

Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen. Sie orientiert sich an den Stärken, Ressourcen und Potenzialen, die Menschen mitbringen. Im Mittelpunkt des Forschungsinteresses stehen daher psychisches Wohlbefinden und positive Entwicklung von Individuen, Organisationen und der Gesellschaft.

In diesem Band werden grundlegende Forschungsbefunde der positiven Psychologie aus dem deutschsprachigen Raum vorgestellt. „Positive Psychologie und Leistung“, „Positive Psychologie und Glück“ sowie „Positive Psychologie und die Mensch-Computer-Interaktion“ sind dabei die Schwerpunkte. Themen wie Leistung, Flow, Urlaub, Liebe und Geld, Haben und Sein, Emotionen, Politik, Charakterstärken und Potentiale führen in die fesselnden Bereiche menschlicher Existenz.

ISBN 978-3-95853-310-3

eBook: ISBN 978-3-95853-311-0 (www.ciando.com)

www.pabst-publishers.de · www.psychologie-aktuell.com



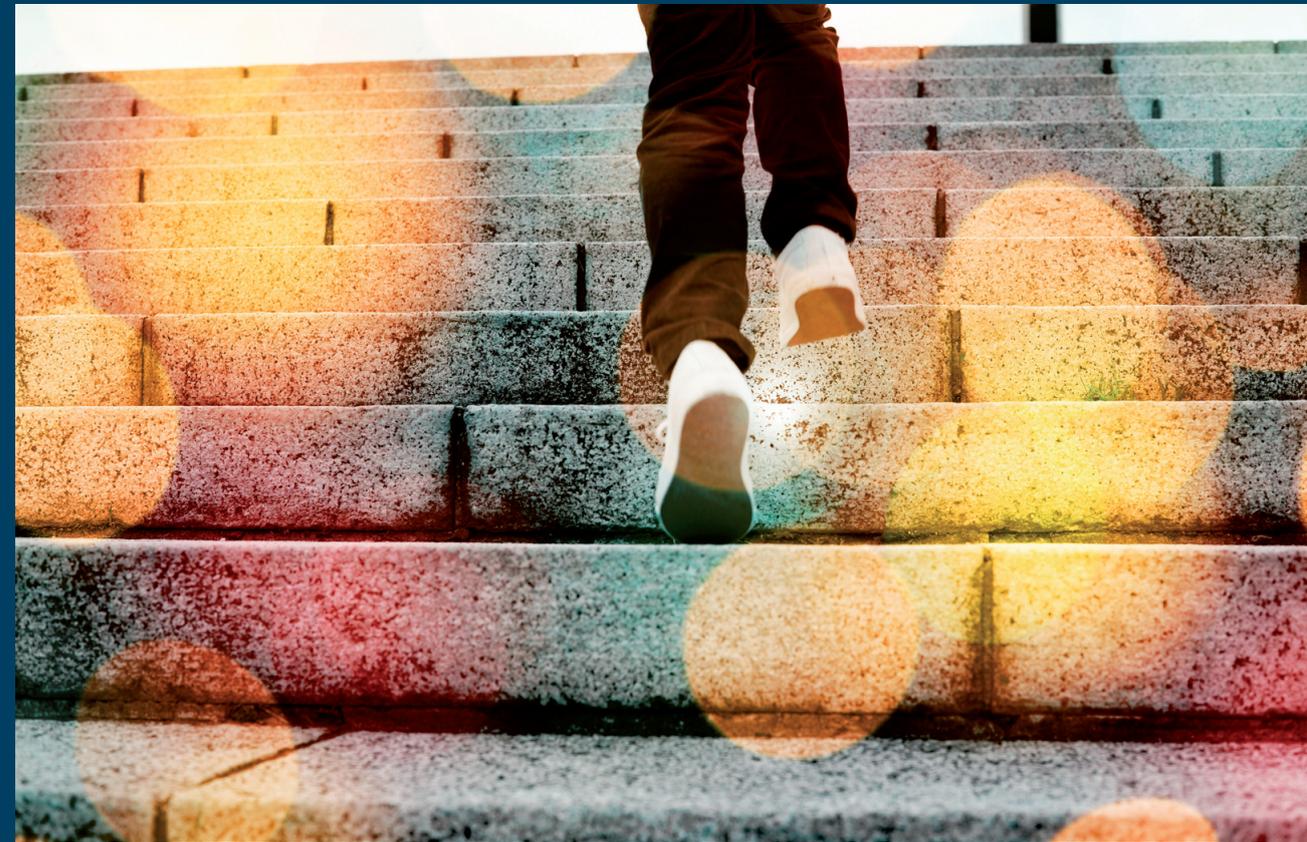
Positiv-Psychologische Forschung

M. Brohm-Badry, C. Peifer, J. M. Greve (Hrsg.)

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve (Hrsg.)

Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum – *State of the Art*

Mit einem Gastbeitrag von Falko Rheinberg



Ψ^+
DGPPF

 PABST

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve (Hrsg.)

Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum – State of the Art

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve (Hrsg.)

Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum – *State of the Art*



PABST SCIENCE PUBLISHERS · Lengerich

Kontakt:

Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry
Universität Trier
Bildungswissenschaften –
Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik
Universitätsring 15
54286 Trier
brohm-badry@uni-trier.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2017 Pabst Science Publishers, 49525 Lengerich, Germany
www.pabst-publishers.de · www.psychologie-aktuell.com

Titelbild: https://de.123rf.com/photo_50115949_little-kid-climbing-the-stairs.html,
nachbearbeitet von Almut Dietzfelbinger

Printed in the EU by booksfactory.de

Print: ISBN 978-3-95853-310-3
eBook: ISBN 978-3-95853-311-0 (www.ciando.com)

Inhaltsverzeichnis

1. Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer und Julian M. Greve
Einleitung: State of the Art – Positive Psychologie..... S. 1

I. Positive Psychologie und Leistung

2. Michaela Brohm-Badry
Warum wir Leistung neu denken sollten: Weckruf für ein humanistisches Leistungsparadigma..... S. 8
3. Corinna Peifer
Zum Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Stress im Kontext von Leistung und Wohlbefinden..... S. 18
4. Tanja Gabriele Baudson
Positive Entwicklung zur Leistung – und darüber hinaus: Ein integratives Rahmenmodell der Potenzialidentifikation und -entwicklung..... S. 37
5. Christine Syrek, Jessica De Bloom, Sarah Burkardt, Jennifer Rehberg
Zutaten für eine gute Erholung im Urlaub..... S. 54

