



**Wann waren Sie das letzte  
Mal so richtig glücklich?**

# Macht Gut-Sein glücklich?

Evaluation einer Intervention der  
Positiven Psychologie

14. Arbeitstagung Empirische Forschung in Psychotherapie und Seelsorge

21.03.2009

Sarah Neuburger

(Eberhard-Karls-Universität Tübingen)



„Orientierung auf das Mehren des Guten“  
(Auhagen, 2008)

- (a) Ausrichtung auf das Positive
- (b) Anspruch einer wissenschaftliche Fundierung
- (c) Verbesserung subjektiver & objektiver Lebensbedingungen

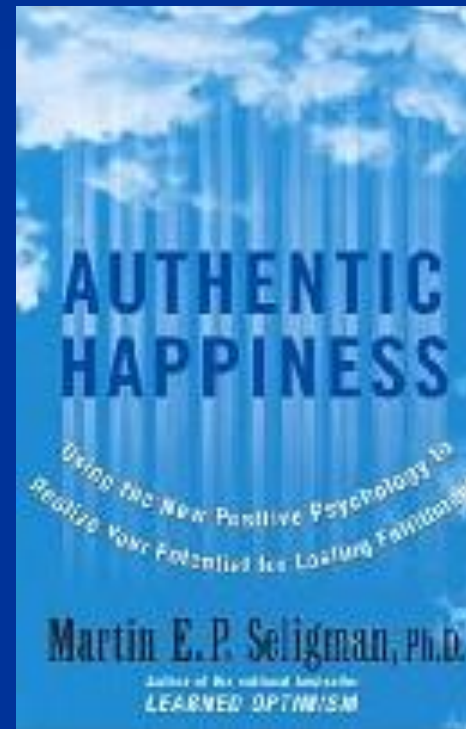
# Authentic Happiness



Seligman (2002)

Ziel der Positiven Psychologie: „authentisches Glück“

1. Positive Gefühle
2. Positive Aktivitäten





## Die drei Säulen authentischen Glücks

Gute Gefühle  
hinsichtlich der  
der Vergangenheit

*Dankbarkeit*

*Vergebung*

*Anti-Determinismus*

Gute Gefühle und  
Aktivitäten in der  
Gegenwart

*Freuden*

*Gratifikationen*

Gute Gefühle  
hinsichtlich  
der Zukunft

*Optimismus,  
Hoffnung*



**Tugenden & Stärken**

*(nach Ricketta, 2008)*

# Authentic Happiness



positive Gefühle  
erleben

das „angenehme Leben“

positive Aktivitäten  
ausführen (Gratifikationen)

das „gute Leben“

Gebrauch der eigenen  
Stärken im Dienst für  
etwas Größeres

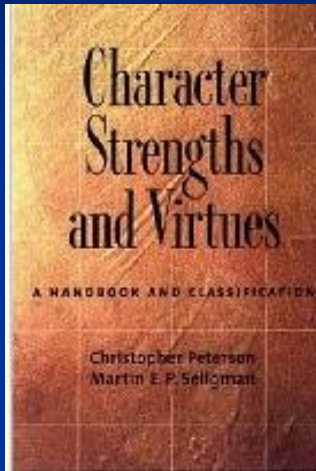
das „sinnvolle Leben“

authentisches Glück

Bedeutung / Sinn

das „volle“ Leben

# Tugenden & Stärken



„DSM-IV der Positiven Psychologie“:

dimensionale Diagnostik von 24 Stärken, die zu 6 allumfassenden Tugenden zusammengefasst werden

- ✓ stabile & generalisierbare interindividuelle Unterschiede
- ✓ durch gesellschaftliche Übungen und Rituale kultiviert
- ✓ interkulturell validiert
- ✓ moralischer Eigenwert

# Tugenden & Stärken



- **Weisheit & Wissen**: Neugier, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen, Kreativität, Weisheit, soziale Intelligenz
- **Mut**: Tapferkeit, Ausdauer, Authentizität
- **Menschlichkeit**: Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit
- **Gerechtigkeit**: Teamwork, Fairness, Führungsvermögen
- **Mäßigung**: Bescheidenheit, Vorsicht, Selbstregulation
- **Transzendenz**: Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität, Enthusiasmus, Vergebungsbereitschaft



# Die Intervention



*„My favourite positive intervention is merely to ask you to take the survey, then think about which of these strengths are the ones you own and how you might use them every day.“*

(Seligman, 2002, S.136)

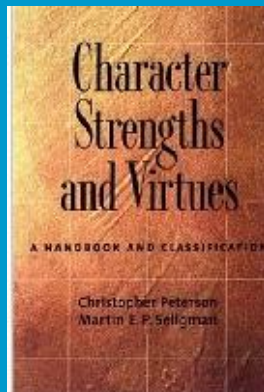
Experimentelle, längsschnittliche Überprüfung der Wirksamkeit dieser Stärken-Intervention:

**Seligman, M. E.P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421**



2 (EG vs. KG) x 3 (Messzeitpunkt: Pretest, Posttest, Follow-up)

Charakterstärke  
umsetzen



Kindheitserinnerungen  
aufschreiben



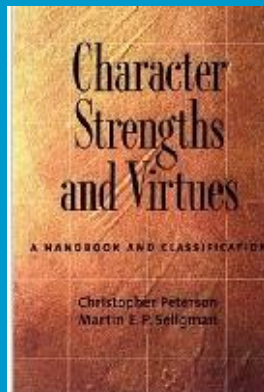
„Glücks-Indikatoren“:

