

**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

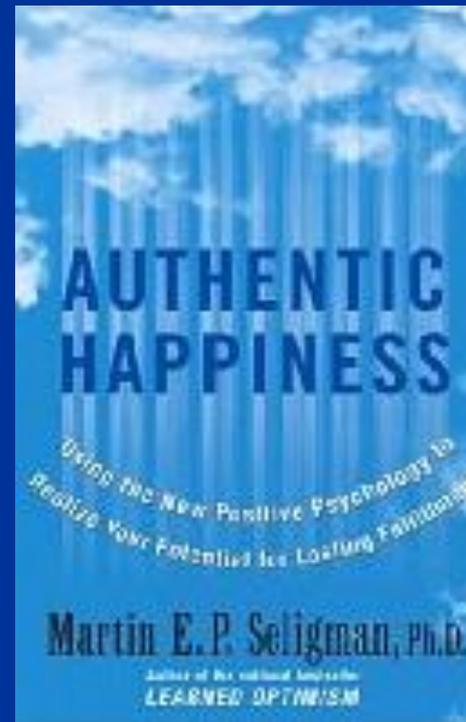
Authentic Happiness



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 Riketta, 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

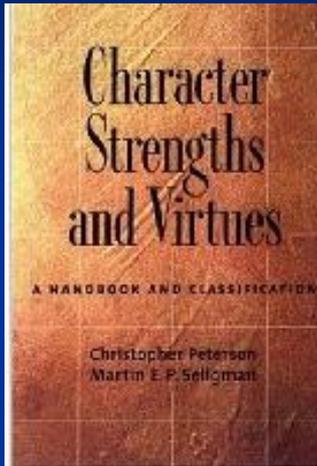
das „sinnvolle Leben“

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)

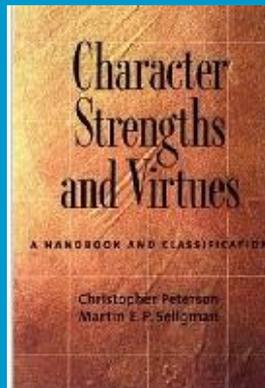
Experimentelle, längsschnittliche Überprüfung der Wirksamkeit dieser Stärken-Intervention:

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



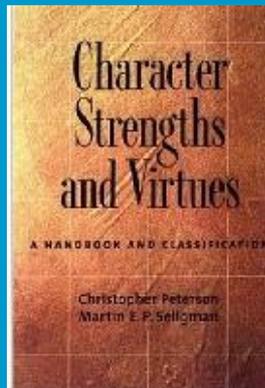
„Glücks-Indikatoren“:

- 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
- 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



