

Kommunikation im Leistungssport

Erweiterter wissenschaftlicher Teil

Teil 1: Ablauf des Kommunikationstrainings für Tanzsportler/innen (KTT) (vgl. Boie, 2011)

Eine wirkungsvolle und nachhaltige Beeinflussung der Zusammenarbeit der Tanzsportler/innen macht es notwendig, Veränderungen auf der Beziehungsebene, der persönlichen Ebene sowie der sportlichen Ebene zu initiieren. Besonderes Augenmerk wird im konzipierten Seminar dabei auf die Beziehungsebene gelegt, die von verschiedenen Seiten beleuchtet und – nach Möglichkeit – geklärt wird. Um die Übertragung der Theorien und Modelle in die Praxis des Tanzsporttrainings zu sichern, wurden zudem viele Übungen eingebaut. Insgesamt hat das Seminar durch die Komplexität der zu bearbeitenden Problemstellung inklusive der vertiefenden Übungen einen Umfang von 24 Stunden, die sich auf zwei Wochenenden verteilen. Zwischen dem ersten und dem zweiten Wochenende ist ein Abstand von mehreren Wochen sinnvoll, damit das Gelernte in den Trainingsalltag integriert werden kann, und die Auswirkungen beim zweiten Wochenende zurückgemeldet werden können.

Am Anfang des Seminars steht die Herausarbeitung dreier Konflikt- bzw. Problemthemen (sogenannter »Roter Faden«), die für das individuelle Paar

jeweils von Bedeutung sind. So können die Paare während der zwei Wochenenden die Seminarinhalte kon-

kret auf diese für sie zentralen Schwierigkeiten anwenden. Die Abfolge der Inhalte und Übungen selbst wurde

Roter Faden	
Übung	– Themen (Probleme/Konflikte) von Paaren finden lassen – Auswahl von drei Themen, an denen sie arbeiten wollen
Ziel	– Grundlage für Transfer schaffen
Tanzen	
Übung	– Endrunde tanzen
Ziel	– Eindruck bekommen über Leistungsstand etc.
Entspannungs-Übungen und Anti-Stress-Vorbereitung	
Übungen	– Bewusstes Atmen (Winkelhuis, 2001) – Entspannungs-Übung (Winkelhuis, 2001)
Informationen	– Senkung des Stresslevels beim Turnier
Ziele	– Entspannen können im Turnier und im Training – Stress handhaben
4-Seiten-Modell	
Theorie	– 4-Seiten-Modell (Schulz von Thun, 1981)
Übungen	– Eigendiagnose der Sprech- und Empfangsgewohnheiten (Schulz von Thun, 2003) – Austausch mit Partner: Selbstbild – Fremdbild. Analyse typischer Sätze bei Konflikten (v. a. zum »Roten Faden«) (Schulz von Thun, 2003)
Ziel	– 4-Seitigkeit der sozialen Interaktion begreifen – Kommunikationsstörungen verstehen u. einordnen können – Kommunikationsstörungen ohne Hilfe beheben können
Kommunikationsregeln und Feedback	
Theorie	– Kommunikationsregeln auf Basis des 4-Seiten-Modells (Benien, 2003; Fenger, 1998; Schulz von Thun, 1981)
Ziel	– Grundregeln der Kommunikation lernen – Gesprächskultur entwickeln

Tabelle 1 Seminarinhalte des 1. Wochenendes

derart gestaltet, dass im ersten Teil des Seminars, neben der Darstellung des 4-Seiten-Modells, welches als Basis und Rahmengerüst dient, die Erklärungsansätze für die Entstehung von zwischenmenschlichen Problemen im Vordergrund stehen. Zudem wird aber auch bereits hier lösungsorientiert gearbeitet, damit die Paare über ein erweitertes Verständnis für die Problemstellung hinaus auch in die Lage versetzt werden, Verbesserungen

in ihrem Training einzuleiten. Im zweiten Teil des Seminars liegt der Schwerpunkt mehr auf Lösungsansätzen. Da die Sportler/innen an dieser Stelle bereits mit der Gruppe und dem/der Trainer/in vertraut sind, können hier auch Theorien und Übungen zum Tragen kommen, die mehr in die Tiefe gehen. Zusätzlich zu diesen Kriterien der Seminarstruktur wurde darauf geachtet, dass die Inhalte auch thematisch sinnvoll angeordnet sind¹.

Seminarinhalte des 1. Wochenendes

Die Übungen sind in der einschlägigen Literatur beschrieben, so dass hier die Angabe einiger ausgesuchter Quellen genügen soll (s. Tabelle 1 und 2).

¹ Die Konzeption des Trainings orientiert sich in mehreren der Hauptkomponenten an den Seminaren, die im Arbeitskreis Kommunikationspsychologie unter der Leitung von Schulz von Thun entwickelt wurden.

Korrigier-Übung	
Übung	– Tanz vorgeben: Langsamer Walzer bzw. Rumba <ul style="list-style-type: none"> • Partner darf Partnerin verbessern • Partnerin darf Partner verbessern • Keine Korrekturen (Winkelhuis, 2001)
Ziel	– Partner/in nicht verbessern – An sich selber arbeiten – Begreifen, dass eine solide technische Ausbildung notwendig ist und gegenseitige Korrekturvorschläge häufig fehlerhaft sind.
Riemann/Thomann-Modell	
1. Theorieteil	– Grundlagen des Riemann/Thomann-Modells
1. Übung	– Selbsteinschätzung und Einschätzung anderer Personen nach dem Modell (Thomann & Schulz von Thun, 1999)
2. Theorieteil	– Riemann/Thomann-Modell als Beziehungsmodell
2. Übung	– Transfer des Riemann-Modells auf den Tanzsport: Sammeln positiver und negativer Auswirkungen der einzelnen Strebungen auf das tanzsportliche Training im Plenum
3. Übung	– Praxisrelevanz des Riemann-Modells für das einzelne Paar: Transfer auf »Roten Faden« im Paargespräch
Ziel	– Akzeptanz – Menschen sind verschieden – Unterschiedlichkeit nutzen
Wahrnehmung	
1. Theorieteil	– Fehleranfälligkeit der Wahrnehmung (Antons, 1998; Zimbardo, 1992) – Fehleranfälligkeit der Interpretationen (Schulz von Thun, 1981)
2. Theorieteil	– Transfer auf Tanzsport
Ziel	– Eigene Wahrnehmung nicht als Wahrheit ansehen – Selbstkritisch sein
Meta-Ebene institutionalisieren	
Theorie	– Metakommunikation nach jedem Training, Auftritt, Turnier (Benien, 2003) – Anhand der 4 Seiten des Quadrats
Ziel	– Austausch über die 4 Seiten der Interaktion – Offener Kommunikation über Hintergründe, Inneres etc.
Transfer	
Übung	– Gelerntes in konkrete Verabredungen übersetzen
Ziel	– Seminarinhalte festigen und in die Praxis übernehmen