- Lebenszufriedenheit
- depressive Symptome
- Gefühlslage
- Fremdurteile
- impliziter Selbstwert
- projektiver Test
- Flow-Erleben



2 (EG vs. KG) x 3 (Messzeitpunkt: Pretest, Posttest, Follow-up)

Charakterstärke  
umsetzen



Kindheitserinnerungen  
aufschreiben



„Glücks-Indikatoren“:

- Lebenszufriedenheit
- depressive Symptome
- Gefühlslage
- Fremdurteile
- impliziter Selbstwert
- projektiver Test
- Flow-Erleben

# Zeitlicher Überblick



T0

13.10.-13.11.08

Erfassung des  
Ausgangsniveaus  
in beiden  
Gruppen

T1

20.10. – 20.11.08

unmittelbarer  
Post-Test

1 Woche Intervention  
mit Protokollführung

T2

17.11. – 18.12.08

Nach-  
untersuchung  
4 Wochen  
später

4 Wochen: teilweise spontane  
Fortführung der Intervention



## Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)

- Online-Diagnostik der Charakterstärken unter [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)
- deutschsprachige Version nach Ruch et al. (Universität Zürich)
- Selbstbeurteilung
- Rückmeldung: persönliche Rangliste aller 24 Stärken, kurze Beschreibung der einzelnen Stärken

*Nur in der Interventionsgruppe (EG) eingesetzt!*



## Satisfaction with Life Scale (SWLS, Diener et al., 1985)

„In den meisten Bereichen kommt mein Leben meinem Idealbild nahe.“

„Meine Lebensumstände sind ausgezeichnet.“

„Ich bin mit meinem Leben zufrieden.“

„Bisher habe ich alle wichtigen Dinge verwirklicht, die ich im Leben erreichen wollte.“

„Wenn ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich fast nichts anders machen.“

*Online-Fragebogen*



## Beck Depressions-Inventar (BDI, Schmitt & Maes, 2000)

- Kurzfassung (20 Items)
- Häufigkeit depressiver Symptome

## „Positive and Negative Affect Schedule“ (PANAS, Krohne et al. 1996)

- Wie haben Sie sich in den letzten Tagen gefühlt?
- 10 positive & 10 negative Affekte
- Intensitätseinschätzung