II. Positive Psychologie und Glück

6. Benjamin Buttlar, Eva Walther
Liebe und Geld: Zwei ungleiche Akteure im Garten des Glücks..... S. 74
7. Jens Förster
Jenseits von Gut und Böse – Eine selbst-regulatorische Perspektive auf Haben und Sein..... S. 94
8. Anton-Rupert Laireiter, Judith Maria Mülitze, Brigitte Schwaiger-Schrader, Petra Siwek-Marcon, Elena Taurini
Glückscoaching – Ein Seminar zur Förderung von positiven Emotionen, Wohlbefinden und Ressourcen. Konzept und Ergebnisse zur Wirksamkeit..... S. 114
9. Karlheinz Ruckriegel
Glücksforschung – Erkenntnisse und Konsequenzen für die Politik..... S. 132

10. Claudia Harzer
Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit: Definition, Messung und Befunde zur Rolle für das individuelle Erleben und Verhalten im beruflichen Alltag..... S. 147

III. Positive Psychologie und die Mensch-Computer-Interaktion

11. Michael Burmester, Magdalena Laib, Katharina M. Zeiner
Positive Erlebnisse und Wohlbefinden in Arbeitskontexten durch Gestaltung der Mensch-Computer-Interaktion..... S. 158
12. Sarah Diefenbach
Positive Computing – Das Potential der Positiven Psychologie für Technik als Coach und Berater..... S. 176

IV. Gastbeitrag

13. Falko Rheinberg
Motivationale Kompetenz und Flow-Erleben..... S. 190

1 Einleitung: State of the Art – Positive Psychologie

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve

Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln. Sie orientiert sich an den Stärken, Ressourcen und Potenzialen, die Menschen mitbringen. Im Mittelpunkt des Forschungsinteresses stehen daher psychisches Wohlbefinden und positive Entwicklung von Individuen, Organisationen und der Gesellschaft.

Die Deutsche Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF) wurde im Juli 2015 in Trier gegründet, mit dem Ziel die wissenschaftliche Positive Psychologie zu fördern. Dieses geschieht u. a. durch die Vernetzung von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Fachdisziplinen, die sich mit Themen der Positiven Psychologie beschäftigen.

Ein Meilenstein war hierbei die Ausrichtung der ersten Konferenz der DGPPF im Mai 2016. Die Intention dieses Sammelbandes ist es, Themen der Konferenz einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Versierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Fachdisziplinen, haben ihre Vorträge verschriftlicht und damit zur Verwirklichung dieses Bandes beigetragen.

Dieser Band umfasst drei Themenschwerpunkte: Zunächst wird Leistung im Kontext der Positiven Psychologie aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Im zweiten Themenblock wird der Frage nachgegangen, was das Erleben von Wohlbefinden und Glück begünstigt. Der dritte Bereich beschäftigt sich mit dem Einfluss der Positiven Psychologie auf die Mensch-Computer-Interaktion. Ganz besonders freuen wir uns über den Gastbeitrag von Falko Rheinberg, der die Themen Flow und motivationale Kompetenz in seiner Abschlusskeynote thematisierte.

Den Auftakt der Konferenz wurde durch die Keynote von *Michaela Brohm-Badry* gebildet, die der physikalischen Leistungsdefinition eine neue Variable hinzufügt: Wohlbefinden. Im Alltagsverständnis, wie auch physikalisch, beschreibt Leistung die in einer Zeiteinheit verrichtete Arbeit. Leistung ist Arbeit durch Zeit ($L = A/t$). Gemessen wird sie anhand ihrer generierten Effekte. Dieses Leistungsverständnis führt zu einer zunehmenden Verdichtung von Lern- und Arbeitszeit und hin zu auf Wettbewerb ausgerichtete Leistungsstrukturen; es bleibt kein Raum für ruhige, tiefe, menschengerechte Entwicklung, denn die maximale Leistung ist bei maximalem Output in minimalem Zeiteinsatz erreicht. Mehr in weniger Zeit. Der Beitrag geht der Frage nach, welche Implikationen (Verlust der Reflexionsfähigkeit, Burnout, Depression, Demotivation) dieses Leistungsverständnis für Individuum, Organisation und Gesellschaft mit sich bringt und kommt zu dem Schluss, dass wir eine neue Definition des Leistungsbegriffs brauchen, welche das körperliche,

geistige und soziale Wohlbefinden der Menschen einbezieht. Angesichts der beschriebenen Herausforderungen schlägt die Autorin vor, Leistung neu zu definieren, nämlich als humanistisches Leistungsparadigma: Leistung = Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit ($L = (A \times W)/t$).

Der Zusammenhang von Flow- und Stress-Erleben wird von *Corinna Peifer* näher betrachtet. Als Flow-Erleben – oder kurz Flow – wird der Zustand bezeichnet, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen. Flow wirkt sich kurz- und langfristig (u. a. durch eine größere Motivation) positiv auf Leistung aus. Häufiges Flow-Erleben fördert positive Emotionen und das allgemeine Wohlbefinden. Die Forschung hat verschiedene Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Flow identifiziert, die sich gezielt herstellen lassen. Hierzu zählen u. a. die Balance aus Anforderungen und Fähigkeiten sowie klare Ziele und Feedback. Aber die Frage ist: Bis zu welchem Grad kann und sollte man Flow fördern?

Flow wurde häufig in stressrelevanten Situationen beobachtet, etwa beim Felsklettern oder illegalen Graffiti-Sprayen. Psychophysiologische Untersuchungen bestätigen, dass Flow mit einem Anstieg stress-assoziiierter physiologischer Parameter einhergeht, z. B. der sympathischen Aktivierung und des Stresshormons Cortisol. Steigen die Werte jedoch über ein moderates Maß hinaus an, sinkt der Flow wieder – es besteht also ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen physiologischer Aktivierung und Flow. Flow erscheint daher als ein Zustand erhöhter physiologischer Aktivierung, auf einem Kontinuum zwischen Entspannung und Stress. Flow kann entsprechend auch als eine moderate und positive Form von Stress betrachtet werden.

Mit seinen positiven Effekten auf Wohlbefinden, Motivation und Leistung hat Flow ein großes Potenzial bei der Gestaltung von gelingenden Arbeits- und Lernkontexten. Zu beachten ist, dass Flow einen Zustand erhöhter Aktivierung darstellt, weshalb sich Phasen des Flow-Erlebens mit Phasen von Entspannung abwechseln sollten.