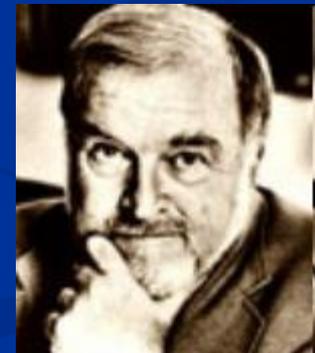
Flow-Erleben

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.“



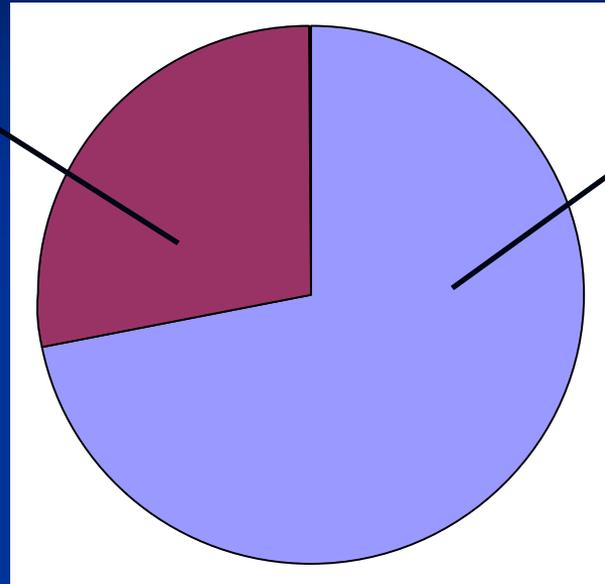