Tabelle 2 Seminarinhalte des 1. Wochenendes – Fortsetzung

Seminarinhalte des 2. Wochenendes

Siehe Tabelle 3 und 4

Inneres Team	
<i>Theorie</i>	– Inneres Team (Schulz von Thun, 1998)
<i>1. Übungsteil</i>	– Inneres Team erheben und visualisieren (vgl. bspw. Schulz von Thun, 2004). Themen offen lassen: Roter-Faden-Thema, Reaktion auf Kritik, Reaktion auf Stress, Reaktion auf Ärger o. Ä.
<i>2. Übungsteil</i>	– Austausch mit Partner – dabei aktiv zuhören
<i>Ziel</i>	– Sich selber besser verstehen – Den/die Partner/in besser verstehen – Lernen, sich über Inneres auszutauschen – Offenheit – Aktiv zuhören üben
Konflikte	
<i>Theorie</i>	– Sicht- und Umgangsweisen, Konfliktphasen (Benien, 2003)
<i>Übung</i>	– Überlegen: Eigene Stärke in erster oder zweiter Phase? – Besprechen: Wie ist die Konflikt handhabung im Paar? Sind Änderungen notwendig?
<i>Ziel</i>	– Konflikte auch positiv sehen – Konfliktphasen kennenlernen und anwenden
Konfliktgespräche	
<i>Theorie</i>	– Vorbereitung und Ablauf von Konfliktgesprächen (Benien, 2003)
<i>Übung</i>	– Transfer: Vorbereitung eines eigenen Konfliktgesprächs (Konfliktthema mglst. aus Liste »Roter Faden«)
<i>Ziel</i>	– Sich über eigene Sichtweise klar werden (4-seitig) – Sich in den anderen hineinversetzen – Konstruktiven Ablauf von Konfliktgesprächen kennen

Tabelle 3 Seminarinhalte des 2. Wochenendes

Begründung der Integration der Inhalte (vgl. Boie, 2011)

4-Seiten-Modell Schulz von Thuns

Das Vier-Seiten-Modell wird als Basistheorie in das Seminar integriert, da es die Vielseitigkeit der Kommunikation und damit auch ihre Störanfälligkeit deutlich macht, während es zugleich eine Struktur bietet, mit deren Hilfe aufgetretene Kommunikationsstörungen analysiert werden können. Zugleich ist das Modell durch das Aufzeigen der vielen Einflussfaktoren, denen die Kommunikation unterliegt, auch zur Prävention von Störungen im Miteinander hilfreich, indem es ein Bewusstsein dafür schafft, dass eine

eindeutige Interpretation des Gesagten und Gehörten nicht möglich ist.

Metakommunikation

Ziel der Offenlegung der interpersonellen Situation ist es, die zwischenmenschliche Atmosphäre von Spannungen zu befreien.

Gesprächsregeln

Kommunikation, die die Gesprächsregeln beachtet, schafft die Voraussetzung für eine konstruktive gemeinsame Problemlösung und wird für die Zusammenarbeit der Sportler/innen als bedeutsam angesehen. Entsprechend der Konzeption des Seminars werden die Gesprächsregeln zwar thematisiert, der Gebrauch derselben wird aber nicht explizit eingeübt.

Riemann/Thomann-Modell

Das Riemann/Thomann-Modell wurde in das Seminkonzept integriert, da sich zum einen mit seiner Hilfe unterschiedliche Trainingsauffassungen bzw. unterschiedliche Schwerpunktsetzungen im tanzsportlichen Training, wie sie typischerweise zwischen Tanzpartnern auftreten, plausibel ableiten lassen. Zum anderen erleichtert es die Förderung der Akzeptanz zwischenmenschlicher Unterschiede dadurch, dass jede/r die vier postulierten Persönlichkeitstendenzen und die damit verbundenen Bedürfnisse bei sich wiedererkennen kann und sich die Unterschiedlichkeit zwischen Personen lediglich auf den Ausprägungsgrad der einzelnen Strebungen be-

Lepehne-Training	
<i>Theorie</i>	– Körper und Geist brauchen Zeit, um warm zu werden – viele Konflikte entstehen, weil noch nicht die volle Leistungsfähigkeit möglich ist.
<i>Übung</i>	– 4 Endrunden tanzen lassen: – alleine nur Basic, – alleine Choreographien in Zeitlupe, – alleine Choreographien im Tempo, – zusammen Choreographien im Tempo (Lepehne, 1998)
<i>Ziel</i>	– Entschärfung des Trainingsanfangs
Transaktionsanalyse (TA)	
<i>Theorie</i>	– Strukturmodell, Funktionsmodell und Beziehungsmodell der TA (Berne, 2004)
<i>Übung 1</i>	– Einordnen von Beispiel-Interaktionen (Rüttinger & Kruppa, 1988)
<i>Übung 2</i>	– Beziehung erarbeiten lassen und überlegen, ob sie das so wollen (Rüttinger & Kruppa, 1988)
<i>Ziel</i>	– Klarheit über Umgang und Beziehung zwischen den Partnern – Einleitung evtl. notwendiger Änderungen
Systemik	
<i>Theorie</i>	– Teufelskreise: Funktionsweise, Antriebskräfte, Auflösung
<i>Übung</i>	– In Paararbeit eigene Teufelskreise finden lassen (Thomann & Schulz von Thun, 1999) – Ideen zur Durchbrechung der gefundenen Teufelskreise überlegen lassen (Schulz von Thun, 1998)
<i>Ziel</i>	– Teufelskreise erkennen können – Schritte zur Auflösung einleiten können – Sichtweise Täter-Opfer durchbrechen
Transfer	
<i>Übung</i>	– Gelerntes in konkrete Verabredungen übersetzen
<i>Ziel</i>	– Seminarinhalte festigen und in die Praxis übernehmen

Tabelle 4 Seminarinhalte des 2. Wochenendes – Fortsetzung

schränkt. Gleichzeitig werden im Modell die positiven Seiten jeder Strebung betont, wodurch die Wertschätzung der Unterschiedlichkeit nahegelegt wird. Diese Wertschätzung soll durch die Übertragung des Modells auf die unterschiedlichen Trainingsauffassungen für das Tanzsporttraining nutzbar gemacht werden.