Tanja Gabriele Baudson eröffnet in Ihrem Beitrag einen Weg zur positiven Entwicklung von Leistung. Begabung und Potenzial zu fördern ist sowohl aus ökonomischer als auch aus humanistischer Perspektive sinnvoll. Bildungsungleichheiten zu Ungunsten von Personen mit Migrationshintergrund oder geringem sozioökonomischem Status weisen jedoch darauf hin, dass dies nicht für alle gesellschaftlichen Gruppen gleichermaßen funktioniert. Ein möglicher Grund ist, dass Begabungs- und Potenzialkonzeptionen kulturabhängig sind, was unsere immer heterogenere Gesellschaft vor folgende Herausforderungen stellt: (1) Begabung und Potenzial zu verstehen, (2) es entsprechend mittels multippler Informationsquellen breiter zu identifizieren und (3) auch entsprechend (unter Berücksichtigung möglicherweise unterschiedlicher Faktoren, die den Erfolg in verschiedenen Gruppen beeinflussen) zu fördern. Hierzu wird ein integratives Rahmenmodell vorgeschlagen, das drei Informationsquellen – standardisierte Tests, Andere (z. B. Lehrkräfte) und die Person selbst – innerhalb eines historisch-sozio-kulturellen Kontexts integriert und Überlegungen anstellt, inwieweit auch das Kriterium von Bildungs- und Berufserfolg hin zu einem gelingenden Leben erweitert werden sollte.

Christine Syrek, Jessica De Bloom, Sarah Burkhardt und Jennifer Rehberg suchen nach Bedingungen, die einen Urlaub besonders erholsam werden lassen. In der heutigen Arbeitswelt sind Arbeitnehmer einer steigenden kognitiven und emotionalen Belastung ausgesetzt, was mehr denn je zu einem Bedürfnis nach Erholung führt, um verlorene Ressourcen wiederzuerlangen und Wohlbefinden und Gesundheit zu erhalten. Freizeit – und Urlaube im Speziellen – stellen eine solche prototypische Erholungsmöglichkeit dar. Ziel dieses Beitrags ist es, Modelle zur Erholung vorzustellen, die erklären inwiefern Urlaub eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden haben kann. Speziell geht es um das DRAMMA-Modell, das sechs Mechanismen beschreibt, die zu einem gesteigerten Wohlbefinden im Urlaub führen können. Es werden Forschungsergebnisse einer Studie dargestellt, die der Frage nachging, inwiefern sich die theoretisch angenommenen DRAMMA-Mechanismen in tatsächlichen Urlaubserinnerungen wiederfinden. Durch die Studie wird deutlich, dass Urlaub und positive Erinnerungen an diese „schönste Zeit des Jahres“ helfen können Arbeitsstress zu kompensieren und das Wohlbefinden zu erhöhen.

Tragen Geld und/oder Liebe zur Lebenszufriedenheit bei? Dieser Frage stellen sich *Benjamin Buttlar und Eva Walther*. In diesem Kapitel werden die (häufig unzulänglichen) Alltagsvorstellungen von Glück und Lebenszufriedenheit im Hinblick auf die potentiellen Glücksquellen Liebe und Geld aufgegriffen und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen kontrastiert. Über ein existenzsicherndes Maß hinaus scheint dabei Geld zunächst keinen Beitrag zur Lebenszufriedenheit zu leisten, zumindest dann nicht, wenn materieller Wohlstand nur für den eigenen Konsum verwendet wird. Geld kann aber durchaus zum individuellen Glück beitragen, wenn es prosozialen Zwecken dient. Nicht zuletzt verweisen diese Ergebnisse auf die große Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen für das individuelle Glück. Neueste Ergebnisse zeigen zudem, dass materialistische Bestrebungen besonders dort gedeihen, wo soziale Bindungen weniger stark ausgeprägt sind.

Eine innovative Sicht auf Haben- und Seinsziele bietet der Beitrag von *Jens Förster*. Während bisher das *Haben* in der Psychologie als unmoralisch und schädlich für das Wohlbefinden dargestellt wurde, galt das *Sein* als richtiger, erstrebenswerter Endzustand, der zu Glück und Zufriedenheit führte. Im nachfolgenden Artikel bieten wir einen Überblick über den bisherigen Forschungsstand zu *Habenzielen* (z. B. Materialismus, Einkommen, Geld) sowie *Seinszielen* (z. B. Religion, Freizeitaktivitäten, Sinn des Lebens, Selbstaktualisierung, Transzendenz, Achtsamkeit, soziales Leben) und zeigen auf, dass beide Konstrukte über Vor- und Nachteile verfügen. Unter Annahme einer funktionalen Perspektive legen wir dem Thema *Haben vs. Sein* die Logik der selbstregulatorischen Theoriebildung zugrunde und nehmen folglich an, dass Menschen sowohl *Habenziele* (angestrebte Endzustände, die Geld oder materiellen Besitz beinhalten) als auch *Seinsziele* (angestrebte Endzustände, die kein Geld oder materiellen Besitz beinhalten) verfolgen. Beide dieser Endzustände können dabei durch den Einsatz von *Habemitteln* (Mittel, die Geld und finanzielles Investment beinhalten) und/oder *Seinsmitteln* (Mittel, die weder Geld noch andere materielle Güter beinhalten) erreicht werden. *Ziel-Mittel*-Beziehungen folgen selbstregulatorischen Prinzipien. So lassen sie sich beispielsweise in Zielhierarchien mit übergeordneten, abstrakten Zielen und untergeordneten, konkreten

(Sub-)Zielen und Mitteln auf einer niedrigeren Hierarchieebene repräsentieren. Darüber hinaus folgen sowohl *Haben-* als auch *Seinsziele* dem *Lustprinzip*, indem sie dazu dienen, Freude zu generieren und Schmerz zu vermeiden. Erste Forschungsergebnisse zur kognitiven Struktur solcher Ziele zeigen, dass persönliche *Habenziele* der Teilnehmer als konkreter, einfacher zu erreichen und zeitlich näher wahrgenommen werden als *Seinsziele*, die wiederum als wichtiger, Vergnügen bereitender und motivierender beurteilt werden. Als vorläufiges Ergebnis kann zusammengefasst werden, dass Menschen *Haben-* oder *Seinsziele* verfolgen, um in der realen Welt bestehen zu können. Nun schließt sich die Frage an, für wen, wo und wann diese Ziele effektiv zu Zufriedenheit führen und welche kognitiven Prozesse mit der Aktivierung derartiger Ziele einhergehen und ihr Zugrunde liegen.