Stichprobe



19 Studenten anderer
Fachrichtungen

♂ : 3

♀ : 16



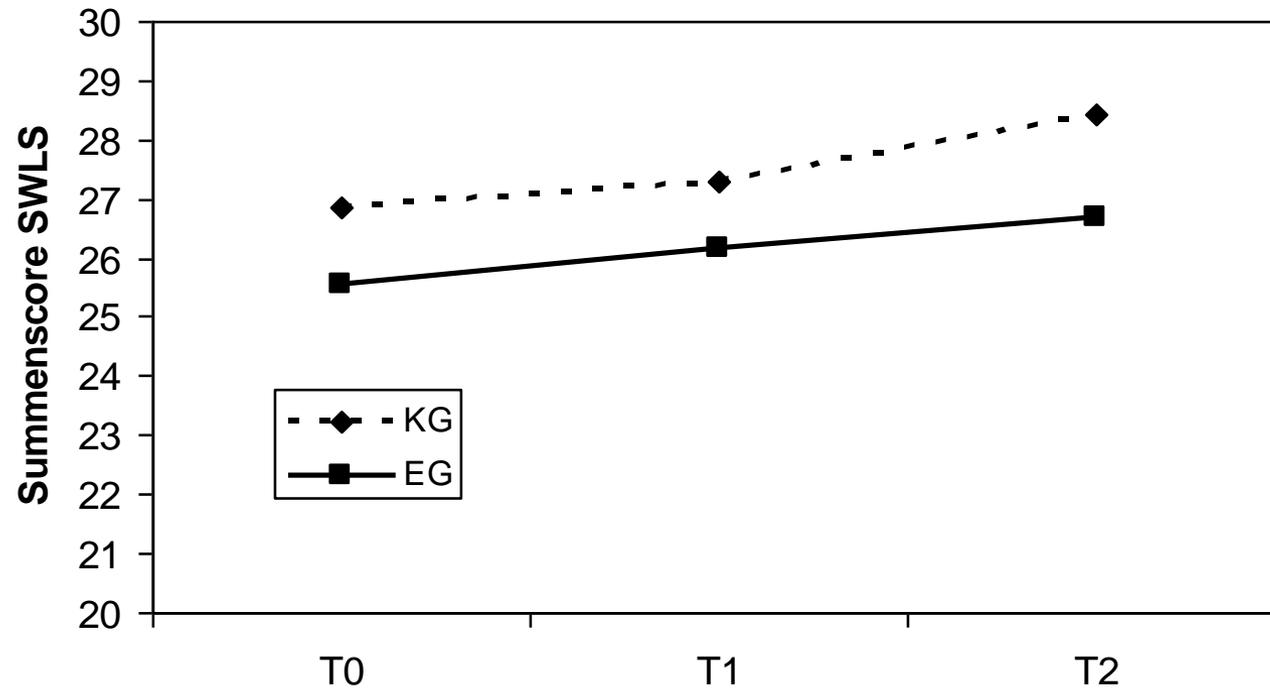
49 Psychologiestudenten
im 1.Semester

♂ : 5