Interpersonelle Konflikte

Die Thematisierung von Konfliktphasen und Konfliktklärungsgesprächen im Seminar wird als bedeutend angesehen, da ein konstruktiver Umgang mit Konflikten, bei dem beide Partner möglichst gleichmäßig gehört und be-

achtet werden, für eine gute Zusammenarbeit von entscheidender Bedeutung ist. Denn »ob die Störung und ihre Folgen klein gehalten werden können, oder ob sich gar aus der Störung letztlich eine Chance für die zukünftige Interaktion ... ergeben kann, hängt von der Art der Bearbeitung des Konflikts ab« (Müller-Fohrbrodt, 1999, S. 19).

Transaktionsanalyse

Insgesamt bietet die Transaktionsanalyse im interpersonellen Bereich sowohl eine Möglichkeit zur Beziehungsanalyse als auch einen Ansatzpunkt zur Einleitung eventuell notwendiger Veränderungen im konkreten Um-

gang der Personen miteinander und ist daher im Hinblick auf eine tiefgehende und langfristige Verbesserung der Zusammenarbeit der Paare ein wertvoller Bestandteil des Seminars.

Systemische Sichtweise – Teufelskreise

Indem den Sportler/inne/n mit der Vermittlung der systemischen Sichtweise von Problemen und Konflikten im Seminar die Möglichkeit an die Hand gegeben wird, der Entstehung von Teufelskreisen vorzubeugen bzw. vorhandene Teufelskreise als solche zu erkennen und aufzulösen, soll Konflikten vorgebeugt bzw. eine Eskalation derselben verhindert werden.

Wahrnehmung

Insgesamt wurde die Wahrnehmung als Seminarinhalt mit aufgenommen, da erwartet wird, dass die Akzeptanz der Tatsache, dass die Wahrnehmung und die Interpretation derselben fehleranfällig sind, dazu beitragen kann, Konfliktpotential aus dem Training herauszunehmen.

Das Innere Team

Das innere Geschehen einer Person wirkt sich immer auch auf den äußeren Gesprächsverlauf aus, und eine innere Selbstklärung ist Voraussetzung für eine klare Kommunikation (Benien, 2002). In diesem Sinne ist Introspektionsfähigkeit ausschlaggebend für ein gutes Miteinander. Das Modell des Inneren Teams ist dabei ein wertvolles Hilfsmittel, um die Selbstklärung zu erleichtern und zu vertiefen. Darüber hinaus ist es auch für Beziehungs- (Bossemeyer, 2004) und Konfliktklärungen (Redlich, 2004) sehr nützlich und ein entsprechend wichtiger Teil des Seminars.

Stress und Entspannung

Stressmindernde Übungen aus dem Bereich der Sportpsychologie sollen sowohl im Training als auch im Turnier dabei helfen, sich mit entspannter Konzentration den zu bewältigenden Anforderungen zuzuwenden und ein harmonisches Arbeitsklima zu ermöglichen.

Gegenseitige Korrekturen

Ziel dieser Übung ist das Erleben, dass das Training am besten funktioniert, wenn keiner der Partner den/die andere/n korrigieren darf, sondern sich jede/r sich nur auf die eigenen Aufgaben konzentriert. Damit sollen die negativen Auswirkungen der ständigen gegenseitigen Korrekturen sowohl auf die Beziehung der Paare als auch auf die tanzsportliche Leistung vermieden werden.

Konfliktreduzierendes Aufwärmtraining (Lepehne-Training)

Neben den positiven Auswirkungen, die das Lepehne-Training (Lepehne, 1998) auf die tänzerische Entwicklung und Qualität der Sportler/innen hat, wird der Trainingsanfang als Konflikt-herd entschärft. Denn wenn die Partner nach den ersten drei Durchgängen schließlich zum ersten Mal miteinander tanzen, sind sie bereits aufgewärmt und konzentriert, so dass viele Fehler, die aus einem »Kaltstart« resultieren, gar nicht auftreten.

Literatur

Antons, K. (1998). *Praxis der Gruppendynamik: Übungen und Techniken* (7. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag.

Benien, K. (2003). *Schwierige Gespräche führen. Modelle für Beratungs-, Kritik- und Konfliktgespräche im Berufsalltag*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Berne, E. (2004). *Spiele der Erwachsenen* (4. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Boie, J. (2011). *Kommunikation im Sport: Konzeption und Evaluation eines Kommunikationstrainings auf Basis der Modelle Schulz von Thuns für den Tanzsport*. Hamburg: Kovac.

Fengler, J. (1998). *Feedback geben*. Weinheim: Beltz Verlag.

Lepehne, R. (1998). *Lepehne-Training*. (persönl. Mitteilung).

Redlich, A. (2004). *Vom Nutzen des Inneren*

Teams in der Konfliktvermittlung. In F. Schulz von Thun & W. Stegemann (Hrsg.), *Das Innere Team in Aktion: Praktische Arbeit mit dem Modell* (S. 61–80). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Rüttinger, R., & Kruppa, R. (1988). *Übungen zur Transaktionsanalyse*. Hamburg: Windmühle.

Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander reden 3. Das »Innere Team« und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schulz von Thun, F., Ruppel, J., & Stratmann, R. (2003). *Miteinander Reden: Kommunikationspsychologie für Führungskräfte* (2. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Schulz von Thun, F., & Stegemann, W. (Hrsg.). (2004). *Das Innere Team in Aktion: Praktische Arbeit mit dem Modell*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Thomann, C., & Schulz von Thun, F. (1999). *Klärungshilfe: Handbuch für Therapeuten, Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Winkelhuis, M. (2001). *Dance to your maximum: The competitive ballroom dancer's workbook*. Dance Plaza.