Anton-Rupert Laireiter, Julia Maria Mulitze, Brigitte Schwaiger-Schrader, Petra Siwek-Marcon und Elena Taurini stellen ein Glückskoaching mit empirisch belegter Wirksamkeit vor. Die Positive Psychologie sieht die Förderung psychischer Gesundheit in der Entwicklung positiver Emotionen, Lebensqualität, Ressourcen und persönlichen Stärken. Aufbauend auf in diesem Zusammenhang entwickelte Methoden wurde von den Autorinnen ein multimodales Seminar zum Glückskoaching entwickelt mit den Komponenten Psychoedukation, individuelles Wohlbefindensmodell, persönliche Stärken und Ressourcen, Achtsamkeit/Selbstliebe, Umstrukturierung dysfunktionaler Überzeugungen, Genussstraining, Work-Life-Balance und einem begleitenden Glücks- und Dankbarkeitstagebuch. In dem Beitrag werden die wichtigsten Ergebnisse einer teil-randomisierten kontrollierten Studie präsentiert, in der das Training mit 42 psychisch unauffälligen Mitgliedern der Normalbevölkerung durchgeführt und dessen Effekte gegenüber einer Wartelistenkontrollgruppe (n=42) mittels Verfahren zu positiver und negativer Emotionalität, Wohlbefinden, persönlichen, sozialen und umweltbezogenen Ressourcen und somatischen Beschwerden geprüft wurden. Die Ergebnisse weisen im Vergleich zur Kontrollgruppe und im Prä-Postvergleich auf positive Effekte in allen Evaluationsbereichen in einem im Schnitt mittleren Ausmaß hin. Die Effekte sind über einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten stabil. Die Ergebnisse sind vielversprechend und belegen die gesundheitsfördernde Wirkung der entwickelten Coaching-Intervention in zentralen psychischen Variablen.

Der Beitrag von *Karlheinz Ruckriegel* behandelt die Aufgabe der Politik zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens der Bürgerinnen und Bürger. Die interdisziplinäre Glücksforschung beschäftigt sich mit dem „Subjektiven Wohlbefinden“ (SWB), und zwar in der Ausprägung des emotionalen und des kognitiven Wohlbefindens. In der Ökonomik, in deren Zentrum der Nutzen steht und in der es letztlich um die Frage geht, wie die knappen Ressourcen verwendet werden sollten, um den Nutzen zu mehren, dient das SWB dazu, das Nutzenkonzept mit Leben, mit Inhalt zu füllen und quantitativ erfassbar zu machen. Die Messung des SWB hat mittlerweile auch Eingang in die „amtliche Statistik“ gefunden. Die Erkenntnisse der Glücksforschung sollen dazu beitragen, die Voraussetzungen zu schaffen, damit der Einzelne sein und damit die Gesellschaft insgesamt das SWB erhöhen kann. Für die Politik in Deutschland kann eine ständige Erhöhung des

materielle Wohlstands, das Wirtschaftswachstum, daher nicht (mehr) im Mittelpunkt stehen, zumal aus der Sozialpsychologie bekannt ist, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt sind - Menschen einfach ihre Ansprüche/Erwartungen erhöhen, mehr Materielles letztendlich also nicht zu mehr Wohlbefinden führt. Für die Politik muss es deshalb vielmehr darum gehen, die Voraussetzungen für ein zufriedenes/glückliches Leben zu schaffen bzw. zu verbessern. Auf der Grundlage der Erkenntnisse der Glücksforschung hat daher die OECD ihren „Better life index“ entwickelt. Er umfasst insgesamt elf Indikatoren. Neben einem Indikator zum Subjektiven Wohlbefinden (gemessen an dem Grad der Zufriedenheit mit dem Leben) finden sich zehn weitere, die in einem erklärenden (ursächlichen) Zusammenhang mit dem Subjektiven Wohlbefinden stehen, d. h. sie haben - ökonomisch gesprochen - jeweils unabhängig voneinander einen großen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit. Im Einzelnen handelt es sich bei diesen zehn Indikatoren um Bildung, Gesundheit, (gute) Beschäftigung, Einkommen und Verteilung, Umwelt, Gemeinsinn, Zivilengagement, Sicherheit, Wohnverhältnisse und Work-Life-Balance. Wenn die Politik der ihr im Grundgesetz vorgegebenen Aufgabe folgen und den Nutzen - also das Subjektive Wohlbefinden - mehren will, so gibt der „Better life index“ eine gute Richtschnur vor. Bei ihm handelt es sich sozusagen um eine Handlungsanweisung für die Politik, die auch schon im Konzept der „Sozialen Marktwirtschaft“ angelegt ist. Die Bundesregierung ist hier mit ihrer Regierungsstrategie „Gut leben in Deutschland - was uns wichtig ist“ auf einem guten Weg. 2016 schreibt sie im „Bericht der Bundesregierung zur Lebensqualität in Deutschland“ (S. 5) dazu: „Die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger soll Maßstab für eine erfolgreiche Politik werden.“

Rationale Politik muss auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Kenntnisse erfolgen, die auf einem realistischen Verhalten der Menschen fußen. Bei der Umsetzung der Politik muss das tatsächlich beobachtbare Verhalten der Menschen, d. h. die Erkenntnisse der Verhaltensökonomik (Behavioral Economics), zugrunde gelegt werden, nicht ein angenommenes Verhalten sowie dies in der auf der Homo oeconomicus-Annahme fußenden neoklassischen Theorie (kurz auch „Neoklassik“) der Fall ist.

Künftig wird daher einem interdisziplinären Ansatz in der Ökonomik, dabei insbesondere der Psychologie, eine zentrale Bedeutung zukommen. Vor allem Erkenntnisse aus den Bereichen der Positiven Psychologie, der Sozialpsychologie und der Kognitionspsychologie werden - natürlich auch und gerade für die Politikberatung - sehr wichtig sein. „The foundation of political economy and, in general, of every so-cial science, is evidently psychology. A day may come when we shall be able to deduce the laws of social sciences from the principles of psychology“ (Vilfredo Pareto, 1906).

Claudia Harzer führt die positive Wirkung eines Personen-Job-Fit aus. Im Rahmen der „Values in Action Klassifikation“ werden 24 positive Persönlichkeitsmerkmale (d. h. Charakterstärken) vorgestellt. Diese können für jede Person entsprechend ihrer individuellen Zentralität in eine Rangreihe gebracht werden. Es besteht die Annahme, dass die Anwendung der ranghöchsten Charakterstärken mit positiven Outcomes einhergeht. Entsprechend der Person-Environment-Fit-Theorie sollte der charakterstärkenbezogene Personen-Job-Fit auch zu positiven Outcomes im beruflichen Kontext führen. Verschiedene Studien zeigten, dass charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit (operationalisiert mittels der Anzahl der angewendeten ranghöchsten Charakterstärken bei der Arbeit)

über verschiedene Stichproben und Studiendesigns hinweg mit berufsbezogenen Outcomes zusammenhängt. Indikatoren positiven Erlebens im Beruf (z. B. Arbeitszufriedenheit, Sinnerleben) und beruflicher Leistung korrelierten positiv mit charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit. Dieser Forschungsbereich zeigt eine neue Perspektive für die Untersuchung des Personen-Job-Fits auf. Nächste Forschungsfragen beziehen sich auf die noch unbekanntenen Dynamiken im charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit (z. B. im Verlauf einer Berufsausbildung) sowie auf die Mechanismen, die dem Zusammenhang von charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit mit berufsbezogenen Outcomes zugrunde liegen. Auf theoretischer Ebene weisen die Befunde darauf hin, dass es individuell besonders wichtige Charakterstärken zu geben scheint, deren Anwendung einen Einfluss auf berufsbezogene Outcomes hat. Im Hinblick auf praktische Implikationen weisen die Befunde darauf hin, dass eine stärkenorientierte Berufsberatung und -wahl sowie eine stärkenorientierte Personalentwicklung gewinnbringend für Arbeitnehmende und -gebende sein können.