*Online-Fragebögen*



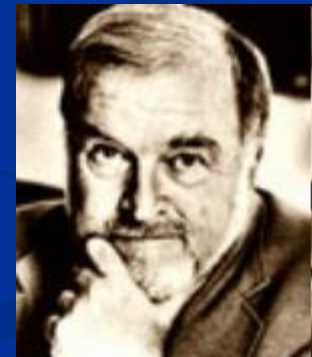
## Flow-Erleben

Retrospektive Beurteilung eines Erlebnisses in der  
Interventionswoche

„Ich verlor mich in dem, was ich tat.“

„Mein Körper fühlte sich gut an.“

„Die Zeit verging wie im Flug.“





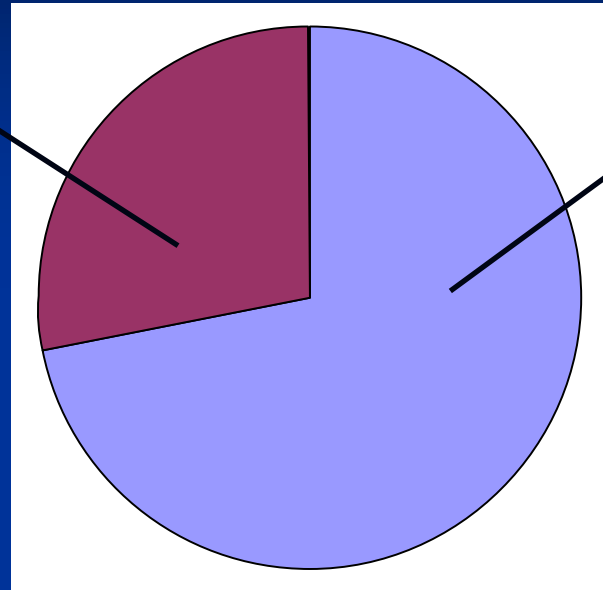
# Stichprobe



19 Studenten anderer  
Fachrichtungen

♂ : 3

♀ : 16



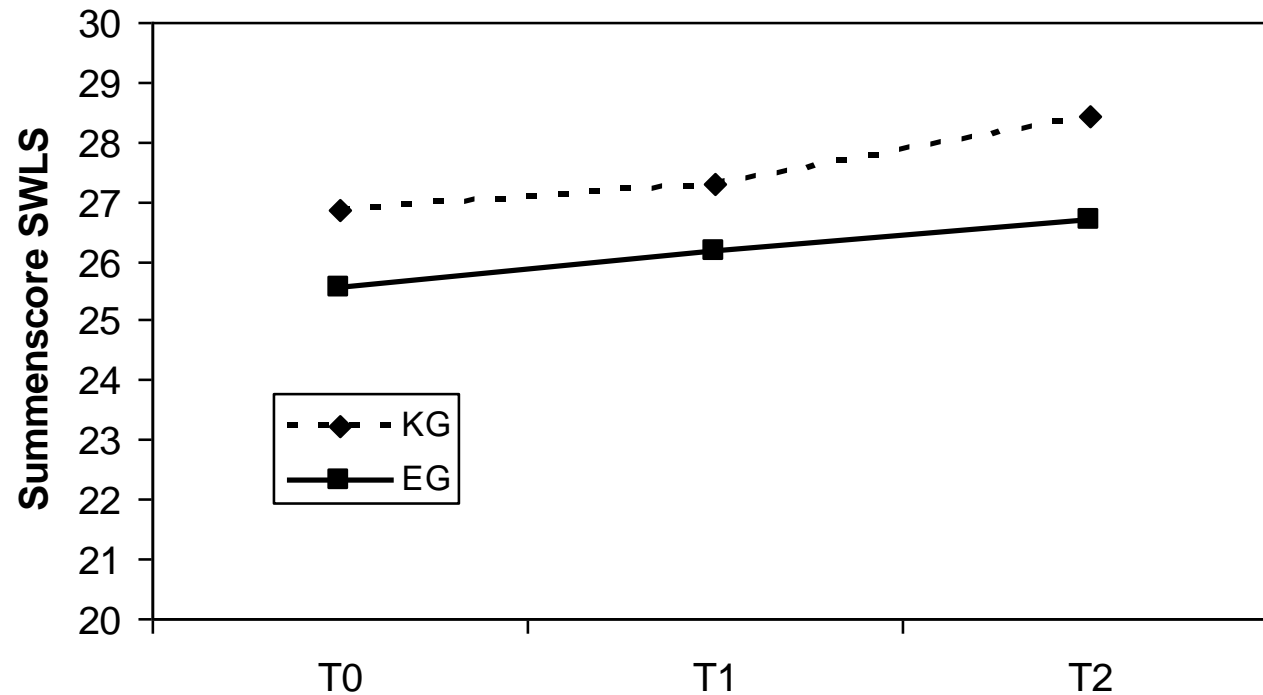
49 Psychologiestudenten  
im 1.Semester

♂ : 5

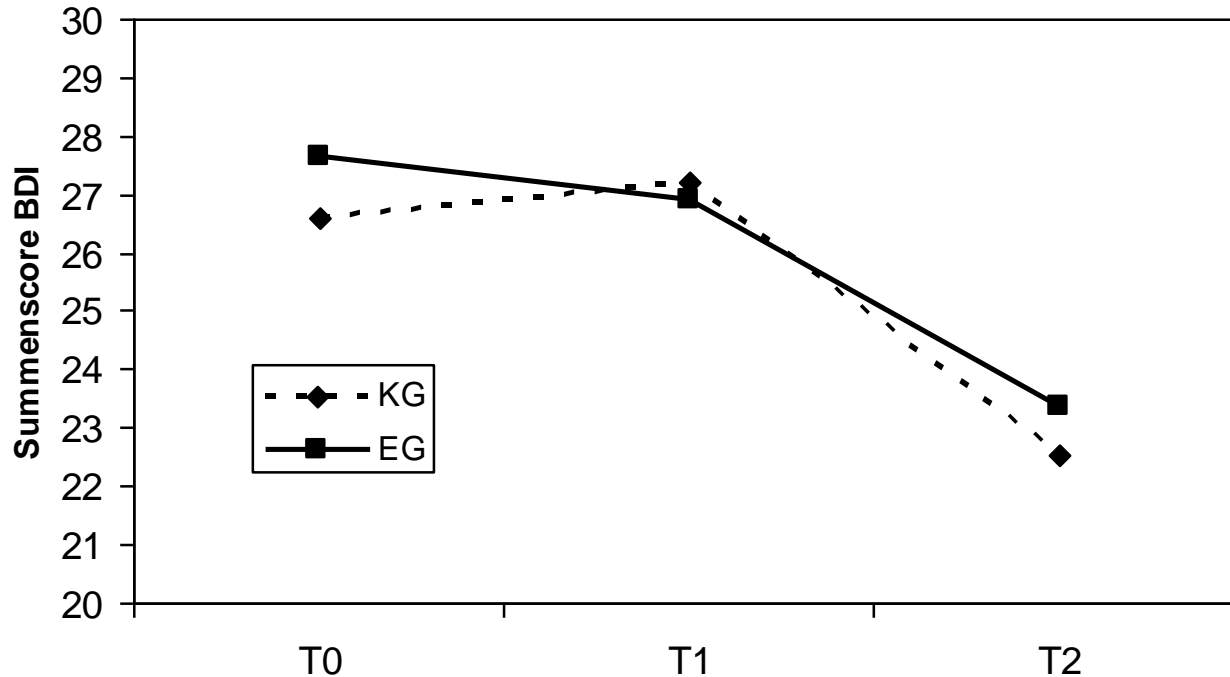
♀ : 44

	Alter	Anteil ♂	Anteil Psychologie- studenten
<b>KG</b>	21,9	12 %	71 %
<b>EG</b>	21,6	12 %	74 %