Zimbardo, P.G. (1992). *Psychologie* (5., neu übersetzte und bearbeitete Aufl.). Berlin: Springer. ■

Teil 2: Verbund von Modellen verschiedener Schulen im Kommunikationstraining KTT

Verbund von Inhalten verschiedener Schulen im KTT		
Schulz von Thun	Andere Schulen	Sportpsychologie
4-Seiten-Modell	Meta-Kommunikation	Stress und Entspannung
Riemann/Thomann-Modell	Aktives Zuhören	Konfliktreduzierendes Aufwärmtraining
Teufelskreisdynamik	Gesprächsregeln	Gegenseitige Korrekturen
Inneres Team	Transaktionsanalyse	
Konfliktphasen	Wahrnehmung	
Konfliktklärungsgespräche		

Teil 3: Ableitung der Wirksamkeitshypothese

Bei der Ableitung der Wirksamkeitshypothese, die als erschöpfend und adäquat angesehen werden kann, werden sowohl Vergleiche innerhalb der Gruppen als auch Vergleiche zwischen den Gruppen angestellt. Zudem wird angesichts der erwarteten Verbesserungen (und nicht nur Veränderungen) gerichtet getestet (vgl. Hager, 2000a, S. 214 ff.). Verglichen werden Werte der Selbst- und Fremdeinschätzung der Tanzpartner, die mit dem Erhebungsinstrument »Kommunikation im Tanzsport: KIT« gemessen werden.

Die psychologische Vorhersage gliedert sich in drei Teile:

1. Wenn das Kommunikationstraining KTT wirksam ist, dann resultieren in der Trainingsgruppe im Nachtest im Mittel höhere KIT-Werte als im Vortest
2. und in der Vergleichsgruppe resultieren im Mittel gleich hohe oder niedrigere KIT-Werte als im Vortest.
3. Unabhängig von der Situation in der Vergleichsgruppe werden die Verbesserungen in der Trainingsgruppe (gemessen mit KIT) größer ausfallen als in der Vergleichsgruppe.

Für die Gesamtheit der Teilvorhersagen unter der Wirksamkeitshypothese ergibt sich entsprechend in vollständiger Form die statistische Hypothese:

$$[H_{1,1} : \mu_{TG(N)} - \mu_{TG(V)} = \Delta_{TG} > 0] \wedge$$

$$[H_{0,2} : \mu_{VG(N)} - \mu_{VG(V)} = \Delta_{VG} \leq 0] \wedge$$

$$[H_{1,3} : \Delta_{TG} - \Delta_{VG} > 0]$$

Formel 1: Statistische Hypothese der vorliegenden Untersuchung
 μ = Mittelwert; TG = Trainingsgruppe; VG = Vergleichsgruppe; (V) = Vortest; (N) = Nachtest

Um die Wirksamkeitshypothese als bewährt anzusehen, müssen alle drei Vorhersagen eintreffen.

Teil 4: Erhebungsinstrument »Kommunikation und Zusammenarbeit im Tanzsport« (KIT).

Das Erhebungsinstrument »Kommunikation und Zusammenarbeit im Tanzsport« (KIT) ist auf der Basis kommunikationspsychologischer Erkenntnisse, tanzsportbezogenen Wissens, Expert/inn/en-Interviews und der Ziele des Kommunikationstrainings KTT für diese Untersuchung entwickelt worden. Zudem wurde auf bestehende Instrumente in der aktuellen Literatur zu Partnerschaftsqualität (Kröger et al., 2000) und Kommunikationsfähigkeit (Commichau-Goericke, 1990; Hentschel, 2001; Wickert, 1975) zurückgegriffen. Im KIT werden die Kommunikation und die Zusammenarbeit des Paares aus drei Perspektiven beleuchtet. Im ersten Teil beurteilen die Sportler/innen sich in 70 Items selbst. Im zweiten Teil beurteilen die Sportler/innen das Verhalten ihrer Partner/innen in 42 Items. Im dritten Teil schließlich wird eine zusätzliche Außenperspektive dadurch eingeholt, dass die jeweiligen Trainer/innen das Paar in 15 Items beurteilen. Die Items des KIT beziehen sich inhaltlich auf die Themen des Kommunikationstrainings KTT. Dabei wird nicht das im Training vermittelte Wissen abgefragt, sondern es wird das Erreichen

der kommunikationspsychologischen Lernziele erhoben, die durch die Behandlung der Themen erreicht werden sollen. So soll bspw. das Persönlichkeitsmodell von Riemann/Thomann dazu beitragen, Toleranz gegenüber persönlichen Unterschieden und Trainingsvorlieben der Partner zu fördern. Die Items, die inhaltlich diesem Themenbereich zugeordnet sind, erfragen nicht das Wissen um die unterschiedlichen Persönlichkeitsschwerpunkte der eigenen Person bzw. der Partner, sondern die (In-)Toleranz und die (Nicht-) Wertschätzung anderer Trainingsweisen. Bsp.: »Wenn mein/e Partner/in so trainieren würde wie ich, dann wäre Manches leichter.« Die Art der Itemformulierung und Antwortformat illustriert das Beispiel in Tabelle 5.

Diese Art von Ratingskala mit numerischen Skalenbezeichnungen, die von 0–100 reichen und in 10er Stufen unterteilt sind, wurde gewählt, um den Befragten eine Anlehnung an Prozentangaben zu ermöglichen, die sie wahrscheinlich aus ihrem Alltagsleben gewohnt sind. Der Fragebogenteil für die Tanzsportler/innen wurde in einem Pretest an einer Stichprobe von 14 Personen auf Verständlichkeit geprüft.

Seminarfragebogen. Beim Nachtest wurde an den KIT, der mit einer Ausnahme nur quantitative Items enthält, ein Seminarfragebogen angeheftet, der in qualitativer Form ein Feedback zum Kommunikationstraining KTT erhebt. Die Paare konnten hier neben einer generellen Zufriedenheitsein-

	0: »Die Aussage trifft überhaupt nicht zu.«					100: »Die Aussage trifft vollständig zu.«				
Meistens schlucke ich meinen Ärger herunter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10

Tabelle 5 Antwortformat

schätzung angeben, wie hilfreich die Inhalte des KTT für sie waren, ob sie das Gelernte in die Praxis transferieren konnten, ob sie neue Erkenntnisse über sich und/oder über ihre Partner gewonnen haben und ob bzw. wie sich das KTT auf die zwischenmenschlichen Kontakte zu ihren Partnern ausgewirkt hat.