Michael Burmester, Magdalena Laib und Katharina M. Zeiner zeigen den Einfluss der Positiven Psychologie auf die Softwareentwicklung. In Forschung zur und Gestaltung der Mensch-Computer-Interaktion vollzieht sich seit der Jahrtausendwende ein Trend. Anstatt sich auf nur Problemlösung und bessere Gebrauchstauglichkeit (Usability) zu konzentrieren wächst das Interesse an positiven Nutzererlebnissen (User Experience). Dies spiegelt sich wider in User Experience Modellen, die Emotionen und Bedürfniserfüllung bei der Nutzung in den Vordergrund stellen, sowie Ansätzen wie Positive Technologies, Positive Design und Positive Computing, die Technologiegestaltung sowie Erkenntnisse und Theorien der Positiven Psychologie nutzen. In diesem Beitrag beschreiben wir den Stand der Forschung im Bereich Mensch-Computer-Interaktion und gehen auf unsere eigene Forschung ein in der wir mit Hilfe von Erlebniskategorien positive Erlebnisse durch Technologie in Arbeitskontexten unterstützen.

Das Optimierungspotential der Positiven Psychologie für die Softwareentwicklung wird von *Sarah Diefenbach* erläutert. Unter dem Schlagwort Positive Computing finden Konzepte der Positiven Psychologie auch zunehmend Verbreitung im Feld Mensch-Technik-Interaktion: die Nutzung von Technologien zur Steigerung von Wohlbefinden und der Förderung persönlicher Potenziale. Auch die Popularität zahlreicher Smartphone-Apps zur Verbesserung von Gesundheitsverhalten, Achtsamkeit und positiver Routinen spricht für die generelle Akzeptanz von Technik als Unterstützer persönlicher Weiterentwicklung. So ergeben sich grundsätzlich zahlreiche Potentiale für eine technikgestützte Anregung positiver Verhaltensänderung, insbesondere für die Positive Psychologie und ressourcenorientiertes Coaching wie die lösungsorientierte Beratung. Gleichzeitig fehlen jedoch fundierte Ansätze für die Gestaltung dieser Technik, um der verantwortungsvollen Rolle als interaktiver Coach gerecht zu werden, und die Expertise relevanter Disziplinen (z. B. Psychologie, Mensch-Technik-Interaktion, Design) zusammenzuführen. Der vorliegende Beitrag beleuchtet die Möglichkeiten der technologischen Unterstützung von Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstverbesserung und Zielen der Positiven Psychologie, und präsentiert mit dem Bitter-Süß-Konzept ein Arbeitsmodell, um Potentiale

noch besser nutzbar zu machen, bestehenden Herausforderungen und Missständen zu begegnen, und einen niederschweligen Ansatzpunkt für interdisziplinäre Zusammenarbeit zu schaffen. Ausgehend von der Aktivierung persönlicher Ressourcen und positiver Visionen aber auch der bewussten Anerkennung "bitterer" Anteile von Veränderungsmaßnahmen, bietet das Bitter-Süß-Konzept einen Rahmen für die Übersetzung von therapeutischen Zielen in Gestaltungsstrategien.

Falko Rheinberg findet in seinem essayistischen Beitrag einen spannenden und unterhaltsamen Zugang zu den Themen Flow und Motivationale Kompetenz. Ausgangspunkt des Beitrags war der Versuch, Lernmotivation für spezifische Situationen im Einzelfall vorherzusagen. Dabei zeigte sich, dass man neben dem erwarteten Nutzen einer Lernaktivität auch solche Anreize berücksichtigen muss, die der Lernaktivität unmittelbar selbst zukommen (Tätigkeitsanreize). Solche Tätigkeitsanreize wurden anschließend bei unterschiedlichsten Freizeitaktivitäten in ihrer qualitativen Erscheinungsform genauer erfasst und systematisiert. Einer dieser Tätigkeitsanreize ist ein Erleben, das Csikszentmihalyi als Flow beschrieben hat. Der Beitrag berichtet über frühe und aktuelle Versuche, Flow experimentell näher zu klären. Neben den überwiegend positiven Folgen von Flow werden auch problematische Flow-Konsequenzen aufgezeigt. Im Anschluss wird das Konzept der Motivationalen Kompetenz und seine Beziehung zum Flow-Erleben erläutert. Die Flow-Hypothese der Motivationalen Kompetenz wird mit einigen Befunden belegt und mit Blick auf Alltagskonsequenzen genauer spezifiziert. Abschließend wird vorgeschlagen, nach individuell passenden „Flow-Schaltern“ zu suchen. Sofern willkürlich verfügbar, müssten sie es uns leichter machen, freudlose Aktivitäten zu erledigen, die wir nicht vermeiden können.

Dieses ist der erste Band in einer geplanten Reihe von Publikationen der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF). Auf dass die Beforschung des Wohlbefindens eine breite wissenschaftliche Basis im deutschsprachigen Raum findet. Den Leserinnen und Lesern wünschen wir viel Freude bei der Lektüre.

Trier im Juni 2017

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve

2 Warum wir Leistung neu denken sollten: Weckruf für ein humanistisches Leistungsparadigma

Michaela Brohm-Badry

Eröffnungsvortrag zur ersten Konferenz der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF), Trier im Mai 2016

Zusammenfassung

Im Alltagsverständnis, wie auch physikalisch, beschreibt Leistung die in einer Zeiteinheit verrichtete Arbeit. Leistung ist Arbeit durch Zeit ($L = A/t$). Gemessen wird sie anhand ihrer generierten Effekte. Dieses Leistungsverständnis führt zu einer zunehmenden Verdichtung von Lern- und Arbeitszeit und hin zu auf Wettbewerb ausgerichtete Leistungsstrukturen; es bleibt kein Raum für ruhige, tiefe, menschengerechte Entwicklung, denn die maximale Leistung ist bei maximalem Output in minimalem Zeiteinsatz erreicht. Mehr in weniger Zeit. Der Beitrag geht der Frage nach, welche Implikationen (Verlust der Reflexionsfähigkeit, Burnout, Depression, Demotivation) dieses Leistungsverständnis für Individuum, Organisation und Gesellschaft mit sich bringt und kommt zu dem Schluss, dass wir eine neue Definition des Leistungsbegriffs brauchen, welche das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden der Menschen einbezieht. Angesichts der beschriebenen Herausforderungen schlägt die Autorin vor, Leistung neu zu definieren, nämlich als humanistisches Leistungsparadigma: Leistung = Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit ($L = (A \times W)/t$).