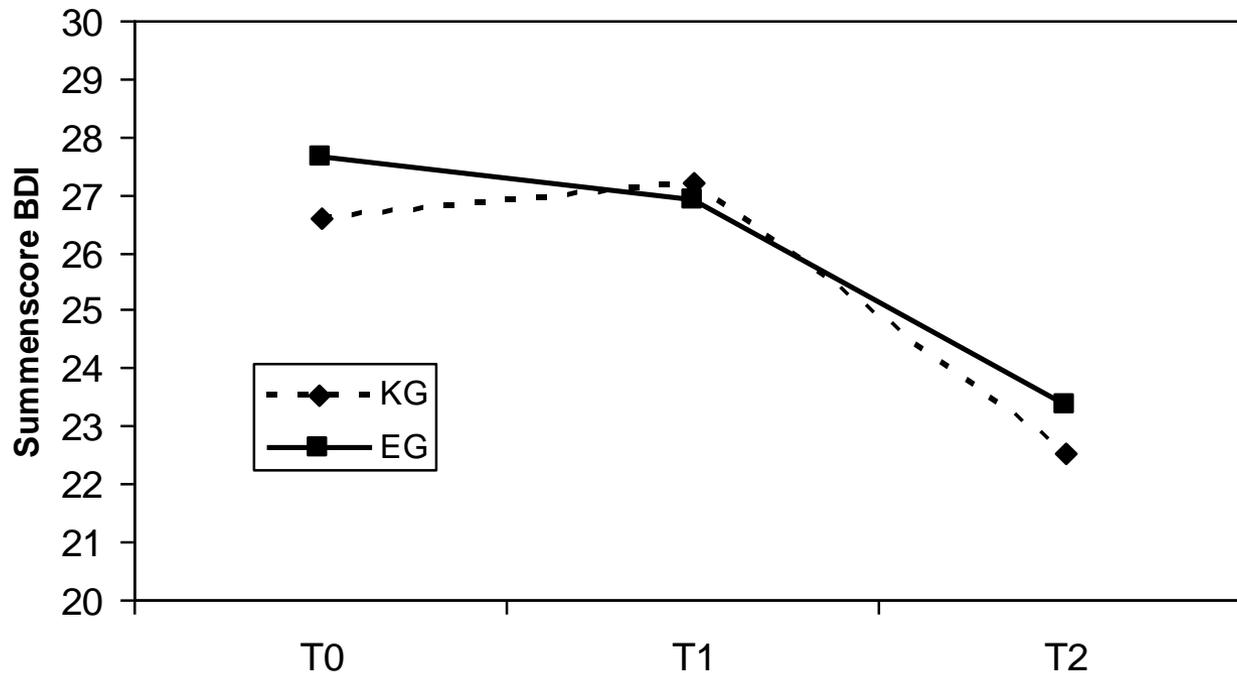
♀ : 44

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

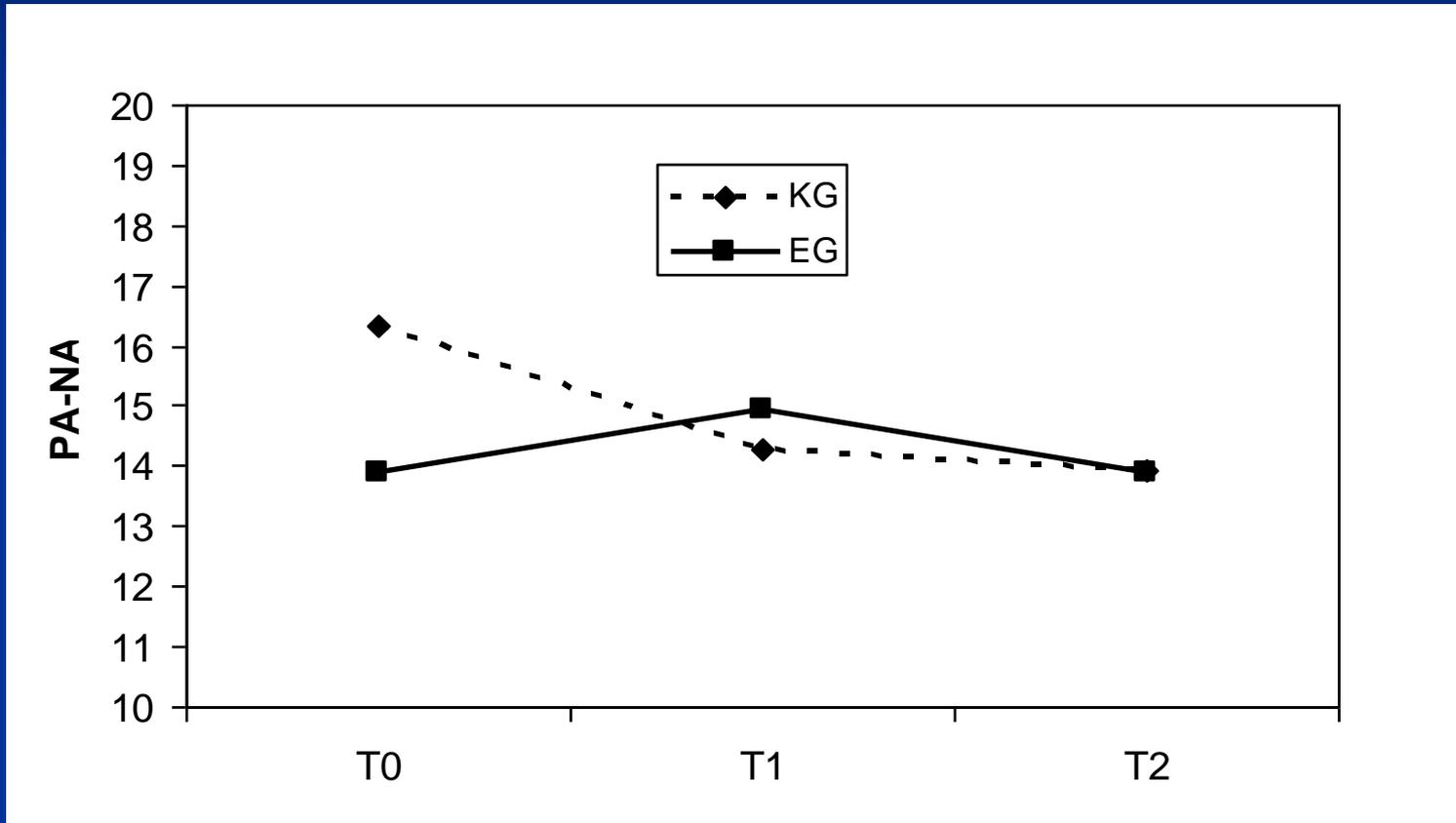
Ergebnisse: Lebenszufriedenheit