Teil 5: Faktorenanalyse der Skalen und testtheoretische Überprüfung

Faktorenanalytische Überprüfung des KIT

Die beiden Instrumente (Sportler/in-Fragebogen, Trainer/in-Fragebogen) wurden jeweils faktorenanalytisch überprüft. Da die Sportler/innen ihre Beurteilungen aus zwei Perspektiven abgeben, indem sie im ersten Teil des

Sportler/in-Fragebogens sich selber und im zweiten Teil den/die Partner/-in beurteilen, wurden über die beiden Teile separate Faktorenanalysen gerechnet.

Für die insgesamt drei Skalenanalysen wurde die Extraktionsmethode der Hauptkomponentenanalyse angewandt. Als Rotationsmethode wurde die Varimax-Rotation mit Kaiser-Normalisierung gewählt. Die Bestimmung der Faktorenzahl erfolgte anhand des Kaiser-Kriteriums (Eigenwerte > 1).

Die Faktorenanalyse wurde auf Basis des umkodierten Datensatzes (negative Items wurden invertiert) gerechnet. Die anschließende Berechnung der Faktoren erfolgte über Mittelwertbildung der Indikator-Items, d.h. den auf dem jeweiligen Faktor hoch ladenden Items. So stehen bei der Auswertung hohe Werte für positive zwischenmenschliche Interaktionen.

Bei der Selbsteinschätzung wie auch bei der Partnerbeurteilung des Sportler/in-Fragebogens ergaben sich auf diese Weise je drei Faktoren. Bei der Paarbeurteilung des Trainer/in-Fragebogens resultierten zwei Faktoren.

Selbstbeurteilung der Sportler/innen

Mittels der Faktorenanalyse des Selbstbeurteilungs-Fragebogens der Sportler/innen konnten 3 Faktoren extrahiert werden: S₁, S₂ und S₃ (Tab. 6). Sie klären 43,10% der Gesamtvarianz auf.

Tab. 6: Faktorenanalyse über die Selbstbeurteilungs-Items des Sportler/-in-Fragebogens (N = 68). Dargestellt sind die zum jeweiligen Faktor gehörigen Items (Spalte 1), welche nach Ladungshöhe (s. Spalte 2–4) sortiert sind. Schließlich findet sich eine beschreibende Bezeichnung des jeweiligen Faktors (Spalte 5).

Items	Faktoren			
	S ₁	S ₂	S ₃	
1. Insgesamt bin ich mit meiner Tanzpartnerschaft zufrieden.	,910			Beziehungsqualität; Zusammenarbeit; Verständnis
2. Das tänzerische Verhältnis zu meinem/r Partner/in ist gut.	,899			
3. *Unsere Zusammenarbeit ist schlecht.	,892			
4. So, wie wir miteinander arbeiten, macht mir das Training mit meinem/r Partner/in Spaß.	,881			
5. *Ich komme oft genervt vom Training.	,870			
6. *Die Stimmung zwischen mir und meinem/r Partner/in ist beim Training oft schlecht.	,848			
7. Wir trainieren effektiv miteinander.	,807			
8. Ich vertraue meinem/r Partner/in.	,801			
9. *Wir streiten uns oft.	,796			
10. Wir verbringen die meiste Zeit des Trainings mit Diskussionen.	,761			
11. Wir erreichen die Trainingsziele, die wir uns setzten.	,755			
12. *Ich empfinde das Training oft als stressig.	,743			
13. *Manchmal fliegen bei uns im Training die Fetzen.	,696			
14. Wir nutzen die Trainingszeit gut aus.	,696			
15. Bei uns gehört Streiten mit zum Trainingsalltag.	,679			

Fortsetzung

Items	Faktoren			
	S1	S2	S3	
16. *Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann drohe ich mit negativen Konsequenzen.	,667			Beziehungsqualität; Zusammenarbeit; Verständnis
17. *Mein/e Partner/in hat – bezogen auf das Tanzen – zum Teil Meinungen und Einstellungen, die mir unbegreiflich sind.	,633			
18. Wenn ich mich noch einmal entscheiden könnte, würde ich meine/n Partner/in wieder wählen.	,627			
19. Nach der Diskussion eines tänzerischen Problems, ist das Problem meist gelöst.	,625			
20. *Ich überlege manchmal, ob ich mir nicht eine/n andere/n Partner/in suchen soll.	,601			
21. *Bei Diskussionen über ein tänzerisches Problem, kommen wir selten zu einem Ergebnis, mit dem wir beide zufrieden sind.	,568			
22. *Wenn mein Partner so trainieren würde wie ich, wäre Manches leichter.	,564			
23. *Ich lasse meine/n Partner/in meine Unzufriedenheit zum Teil auch körperlich spüren.	,557			
24. *Es fällt mir schwer, manches Verhalten meines/r Partners/in zu begreifen.	,550			
25. *Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann beschimpfe ich meine/n Partner/in oder mache ihn/sie schlecht.	,547			
26. Ich bin zufrieden damit, wie mein/e Partner/in und ich im Training miteinander umgehen.	,546			
27. Nach der Diskussion eines tänzerischen Problems, denke ich, dass mein Partner meine Position verstanden hat.	,520			
28. *Wir können uns oft nicht einigen, wie wir trainieren.	,517			
1. *Ich korrigiere meine/n Partner/in häufig.		,775		
2. *Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann übe meist ich Kritik und mein Partner verteidigt sich.		,671		
3. *Ich verbessere meine/n Partner/in häufiger als er/sie mich.		,654		
4. *Es fällt mir schwer zu akzeptieren, wenn mein/e Partner/in anderer Meinung ist als ich.		,570		
5. *Wenn mein/e Partner/in seine/ihre Sichtweise schildert, überlege ich mir bereits meine Gegenargumente.		,542		
6. *Ich glaube, ich höre meinem/r Partner/in oft gar nicht richtig zu.		,539		
7. *Wenn ich ehrlich darüber nachdenke, behandle ich meine/n Partner/in oft so, wie er/sie mich nicht behandeln dürfte.		,533		
8. *Manchmal weiß ich gar nicht, warum ich im Training auf eine bestimmte Weise reagiere.		,533		
9. Ich kann über Fehler meines/r Partners/in hinwegsehen.		,531		