Bildungsdiskurse fokussieren häufig auf eine defizitäre Perspektive. Wir wissen heute recht genau, was in Schulen und Hochschulen nicht funktioniert. Wir wissen, dass Schulen und Hochschulen strukturelle und psychosoziale Implikationen bergen, die kontraproduktiv auf das menschliche Wachstum wirken: Ob G8, Testeritis, Evaluationen, Akkreditierungen, verkürzte Studienzeiten oder die Fixierung auf Leistungspunkte statt fachbezogener Inhalte durch die Bologna-Reform - Bildung scheint unter einem dysfunktionalen Hochdruck zu stehen, der sich häufig in zeitlich verdichteten Lernprozessen bei gleichzeitig hoher Rechenschaftslegung der Bildungsorganisationen manifestiert. Hinsichtlich der Ursachen wird im wissenschaftlichen Diskurs insbesondere auf die Beschleunigung durch gesellschaftliche Modernisierungstendenzen hin zu wachsender gesellschaftlicher, politischer und ökonomischer Entgrenzung durch Individualisierung, Rationalisierung, Domestizierung und Globalisierung verwiesen. Die damit einhergehenden

Implikationen führen zu gesellschaftlichen Transformationsprozessen, welche auf der Metaebene der Weltgesellschaft, auf der Makroebene der Nationalstaaten, auf der Mesoebene der Organisation/Institution wirken und schließlich auf die Mikroebene des Individuums durchschlagen (ausführlich in: Brohm, 2009).

1 Selbst-Erfüller

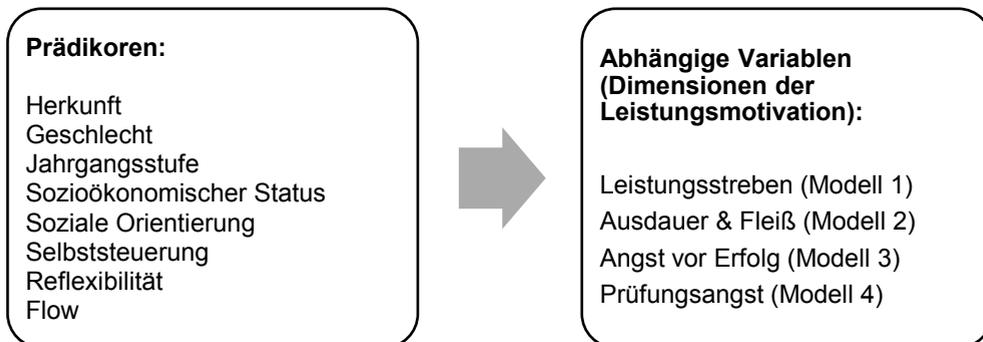
Wie wertvoll scheinen angesichts dessen die Momente, in denen wir wach und selbst-aufmerksam sind, unsere Fähigkeiten nutzen und entfalten, Inhalte oder Menschen wahrnehmen und über die Auswirkungen unseres Lernens, Lehrens oder außerprofessionsbezogenen Verhaltens nachdenken. Selbstreflexion meint genau dieses Nachdenken über das Selbst, die eigenen Handlungen und Handlungskonsequenzen.

Abraham Maslow sprach seinerzeit von der kleinen Gruppe psychisch gesunder Menschen, die in der "vollen Anwendung und Nutzung der Talente, Kapazitäten und Fähigkeiten" leben (Maslow, 1954/2014, S. 180) und konstatierte für diese Gruppe ein häufiges Bedürfnis nach Privatheit und Einsamkeit - zwecks Verarbeitung der Impulse. Er umschrieb also eine ruhige Zeit des Denkens - Reflexionszeit.

2 Leistung und Reflexionsfähigkeit

In einer aktuellen Studie untersuchten wir den Einfluss von Faktoren der sozialen Kompetenz und des Flow-Erlebens auf die Leistungsmotivation (Brohm & Vogt, 2016). Flow, Leistungsmotivation (Leistungsstreben, Ausdauer und Fleiß, Angst vor Erfolg, Prüfungsangst) und soziale Kompetenz (soziale Orientierung, Selbststeuerung, Reflexibilität) wurden anhand von Fragebögen in zwei Stichproben (N = 654) erhoben. Die erste Stichprobe (n = 252, 50,8% weiblich) bezog sich auf die Jahrgangsstufen 4 und 5; die zweite (n = 402, 55,6% weiblich) auf die der Jahrgangsstufen 7 und 9 sowie die Oberstufe. Als Instrumente wurden der Fragebogen Allgemeiner Sozialer Kompetenz (FASK, Kanning) und der Fragebogen zur Leistungsmotivation (FLM, Petermann) eingesetzt, sowie soziodemographische Daten erhoben. In Mehrebenenanalysen untersuchten wir die Assoziationen zwischen Sozialkompetenz sowie Flow mit Leistungsmotivation. Als Prädiktoren und abhängige Variablen galten die in Abbildung 1 genannten.

Abbildung 1: Prädiktoren und abhängige Variablen (Brohm & Vogt, 2016).



Reflexibilität wird hier im obigen Sinne der Reflexionsfähigkeit als Nachdenken über das Selbst, die eigenen Handlungen und Handlungskonsequenzen verstanden. Hinsichtlich des Einflusses der Reflexionsfähigkeit auf die Leistungsmotivation fanden wir bedeutungsvolle Zusammenhänge (vgl. Tab 1 und 2): Von der Grundschule bis hin zum Abitur (N=654) zeigten die Mehrebenenanalysen *starke, signifikante Assoziationen zwischen Reflexibilität und Leistungsmotivation* ($p < 0.001$, 0.24, Jgs.4/5; $p < 0.001$, 0.27, Jgs. 7, 9 und Oberstufe). Wenn demnach beispielsweise die Reflexibilität in der 4./5. Jahrgangsstufe um eine Standardabweichung steigt, steigt das Leistungsstreben um 0.24 Standardabweichungen - Leistungsstreben und Reflexibilität sind demnach deutlich assoziiert, also miteinander verbunden. Zudem war das Flow-Erleben signifikant mit hohem Leistungsstreben ($p < 0.001$, 0.39; $p < 0.001$, 0.35) und hohen Werten für Ausdauer und Fleiß assoziiert (vgl. Tab. 1 und 2, Brohm & Vogt, 2016).

