressourcenregeneration

### *Achtsamkeit und Demut als Prädiktoren*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.500 <sup>a</sup>	.250	.090	.49095

a. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Nicht Reagieren, Benennen, Selbstlosigkeit, Religiöses Bewusstsein, Umwelt-Bewusstsein, Wahrnehmen, Kosmisches Bewusstsein, Nicht Urteilen, Beobachten

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.767	10	.377	1.563	.148 <sup>b</sup>
	Residual	11.328	47	.241		
	Total	15.095	57			

a. Dependent Variable: Ressourcenregeneration

b. Predictors: (Constant), Wert der Demut, Nicht Reagieren, Benennen, Selbstlosigkeit, Religiöses Bewusstsein, Umwelt-Bewusstsein, Wahrnehmen, Kosmisches Bewusstsein, Nicht Urteilen, Beobachten

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.541	.826		1.866	.068
	Beobachten	.018	.119	.025	.154	.878
	Wahrnehmen	.126	.124	.160	1.014	.316
	Benennen	.037	.100	.049	.364	.718
	Nicht Reagieren	.101	.104	.141	.970	.337
	Nicht Urteilen	.012	.091	.022	.138	.891
	Religiöses Bewusstsein	-.025	.088	-.043	-.289	.774
	Kosmisches Bewusstsein	-.144	.087	-.261	-1.664	.103
	Umwelt-Bewusstsein	.286	.105	.421	2.724	.009
	Selbstlosigkeit	.052	.095	.073	.541	.591
	Wert der Demut	.042	.113	.051	.371	.712

a. Dependent Variable: ResReg

## Regressionsanalyse – Gleichbehandlung

### Achtsamkeit als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.445 <sup>a</sup>	.198	.127	.49804

a. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.435	5	.687	2.770	.026 <sup>b</sup>
	Residual	13.890	56	.248		
	Total	17.326	61			

a. Dependent Variable: Gleichbehandlung

b. Predictors: (Constant), Nicht Urteilen, Benennen, Beobachten, Nicht Reagieren, Wahrnehmen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.728	.540		6.908	.000
	Beobachten	.193	.087	.278	2.213	.031
	Wahrnehmen	-.217	.114	-.268	-1.906	.062
	Benennen	.058	.096	.075	.610	.545
	Nicht Reagieren	.232	.096	.311	2.429	.018
	Nicht Urteilen	.104	.086	.177	1.206	.233

a. Dependent Variable: Gleichbehandlung

### Systemisches Denken als Prädiktor

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.292 <sup>a</sup>	.085	.070	.51583

a. Predictors: (Constant), Systemisches Denken

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.512	1	1.512	5.682	.020 <sup>b</sup>
	Residual	16.231	61	.266		
	Total	17.743	62			

a. Dependent Variable: Gleichbehandlung

b. Predictors: (Constant), Systemisches Denken

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.252	.747		4.353	.000
	Systemisches Denken	.473	.198	.292	2.384	.020

a. Dependent Variable: Gleichbehandlung

### *Systemisches Denken und Achtsamkeit als Prädiktoren*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.472 <sup>a</sup>	.223	.133	.48851

a. Predictors: (Constant), Systemisches Denken, Wahrnehmen, Beobachten, Benennen, Nicht Reagieren, Nicht Urteilen

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.554	6	.592	2.482	.035 <sup>b</sup>
	Residual	12.409	52	.239		
	Total	15.964	58			

a. Dependent Variable: Gleichbehandlung

b. Predictors: (Constant), Systemisches Denken, Wahrnehmen, Beobachten, Benennen, Nicht Reagieren, Nicht Urteilen

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.325	.802		4.144	.000
	Beobachten	.191	.091	.274	2.104	.040
	Wahrnehmen	-.248	.115	-.302	-2.147	.036
	Benennen	.001	.101	.002	.014	.989
	Nicht Reagieren	.192	.103	.263	1.857	.069
	Nicht Urteilen	.113	.091	.188	1.247	.218
	Systemisches Denken	.212	.206	.135	1.030	.308

a. Dependent Variable: Gleichbehandlung