Fortsetzung

Items	Faktoren			
	S1	S2	S3	
1. Ich spreche meine/n Partner/in auf Konflikte zwischen uns direkt an.			,832	Offenheit; Konstruktivität; Metakommunikation
2. Wenn ich mich durch Äußerungen/ Handlungen meines/r Partners/in verletzt fühle, sage ich ihm/ihr das.			,702	
3. Ich sage meinem/r Partner/in deutlich, was ich mir von ihm/ ihr wünsche.			,647	
4. Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann schlage ich Lösungsmöglichkeiten und Kompromisse vor.			,588	
5. *Ich teile meinem/r Partner/in Gefühle wie Enttäuschung, Gekränktheit, Traurigkeit o.Ä. lieber nicht mit.			,573	
6. *Meistens schlucke ich meinen Ärger herunter.			,541	
7. Wenn ich Stress oder schlechte Laune bereits mit zum Training bringe ..., dann sage ich das meinem/r Partner/in.			,523	
8. Wir reden regelmäßig darüber, wie wir miteinander umgehen.			,523	
9. Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann teile ich meine/r Partner/in meine Gefühle mit.			,520	
10. *Wenn wir Konflikte hatten, lasse ich diese auf sich beruhen.			,514	
11. *Wenn ein tänzerisches Problem auftaucht, dann vermeide ich eine Diskussion mit meinem/r Partner/in über das Problem.			,506	
12. Ich bin bereit, mich mit zwischenmenschlich schwierigen Situationen in unserer Tanzpartnerschaft auseinanderzusetzen.			,495	

* Item wurde invertiert.

Tabelle 6

Der Faktor S1 ist mit 28 Items und knapp 25% aufgeklärter Varianz ein großer und wichtiger Faktor. Der Reliabilitätskoeffizient »Cronbachs Alpha«² spiegelt zudem eine hohe interne Konsistenz des Faktors wider. Die Faktoren S2 und S3 tragen mit jeweils annähernd 10% zur Varianzaufklärung bei. Ihre Reliabilitätswerte liegen im mitt-

leren Bereich. Die Kennwerte der Faktoren S1, S2 und S3 des Selbstbeurteilungs-Fragebogens der Sportler/innen sind in Tab. 7 dargestellt.

Tab. 7: Kennwerte der Faktoren S1, S2 und S3 des *Selbstbeurteilungs-Frage-*

bogens der Sportler/innen. Dargestellt zum jeweiligen Faktor sind die Anzahl der zum Faktor gehörenden Items, der Reliabilitätskoeffizient »Cronbachs Alpha« sowie die durch den Faktor aufgeklärte Varianz.

Faktor	Itemanzahl	Cronbachs Alpha	Aufgeklärte Varianz
S1: Beziehungsqualität, Zusammenarbeit, Verständnis	28	,9648	24,862%
S2: Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz	9	,8182	9,683%
S3: Offenheit, Konstruktivität, Metakommunikation	12	,8292	8,555%

Tabelle 7

² Der Reliabilitätskoeffizient »Cronbachs Alpha« gibt die interne Konsistenz des Faktors wider. Er gibt also an, mit welcher Genauigkeit der Faktor das durch ihn zu messende Merkmal erfasst (Bortz & Döring, 2009a; Bühl & Zöfel, 1998). Der Kennwert »Cronbachs Alpha« kann Werte zwischen 0 und 1 annehmen. Werte über 0,7 gelten als Mindestanforderung, Werte über 0,8 als mittel und Werte über 0,9 als hoch (Bortz & Döring, 2009a; Bühl & Zöfel, 1998).

Beurteilung des/der Partners/in durch die Sportler/innen

Mittels der Faktorenanalyse des Partner/innen-Fragebogens konnten 3 Faktoren extrahiert werden: P1, P2 und

P3. Sie klären 56,32 % der Gesamtvarianz auf (vgl. Tab. 8).

Tab. 8: Faktorenanalyse über die Fremdbeurteilungs-Items des Sportler/-in-Fragebogens (N = 77). Dargestellt

sind die zum jeweiligen Faktor gehörigen Items (Spalte 1), welche nach Ladungshöhe (s. Spalte 2–4) sortiert sind. Schließlich findet sich eine beschreibende Bezeichnung des jeweiligen Faktors (Spalte 5).

Items	Faktoren			
	P1	P2	P3	
1. *Mein/e Partner/in verbessert mich zu oft.	,850			Wertschätzung; Akzeptanz; Toleranz
2. *Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann macht mein/e Partner/in mir Vorwürfe.	,824			
3. *Mein/e Partner/in behandelt mich oft so, wie ich ihn/sie nicht behandeln dürfte.	,817			
4. *Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann beschimpft mein/e Partner/in mich oft oder macht mich schlecht.	,816			
5. *Mein/e Partner/in korrigiert mich häufig.	,797			
6. *Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann übt meist mein/e Partner/in Kritik und ich verteidige mich.	,786			
7. *Wenn unser Training schlecht läuft, dann macht mein/e Partner/in hauptsächlich mich dafür verantwortlich.	,781			
8. Mein/e Partner/in kann über Fehler von mir hinwegsehen.	,756			
9. *Der Ton, in dem mein/e Partner/in mit mir spricht, gefällt mir oft nicht.	,752			
10. *Mein/e Partner/in lässt mich seine/ihre Unzufriedenheit im Training zum Teil auch körperlich spüren.	,721			
11. *Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, droht mein/e Partner/in mir mit negativen Konsequenzen.	,709			
12. *Mein/e Partner/in ist oft sehr unfreundlich zu mir.	,702			
13. *Mein/e Partner/in lässt seinen/ihren Ärger über eigenes schlechtes Tanzen an mir aus.	,678			
14. *Mein/e Partner/in reagiert oft gar nicht auf das, was ich gesagt habe, sondern kommt gleich mit Gegenargumenten.	,651			
15. *Mein/e Partner/in lässt mich oft nicht ausreden.	,631			
16. Mein/e Partner/in korrigiert mich fair.	,517			
Items	Faktoren			
	P1	P2	P3	
1. Mein/e Partner/in spricht mich auf Konflikte zwischen uns direkt an.		,799		Offenheit; Konstruktivität
2. *Wenn ein tänzerisches Problem auftaucht, vermeidet mein/e Partner/in eine Diskussion mit mir über das Problem.		,652		
3. Mein/e Partner/in ist bereit, sich mit schwierigen Situationen in unserer Tanzpartnerschaft auseinander zu setzen.		,647		
4. Wenn mein/e Partner/in bereits schlechte Laune oder Stress mit ins Training bringt . . . , dann sagt er/sie mir das.		,624		