Tabelle 1: Modell 1: Assoziationen Leistungsstreben Jahrgangsstufe 4 und 5 (Anmerkungen: in Jahrgangsstufe 4 und 5 betrug die Gesamtpassung R^2 des Modells 0.329; in Jahrgangsstufen 7 und 9 sowie der Oberstufe 0.230; Abhängige Variable „Leistungsstreben“ wurde z-standardisiert. KI = Konfidenzintervall, UG = untere Grenze, OG = obere Grenze; ^a im Vergleich zum weiblichen Geschlecht, ^b im Vergleich zu anderen Ländern, ^c z-standardisierte Werte).

	Schätzung	SE	df	T	p	KI 95%	
						UG	OG
Konstanter Term	0.36	0.64	170	0.56	576	-0.91	1.62
Geschlecht: männlich^a	0.26	0.13	170	2.01	46	0,00	0,52
Herkunft: Deutschland^b	-0.33	0.14	170	-2.33	21	-0.61	-0.05
Jahrgangsstufe	-0.12	0.14	170	-0.86	393	-0,39	0,15
Sozioökonomischer Status	0.08	0.05	170	1.61	108	-0,02	0,17
Soziale Orientierung^c	-0.05	0.07	170	-0.67	504	-0,19	0,09
Selbststeuerung^c	-0.14	0.07	170	-1.92	56	-0,28	0,00
Reflexibilität^c	0.24	0.07	170	3.57	<.001	0,11	0,38
Flowleben^c	0.39	0.07	170	5.87	<.001	0,26	0,52

Tabelle 2: Modell 1: Assoziationen Leistungsstreben Jahrgangsstufe 7, 9 und Oberstufe (Anmerkungen: in Jahrgangsstufe 4 und 5 betrug die Gesamtanpassung R^2 des Modells 0.329; in Jahrgangsstufen 7 und 9 sowie der Oberstufe 0.230; Abhängige Variable „Leistungsstreben“ wurde z-standardisiert. KI = Konfidenzintervall, UG = untere Grenze, OG = obere Grenze; ^a im Vergleich zum weiblichen Geschlecht, ^b im Vergleich zu anderen Ländern, ^c z-standardisierte Werte).

	Schätzung	SE	df	T	p	KI 95%	
						UG	OG
Konstanter Term	-0.29	0.32	327	-0.89	372	-0.93	0.35
Geschlecht: männlich^a	0.06	0.10	327	0.56	576	-0.14	0.26
Herkunft: Deutschland^b	-0.14	0.13	327	-1.06	291	-0.40	0.12
Jahrgangsstufe	0.02	0.03	327	0.64	522	-0.04	0.08
Sozioökonomischer Status	0.07	0.04	327	1.81	71	-0.01	0.14
Soziale Orientierung^c	-0.07	0.05	327	-1.37	172	-0.17	0.03
Selbststeuerung^c	0.06	0.05	327	1.12	262	-0.04	0.16
Reflexibilität^c	0.27	0.05	327	5.49	<.001	0.17	0.37
Flowerleben^c	0.35	0.05	327	6.75	<.001	0.25	0.45

3 Leistung

Im Alltagsverständnis, wie auch physikalisch, beschreibt Leistung die in einer Zeiteinheit verrichtete Arbeit. Leistung ist Arbeit durch Zeit ($L = A/t$). Gemessen wird sie anhand ihrer Effektivitäts- und Effizienznachweise.

Dieses Leistungsverständnis führt zu einer zunehmenden Verdichtung von Lern- und Arbeitszeit und hin zu auf Wettbewerb ausgerichtete Leistungsstrukturen; es bleibt kein Raum mehr für ruhige, tiefe, menschengerechte Entwicklung, denn maximale Leistung ist maximaler Arbeitsoutput bei minimalem Zeiteinsatz. Mehr in weniger Zeit. Es geht also hier um ein kaltes Verständnis von Leistung. „Kalte Leistung“ sozusagen.

4 Leistung, Mangel an Reflexionszeit und ihre Folgen

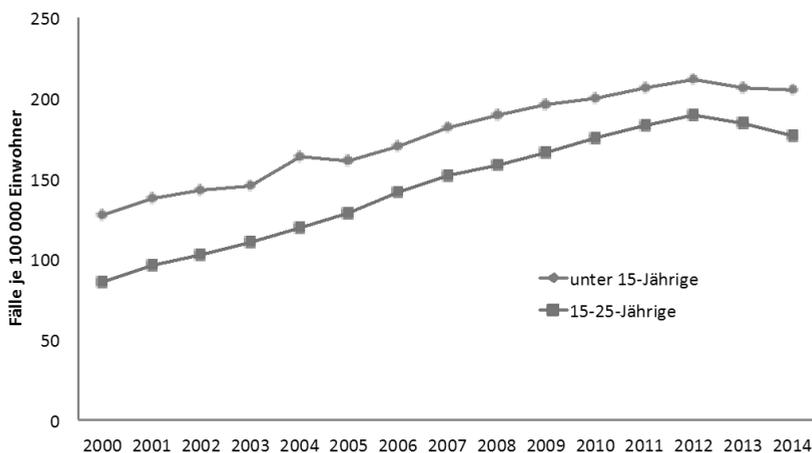
Und dieser Mangel an Reflexionszeit hat Folgen auf gesellschaftlicher, organisationaler und individueller Ebene: Beispielsweise verhält sich die rasant wachsende Weltbevölkerung gnadenlos-unreflektiert gegenüber Wasser, Erde, Wald, Klima, Arten, Kosmos und den rivalisierenden Menschen selbst (vgl. Emmott, 2015).

Beschränkt kommt auch die Reflexionsfähigkeit eines Teils unserer „Leistungseliten“ daher - mit Blick auf die eigenen Handlungsfolgen bezüglich des Wohlergehens von Menschen gar morbide beschränkt: Angesichts tugendloser Führungskräfte die kompetitive Leistungsorientierung befeuern, Abteilungen oder ganze Unternehmen mit Lug und Trug überziehen, Vertrauen zersetzen und Existenzen gefährden (VW-Betrug, Gammelfleisch, belastete Babynahrung, Mogelpackungen, Plagiate, „bereinigte“ Daten, Panamapapiere, Sommermärchen u. a.) können wir plausibel annehmen, dass diese „Pseudo-Eliten“ derzeit die Reflexionsfähigkeit hinsichtlich ihrer Handlungskonsequenzen verlieren (Brohm, 2016a; Brohm 2016b).

Gleiches gilt im Kontext der Zunahme an verhaltens- und emotionalen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Belastbare Daten liefert die Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Statistisches Bundesamt, 2015): Die Gruppe „Verhaltens- und emotionale Störungen“ (F90-98) umfasst insbesondere die Störungen des Sozialverhaltens und der Emotionen hinsichtlich dissozialem und aggressivem Verhalten (F91). Bei den unter 15-Jährigen nahm diese Quote zwischen 2000 und 2015 um 161% zu (1,6-fach), bei den 15-20-Jährigen um 208,24 % (2,1-fach).