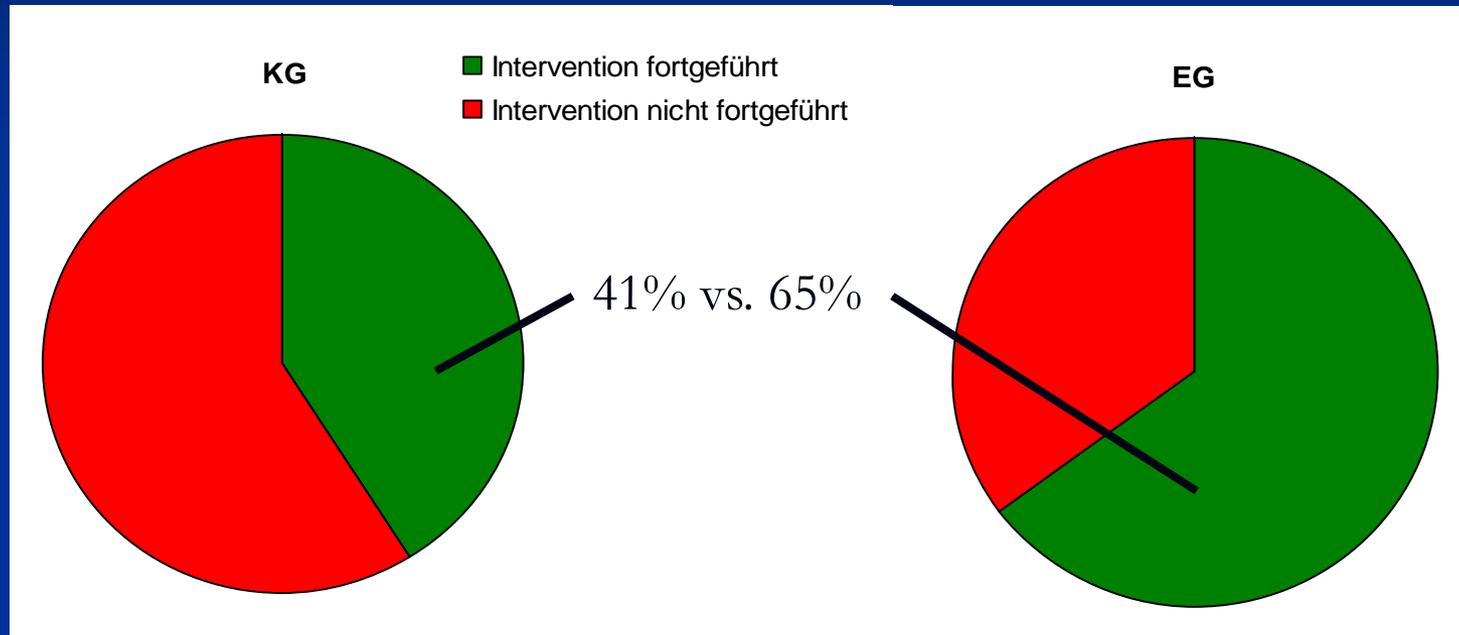
Ergebnisse: Depressive Symptome



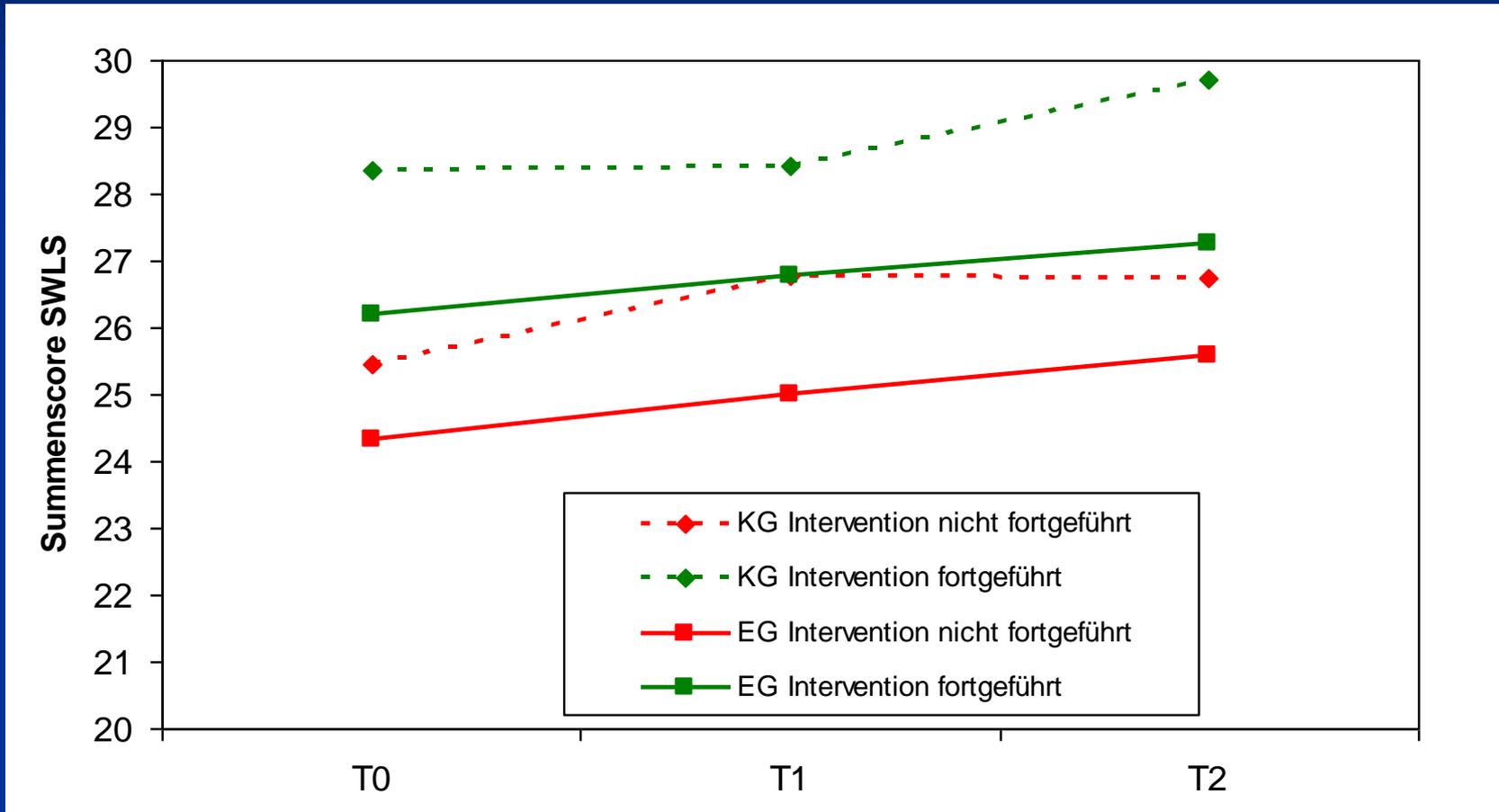
Ergebnisse: PANAS