Fortsetzung

Items	Faktoren			
	P1	P2	P3	
5. Mein/e Partner/in gibt sich Mühe zu verstehen, was ich sagen will.		,623		Offenheit; Konstruktivität
6. Wenn mein/e Partner/in sich durch Äußerungen oder Handlungen von mir verletzt fühlt, sagt er/sie mir das.		,621		
7. Mein/e Partner/in sagt mir, wenn ich etwas gut gemacht habe.		,618		
8. Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann schlägt mein/e Partner/in Lösungsmöglichkeiten und Kompromisse vor.		,616		
9. Wenn wir über ein tänzerisches Problem diskutieren, dann teilt mein/e Partner/in mir seine/ihre Gefühle mit.		,601		
10. Mein/e Partner/in sagt mir deutlich, was er/sie sich von mir wünscht.		,594		
11. Mein/e Partner/in zeigt Verständnis für meine trainingsbezogenen Sichtweisen und Einstellungen.		,519		
12. *Mein/e Partner/in versucht, Konflikten mit mir möglichst auszuweichen.		,504		
1. Mein/e Partner/in gibt sich extra keine Mühe.			,766	Abwesenheit von vorsätzlichem Ärgern
2. Mein/e Partner/in lässt mich extra schlecht aussehen/dastehen.			,736	
3. Ich habe oft den Eindruck, dass mein/e Partner/in mich ärgern will.			,717	

* Item wurde invertiert.

Tabelle 8

Der Faktor P1 ist mit knapp 30 % aufgeklärter Varianz der bedeutendste der drei Faktoren. Der Reliabilitätskoeffizient »Cronbachs Alpha« spiegelt zudem eine hohe interne Konsistenz des Faktors wider. Der Faktor P2 trägt mit immerhin noch 17 % zur Varianzaufklärung bei. Der Reliabilitätswert liegt im hohen mittleren Bereich. Der Faktor P3 klärt mit lediglich 3 Items annähernd 10 % der Varianz auf. Der zugehörige Reliabilitätswert liegt dabei im mittleren Bereich. Die Kennwerte der Faktoren P1, P2 und P3 des Partner/innen-Fragebogens sind in Tab. 9 dargestellt.

Tab. 9: Kennwerte der Faktoren P1, P2 und P3 des Partner/innen-Fragebogens der Sportler/innen. Dargestellt

zum jeweiligen Faktor sind die Anzahl der zum Faktor gehörenden Items, der Reliabilitätskoeffizient »Cronbachs Alpha« sowie die durch den Faktor aufgeklärte Varianz (s. Tab. 9).

Analyse des Trainer/innen-Fragebogens

Mittels der Faktorenanalyse des Trainer/innen-Fragebogens konnten 2 Faktoren extrahiert werden: T1 und T2.

Diese klären 66,72 % der Gesamtvarianz auf (vgl. Tab. 10).

Tab. 10: Faktorenanalyse über die Fremdbeurteilungs-Items des Trainer/-in-Fragebogens (N = 38). Dargestellt sind die zum jeweiligen Faktor gehörenden Items (Spalte 1), welche nach Ladungshöhe (s. Spalte 2–3) sortiert sind. Schließlich findet sich eine beschreibende Bezeichnung des jeweiligen Faktors (Spalte 4).

Faktor	Itemanzahl	Cronbachs Alpha	Aufgeklärte Varianz
P1: Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz	16	,9538	29,982
P2: Offenheit, Konstruktivität	12	,8874	17,000
P3: Abwesenheit von vorsätzlichem Ärgern	3	,8161	9,335

Tabelle 9

Items	Faktor		
	T1	T2	
1. *Das Paar streitet sich häufig.	,888		Qualität der Beziehung und der Zusammenarbeit
2. *Die Partner machen sich häufig gegenseitig Vorwürfe.	,752		
3. *Die Partner stören sich mit gegenseitigen Korrekturen.	,730		
4. *Die Partner beschimpfen sich gegenseitig.	,704		
5. *Der Partner korrigiert die Partnerin häufiger.	,513		
6. *Die Partnerin korrigiert den Partner häufiger.	,509		
1. Gemessen an seinem Potential macht das Paar gute Fortschritte.		,875	Trainingseffektivität
2. Das Paar trainiert effektiv miteinander.		,863	
3. Die Zusammenarbeit des Paares funktioniert gut.		,805	

* Item wurde invertiert.

Tabelle 10

Der Faktor T1 hat mit gut 40% eine beachtliche Varianzaufklärung. Der Reliabilitätskoeffizient »Cronbachs Alpha« spiegelt eine mittlere interne Konsistenz des Faktors wider. Der Faktor T2 klärt mit lediglich 3 Items gut 25% der Varianz auf. Der zugehörige Reliabilitätswert liegt dabei im hohen mittleren Bereich. Die Kennwerte der Faktoren T1 und T2 des Trainer/innen-Fragebogens sind in Tab. 11 dargestellt.

Tab. 11: Kennwerte der Faktoren T1 und T2 des *Trainer/innen-Fragebogens*.

Dargestellt zum jeweiligen Faktor sind die Anzahl der zum Faktor gehörenden Items, der Reliabilitätskoeffizient »Cronbachs Alpha« sowie die durch den Faktor aufgeklärte Varianz.

Die Interkorrelationen der Faktoren innerhalb des Selbstbeurteilungs-Fragebogens der Sportler/innen, innerhalb des Partner/innen-Fragebogens

Faktor	Itemanzahl	Cronbachs Alpha	Aufgeklärte Varianz
T1: Qualität der Beziehung und der Zusammenarbeit	10	,8144	40,831
T2: Trainingseffektivität	3	,8694	25,889

Tabelle 11

der Sportler/innen sowie innerhalb des Trainer/innen-Fragebogens liegen zwischen $r = 0,333$ und $r = 0,521$ (vgl. Anhang G). Dies spricht dafür, dass die getrennte Betrachtung dieser Faktoren gerechtfertigt ist.