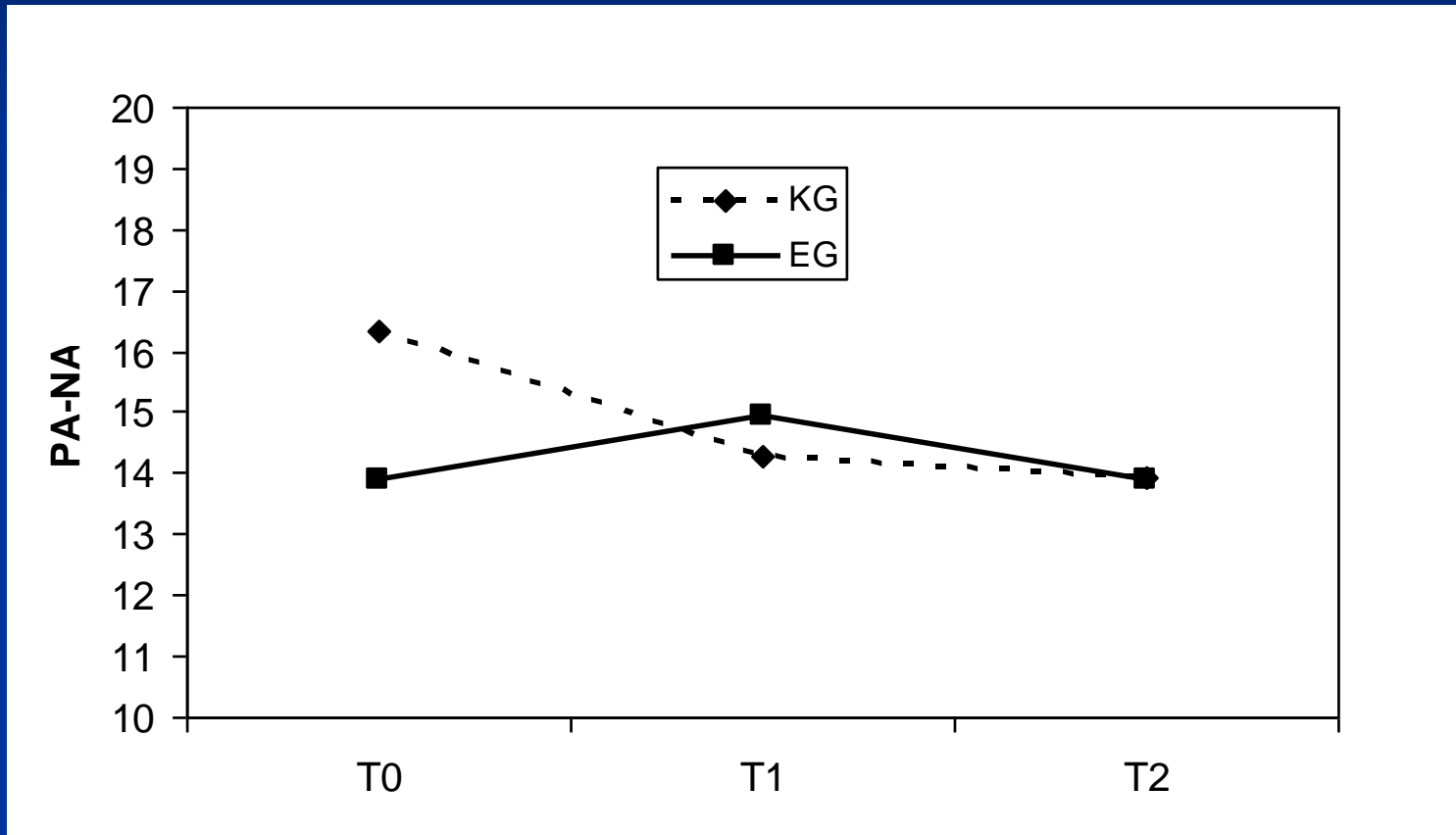
# Ergebnisse: Lebenszufriedenheit



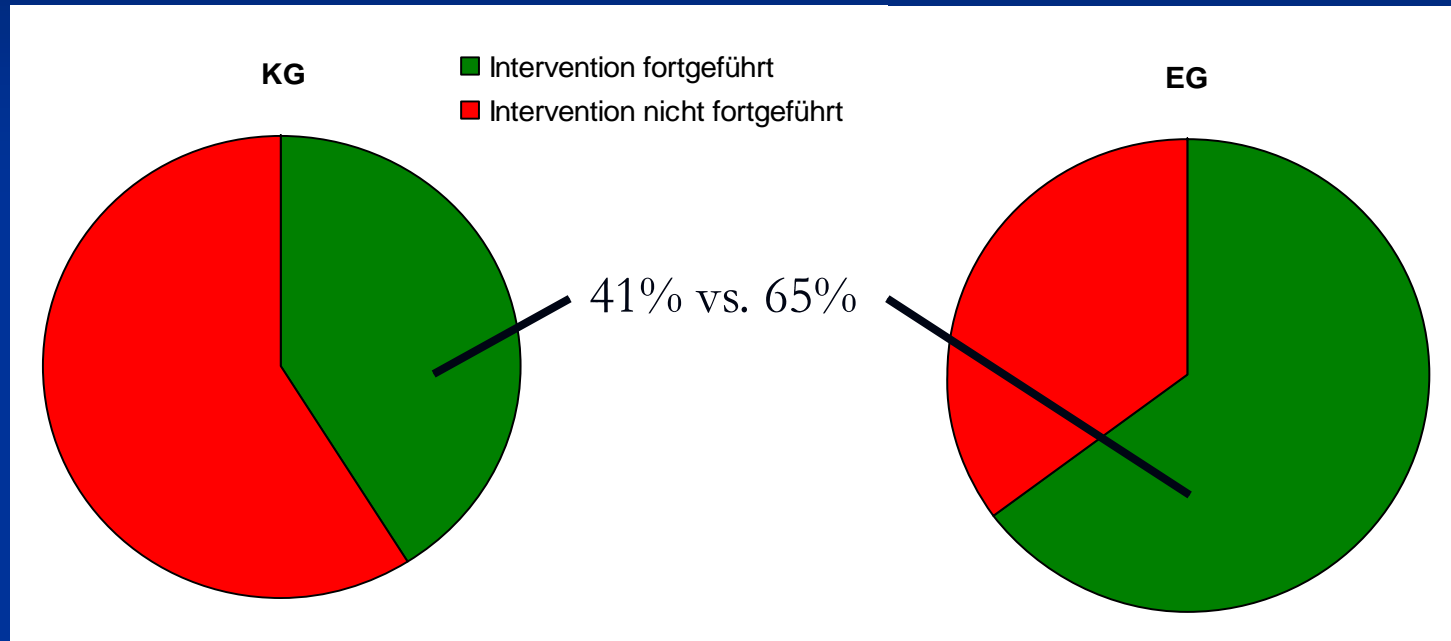
# Ergebnisse: Depressive Symptome



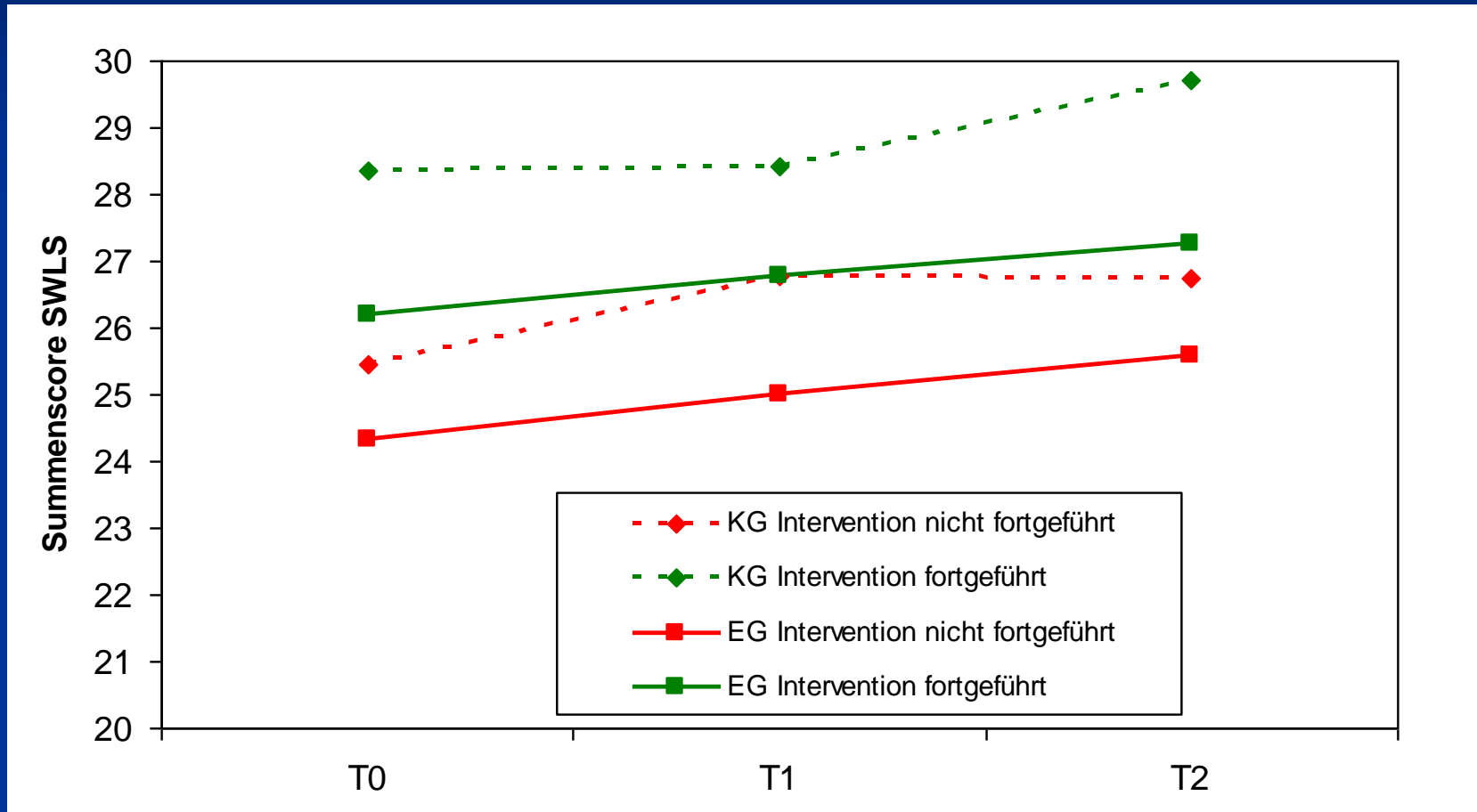