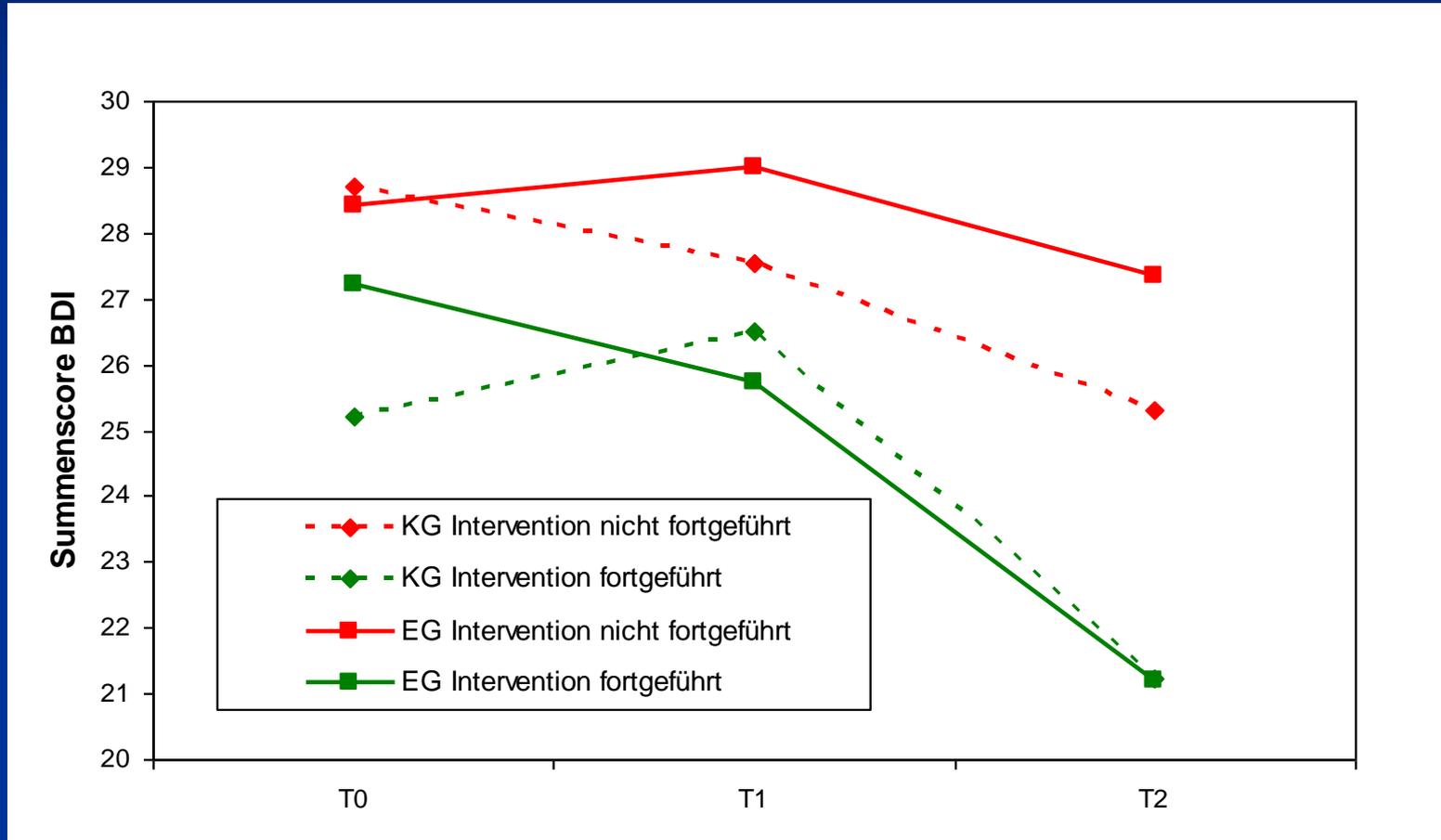
Interventionsfortführung



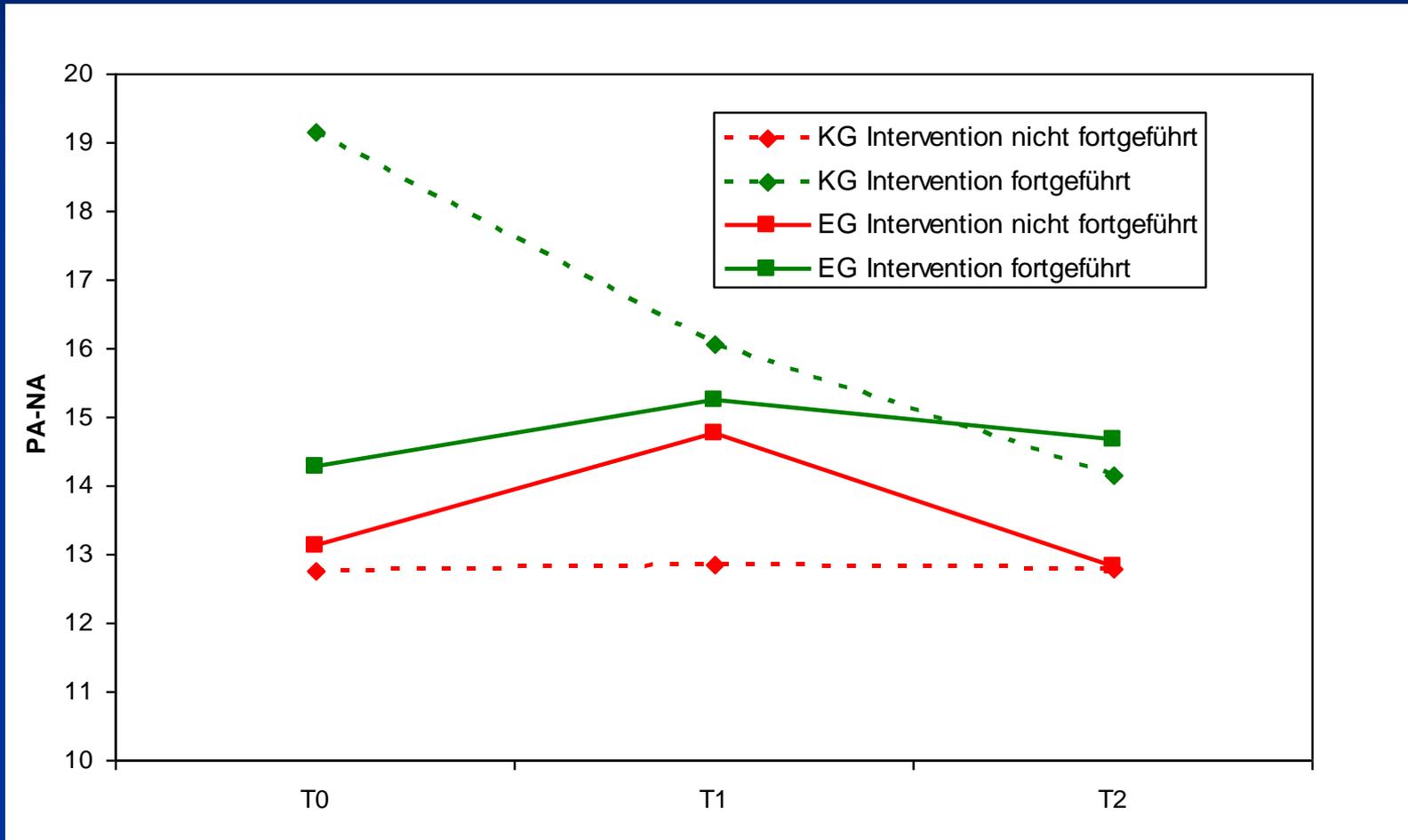
Interventionsfortführung & SWLS



Interventionsfortführung & BDI



Interventionsfortführung & PANAS





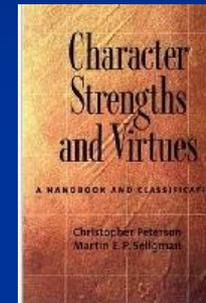
Kontrollgruppe



affektiver Gehalt der
Kindheitserinnerungen:

keine Zusammenhänge zu den
Befindlichkeitsveränderungen

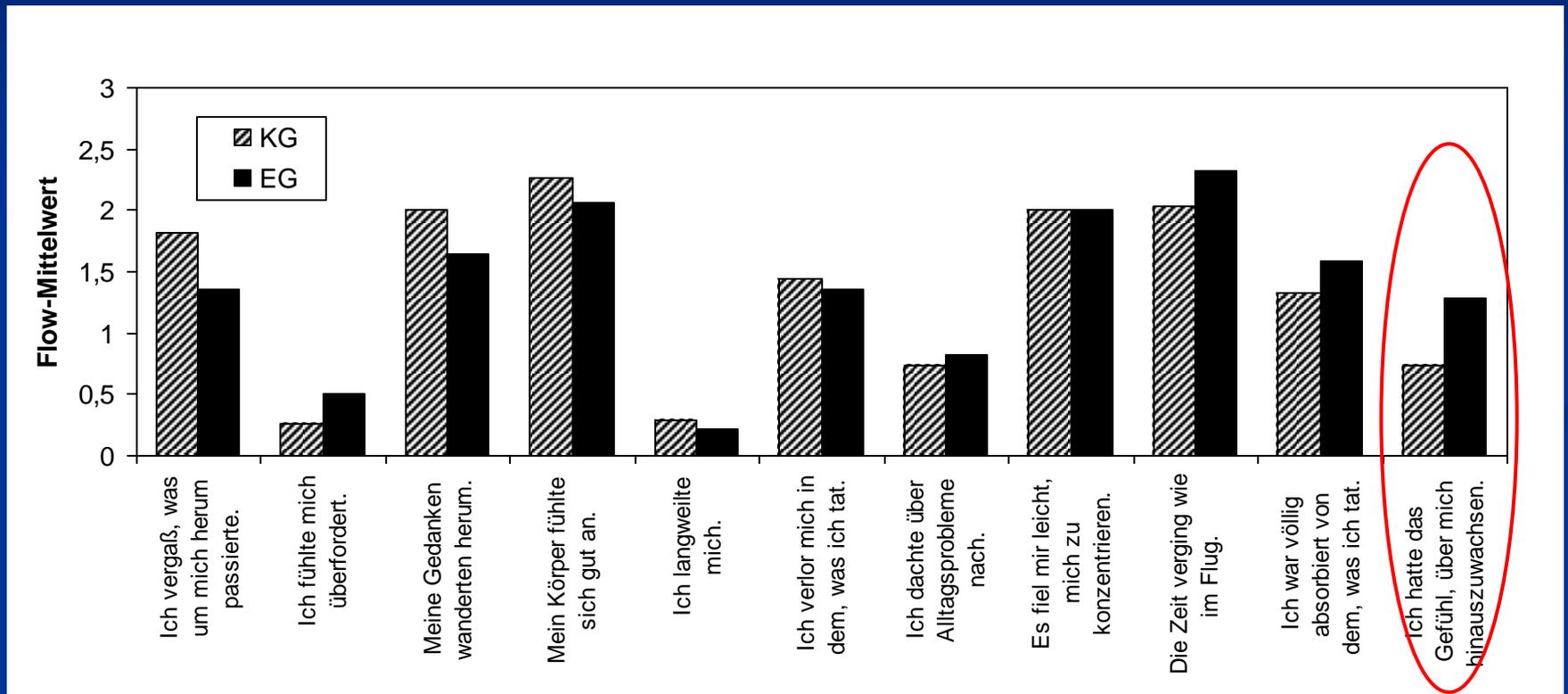
Interventionsgruppe



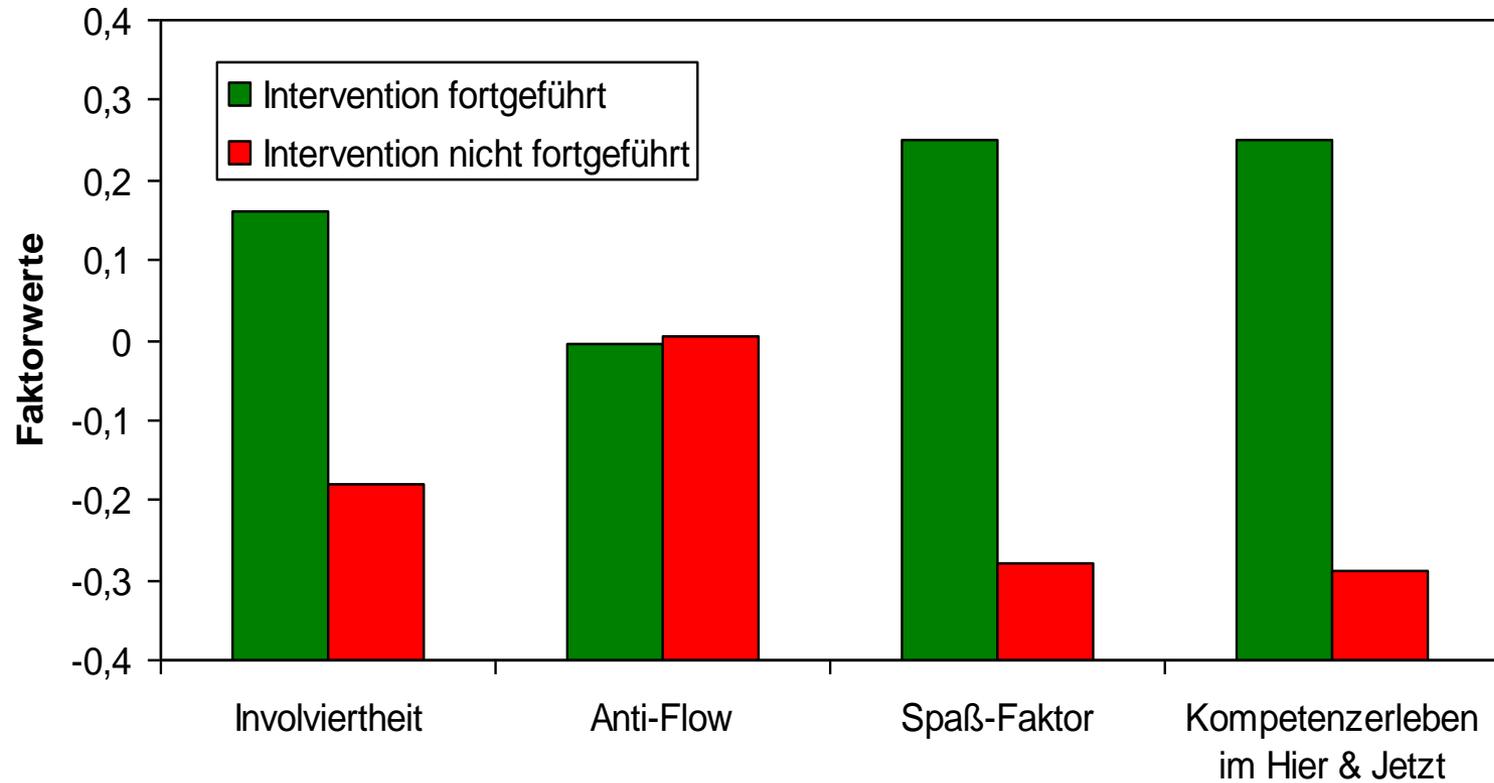
Qualität der Stärken-Umsetzung:

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