Literatur

- Bortz, J., & Döring, N. (2009a). Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler (4., überarb. Aufl.). Heidelberg: Springer-Medizin.
- Bühl, A., & Zöfel, P. (1998). SPSS für Windows Version 7.5: Praxisorientierte Einführung in die moderne Datenanalyse (4., überarbeitete und erweiterte Aufl.). Bonn: Addison-Wesley-Longman.

Teil 6: Testung des Einflusses potentieller Moderatorvariablen

So wurde bspw. der Einfluss der potentiellen Moderatorvariable »Alter« genauer analysiert, da sie a) signifikant mit der Abhängigen Variablen P2 (Offenheit, Konstruktivität) korreliert und b) zusätzlich signifikant zwischen Trainings- und Vergleichsgruppe unterscheidet. Es wurde geprüft, ob die Moderatorvariablen, die diese Signifikanzen zeigten, die Ergebnisse der Studie beeinflussen. Dazu wurden diese Moderatorvariablen jeweils als zusätzlicher Zwischensubjektfaktor in die Varianzanalyse mit Messwiederholung miteinbezogen. Im Falle eines festzustellenden Einflusses einzelner Moderatorvariablen auf die Ergebnisse wurde dieser Einfluss genauer analysiert: Die Stichprobe wurde nach den Kategorien der jeweilig zu überprüfenen Moderatorvariable aufgeteilt (bei der Moderatorvariable »Alter« bspw. nach Alterskategorien). Für die entstehenden Teilstichproben wurden die

Effektgrößen getrennt berechnet und miteinander verglichen. Durch dieses Vorgehen lässt sich nach Rost (2000, S. 136) die Kausalinterpretation von empirisch gefundenen Wirkungen der Maßnahme absichern.

Teil 7: Überprüfung auf Regressionseffekt

Um den Einfluss der unterschiedlichen Ausgangswerte auf die Ergebnisse zu ermitteln bzw. um zu überprüfen, ob die Ergebnisse auch durch das statistische Artefakt des Regressionseffektes³ (vgl. Rost, 2005) zustande gekommen sein können, wurde die Stichprobe in eher erfolgreich kom-

munizierende und eher nicht erfolgreich kommunizierende Paare unterteilt. Getrennt wurde je Skala bei 70 % in den Ausgangswerten, da dies in etwa dem Ausgangspunkt der VG entspricht. Die Analyse zeigt, dass sich die Paare der VG mit niedrigen Ausgangswerten auch ohne Training etwas verbessern, was durch kleine Effekte in den signifikanten Skalen (S1, S3, P1, P2) deutlich wird. Sie verbessern sich allerdings deutlich weniger als die Paare der TG mit niedrigen Ausgangswerten – hier resultieren zumeist große Effektgrößen (zum Teil über $d = 1,0$ oder gar $2,0$). Die Ergebnisse der Studie zeigen demnach offenbar den tatsächlichen, nicht regressionsbedingten Effekt.

Des Weiteren macht die Analyse deutlich, dass sich vor allem die Paare mit niedrigen Ausgangswerten durch die Teilnahme am KTT positiv entwickeln (gemittelte ES prä-post $d = 1,16$ sowie prä-followup $d = 1,64$), während die Paare mit hohen Ausgangswerten nicht vom Training zu profitieren scheinen (gemittelte ES prä-post $d = 0,19$ sowie prä-followup $d = 0,14$). Lediglich in der Einschätzung des/der Partners/in bezüglich der Wertschätzung, Akzeptanz und Toleranz (P1) sowie der Offenheit und Konstruktivität (P2) ist bei den Paaren mit hohen Ausgangswerten eine positive Entwicklung ablesbar. Ein anderes Bild

ergibt sich, wenn man die Trainingsgruppe Nr. 6 von dieser getrennten Auswertung – mit Trennung bei 70 % in den Ausgangswerten – ausschließt. Diese Trainingsgruppe, deren Mitglieder durch eine starke Initiative ihres Tanzsporttrainers zur Teilnahme am Kommunikationstraining KTT motiviert wurden, unterscheidet sich in den Voraussetzungen der Paare klar von den anderen Trainingsgruppen. Die Paare sind signifikant jünger als der Rest der TG, alle Paare tanzen sowohl Standard als auch Latein, was in der restlichen TG ansonsten nicht mehr vorkommt, die Paare tanzen niedrigklassiger sowie signifikant kürzer miteinander als der Rest der TG, haben häufiger noch keinen Abschluss, befinden sich häufiger noch in Ausbildung und sind weniger häufig privat liiert. Unter Ausschluss der Trainingsgruppe Nr. 6 zeigt sich, dass auch die Paare mit positiven Ausgangswerten vom Training profitieren (gemittelte ES prä-post $d = 0,26$ sowie prä-fup $d = 0,58$). Diese Befunde spiegeln die Ergebnisse der Metaanalyse von Giblin (1986) wider, in der ein höheres Ausmaß an Störung bei den Paaren mit einer größeren Effektivität der Enrichment-Intervention einhergeht. Die Effektgröße der unzufriedeneren Paare beträgt dort $d = 0,51$, die der zufriedeneren Paare dagegen $d = 0,27$. ■

³ Der sog. Regressionseffekt (oder auch »Regression zum Mittelwert«) kann immer dann auftreten, wenn die Ausgangswerte der TG und der VG sehr unterschiedlich sind und in die Extrembereiche fallen. Da sich diejenigen, die in der ersten Testung bereits hohe Zufriedenheitswerte hatten, kaum oder gar nicht weiter »verbessern« können und sich ebenso diejenigen, die in der ersten Testung sehr niedrige Zufriedenheitswerte hatten, kaum oder gar nicht weiter »verschlechtern« können, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sich die Werte in einer zweiten Messung dem Mittelwert annähern. Dadurch können Wirksamkeitsnachweise vorgetäuscht werden, die in Wirklichkeit gar nicht bestehen (vgl. Rost, 2005).