# Ergebnisse: PANAS



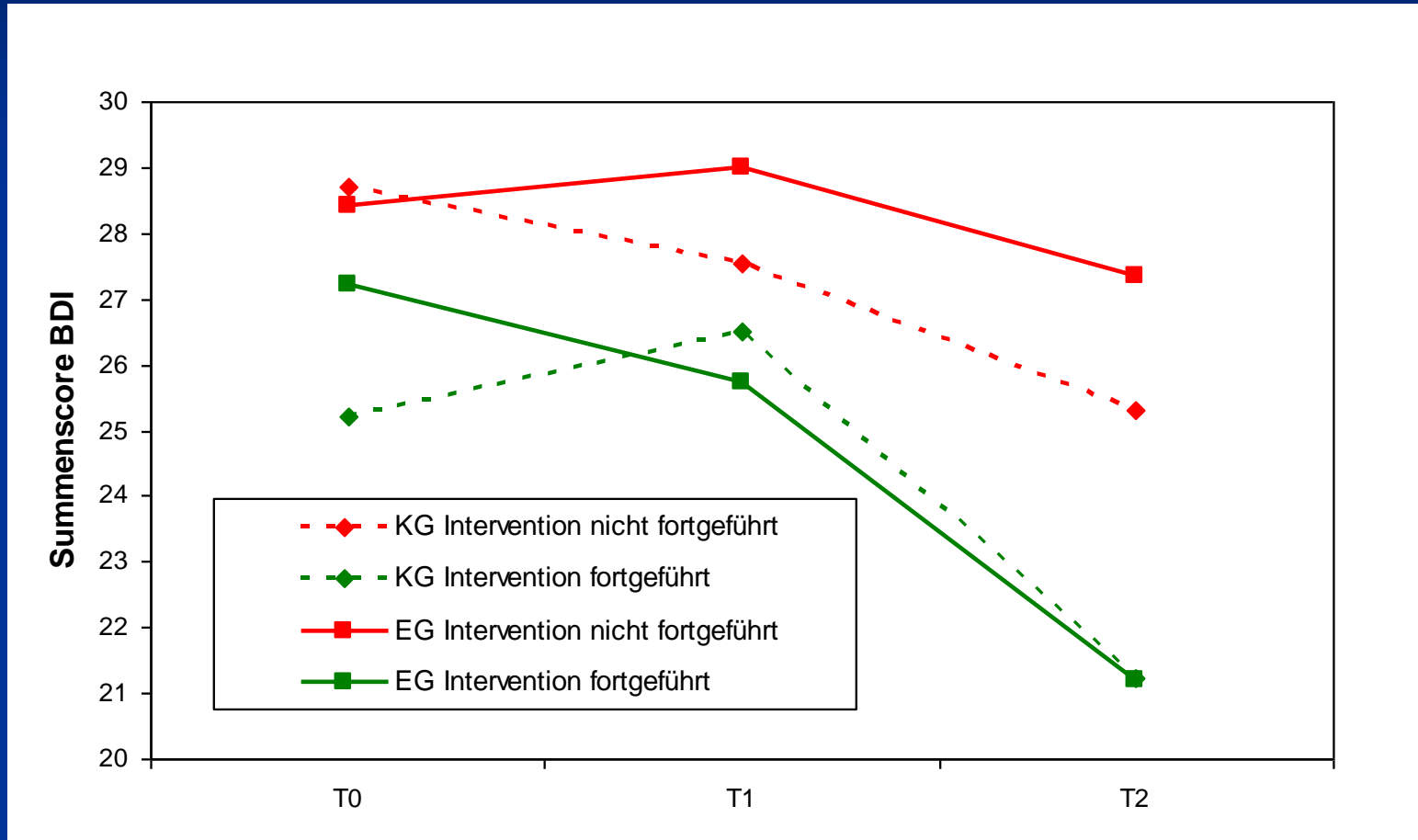
# Interventionsfortführung



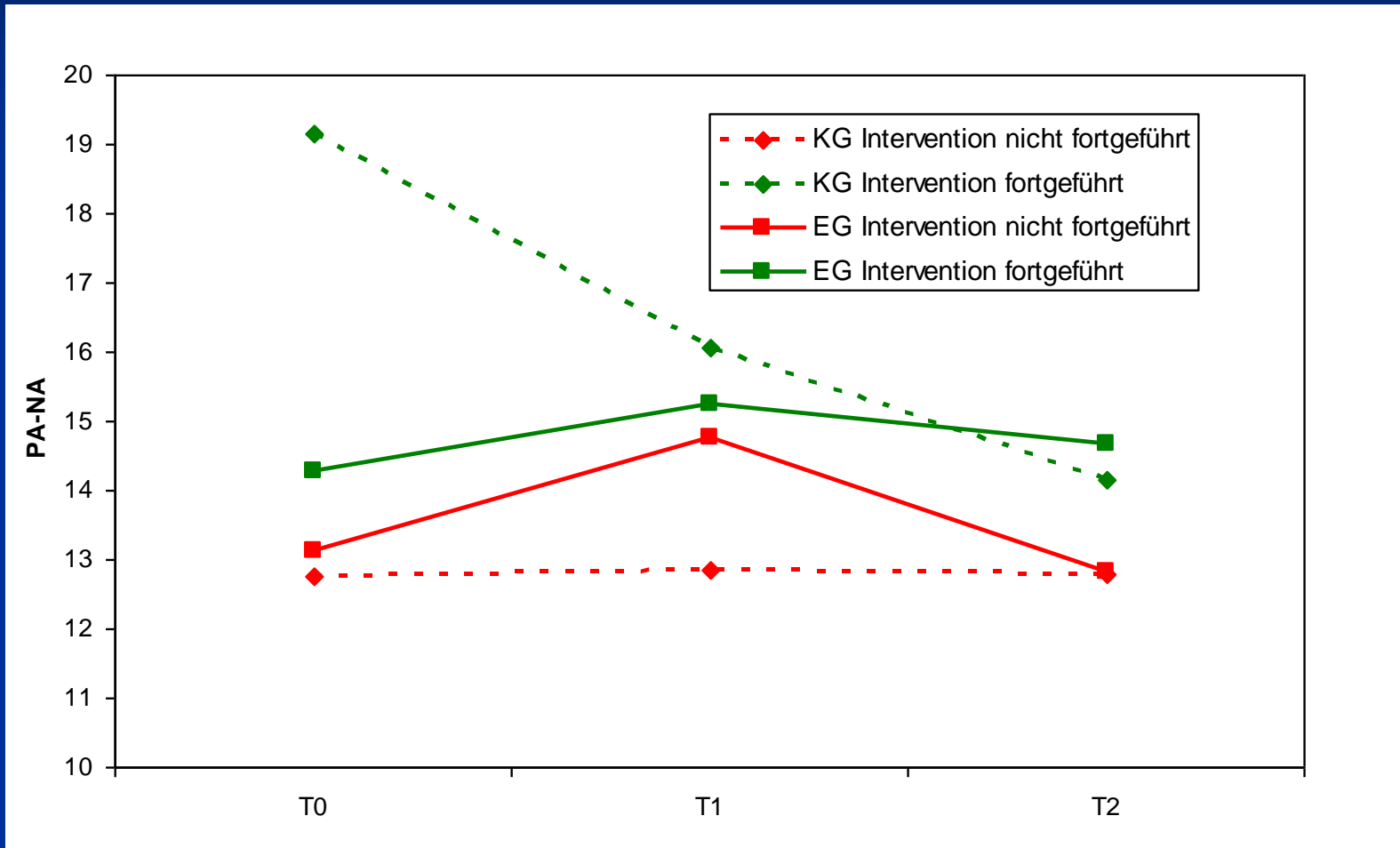
# Interventionsfortführung & SWLS



# Interventionsfortführung & BDI



# Interventionsfortführung & PANAS







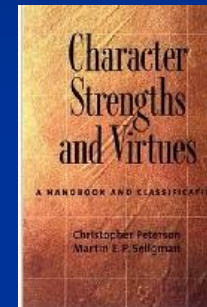
## Kontrollgruppe



affektiver Gehalt der  
Kindheitserinnerungen:

keine Zusammenhänge zu den  
Befindlichkeitsveränderungen

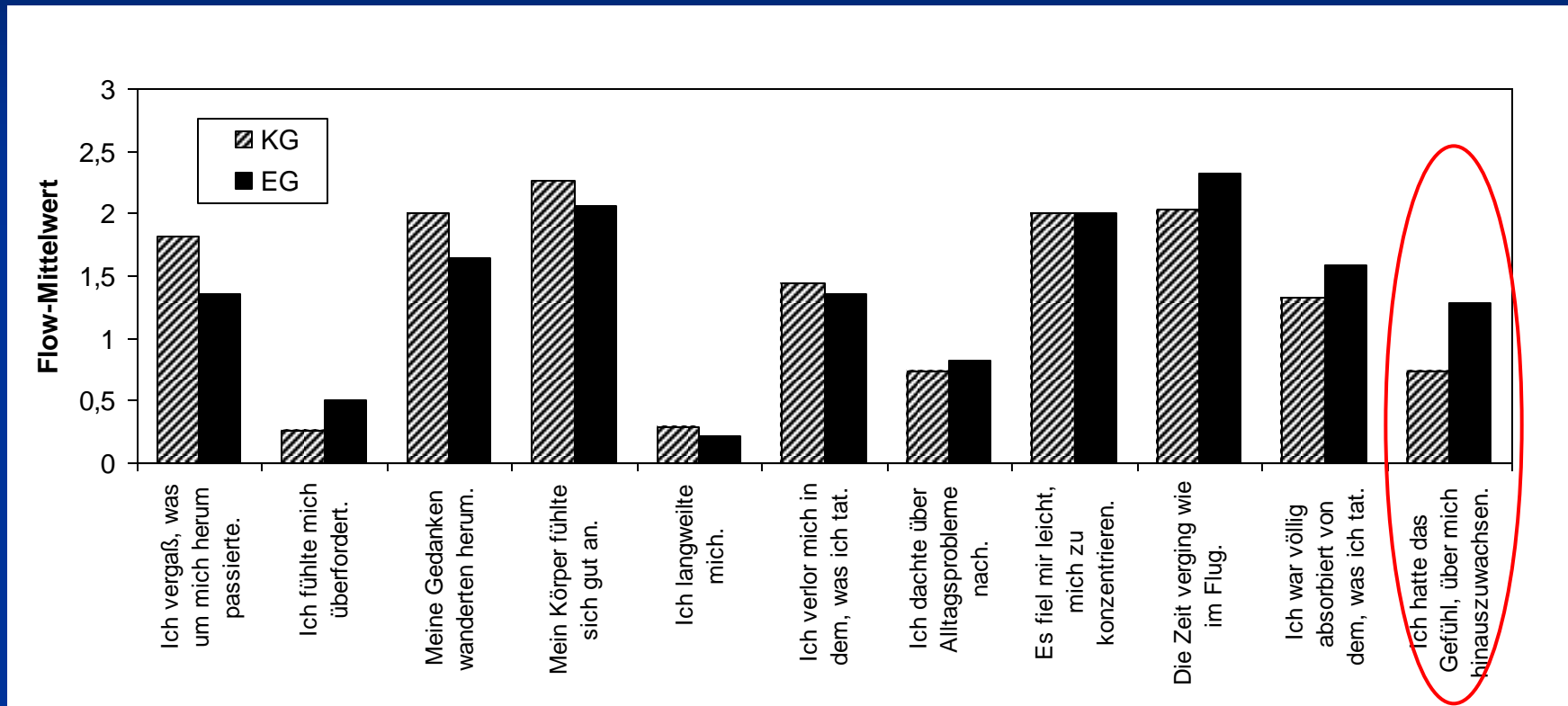
## Interventionsgruppe



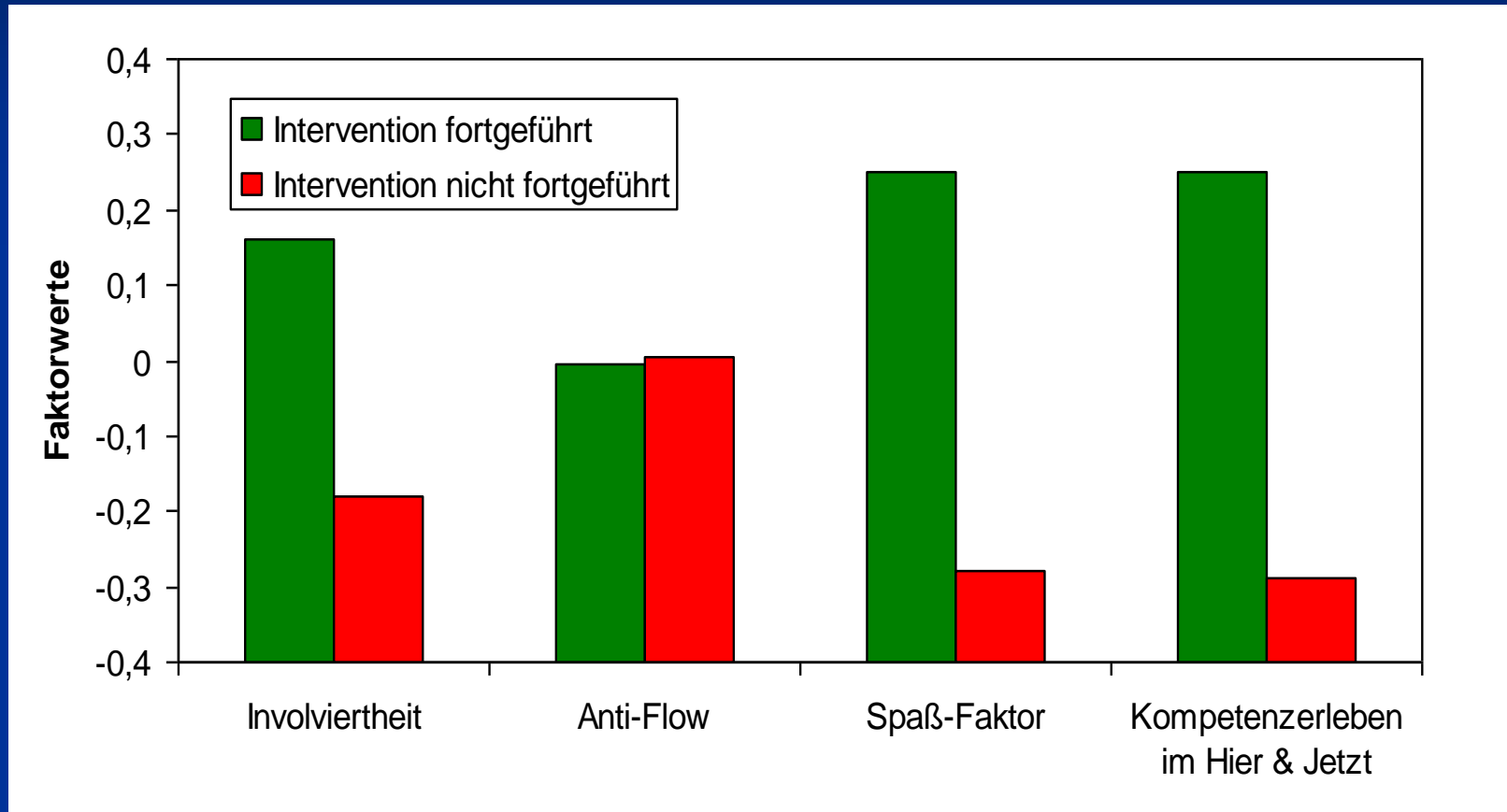
Qualität der Stärken-Umsetzung:

Zusammenhang zur T0-T1-  
Veränderung in BDI & PANAS

# Flow-Erleben



# Flow-Erleben





- Die Überlegenheit der Stärken-Intervention gegenüber einer Placebo-Intervention konnte nicht belegt werden.
- Die Befindlichkeitsveränderung in der Interventionswoche hing mit der Qualität der Stärken-Umsetzung zusammen.
- Die Abnahme depressiver Symptome erforderte eine längerfristige Stärken-Umsetzung.
- „Flow-Symptome“ können dazu motivieren, eine Intervention spontan weiterzuführen.



- **Positive Psychologie** = Sammelbegriff für Forschungsansätze zur Untersuchung positiver Emotionen, Charaktereigenschaften und Institutionen
- Nach Seligman ist das Erkennen und Verwirklichen der persönlichen **Charakterstärken** für authentisches Glück unverzichtbar.
- Die empirische Bestätigung des „**Authentic Happiness**“- Ansatzes steht noch aus: Seligman's Annahmen müssen experimentell und längsschnittlich weiter überprüft werden.



- Wirkte die Stärken-Intervention zu schlecht oder die Placebo-Intervention zu gut?
- Effekt des Messzeitpunktes vs. Wirkung der Intervention



- Wirkte die Stärken-Intervention zu schlecht oder die Placebo-Intervention zu gut?
- Effekt des Messzeitpunktes vs. Wirkung der Intervention
- hedonistisches vs. eudaimonisches Glück
- Wie gut passt Seligman's Theorie zu Ihren persönlichen Glücks-Erfahrungen?





# Die „Glücksformel“



$$H = S + C + V$$

H = dauerhaftes Glücksniveau

S = biologisch festgelegter Glücksbereich

C = Umstände

**V = willentlich kontrollierbare Einflüsse**

# Stärken-Verteilung