Abbildung 2: Verhaltens- und emotionale Störungen (Statistisches Bundesamt, 2015)

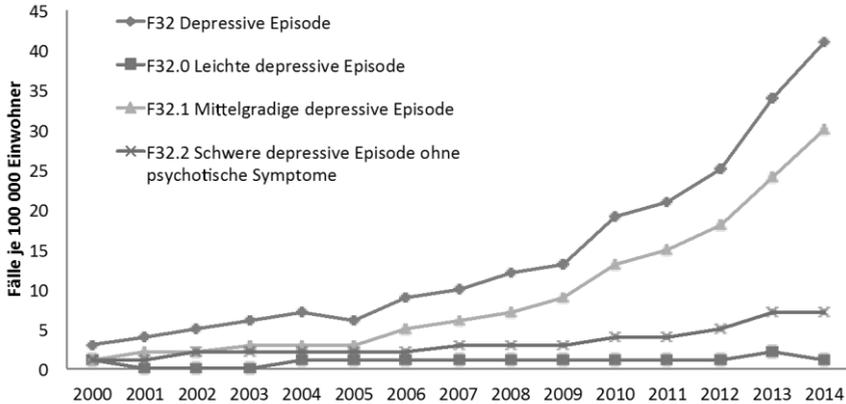
F90-F98 Verhaltens- und emotionale Störungen



Die Verhaltens- und emotionalen Störungen äußern sich in den Schulen als Gewalt- und Disziplinprobleme. Gleichzeitig steigen die Burnout-, Depressions- und Psychopharmakaraten rasant: Die Anzahl der depressiven Episoden (F32) mit Krankenhausaufenthalt beispielsweise stieg bei den unter 15-Jährigen zwischen 2000 und 2014 von 379 auf 4.317 Fälle absolut (Statistisches Bundesamt, 2015). Je 100.000 Einwohnern liegen die Werte bei 3 (2000) zu 41 (2014). Das bedeutet, dass sich die Anzahl der Krankenhausaufenthalte der unter 15jährigen innerhalb der letzten 14 Jahre knapp vervierzehnfacht hat (Steigerung um 1.366,67 %). Wobei mittelgradige und schwere Erkrankungen die stärksten Gruppen bilden (Abb. 3).

Abbildung 3: Depressive Episoden mit Klinikaufenthalt bei unter 15-Jährigen (Statistisches Bundesamt, 2016).

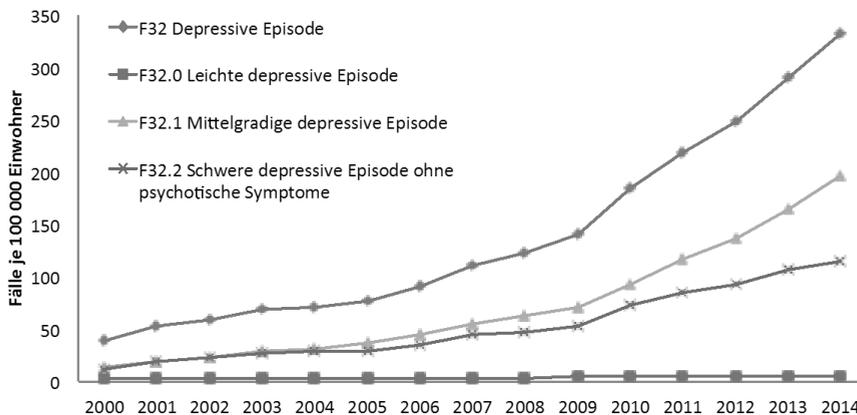
Depressive Episode (F32) bei unter 15-Jährigen



Bei den 15-20 Jährigen (Abb. 4) liegt die Steigerungsrate zwischen 2000 und 2014 bei 851,28% - also mehr als verachtfacht (absolut von 1.805 Fällen im Jahr 2000 auf 13.473 in 2014, relativ je 100.000 bei 39 zu 332 Fällen).

Abbildung 4: Depressive Episoden mit Klinikaufenthalt bei 15-20 Jährigen (Statistisches Bundesamt, 2016).

Depressive Episode (F32) bei 15- 20 Jährigen



Selbst wenn konstatiert wird, dass sich die gesellschaftliche Sensibilität gegenüber psychischen Erkrankungen erhöht hat, und mit ihr das gesteigerte Anzeigeverhalten bezüglich dieser Erkrankungen zu den erhöhten Werten führt, so kann doch festgestellt werden, dass zeitgleich ein wachsender Anteil von Psychopharmaka an Kinder und Jugendliche verabreicht wird: Die Psycholeptika-Verordnungen von Medikamenten mit intendierter dämpfender Wirkung auf das Zentralnervensystem sowie die Psychoanaleptika-Verordnungen mit intendierter stimulierender Wirkung stiegen insbesondere bei den 15-20 Jährigen (vgl. Tab. 3 und 4).

Tabelle 3: Psycholeptika und Psychoanaleptika-Verordnungen (Statistisches Bundesamt, 2016).

Anstieg von 2006 bis 2013: Psycholeptika & Psychoanaleptika	
N05 Psycholeptika	
unter 5-Jährige	20,00%
5- bis 9-Jährige	-33,33%
10- bis 14-Jährige	0,00%
15- bis 20-Jährige	12,50%
N06 Psychoanaleptika	
unter 5-Jährige	0,00%
5- bis 9-Jährige	3,23%
10- bis 14-Jährige	51,61%
15- bis 20-Jährige	123,08%

N05 Psycholeptika: setzen sich zusammen aus z.B.:
Antipsychotika
Anxiolytika
N06 Psychoanaleptika setzen sich zusammen aus z.B.
N06A Antidepressiva
N06B Psychostimulanzien

Quelle: www.gbe-bund.de

Tabelle 4: Tagesdosis (DDD) Antidepressiva (Hoffmann et al., 2014).

2006 vs. 2014		2005 vs. 2012	
Antidepressiva: DDD je Person			
Studierende	191%	5- bis 9-Jährige	-60,00%
junge Erwerbstätige	200%	10- bis 14-Jährige	5,00%
Antidepressiva: Anteil Betroffene		15- bis 20-Jährige	69,88%
Studierende	143%		
junge Erwerbstätige	157%		

TK Gesundheitsreport 2015

Hoffmann et al 2014: *Pharmacoepidemiol Drug Safety*. 23: 1268–1272

Die Anzahl der Tagesdosen (DDD) an Methylphenidat (z. B. Ritalin) hat von 2004 bis 2014 um 107,69% zugenommen. Die verordnete Menge in Kilogramm stieg um 90% (Statista, 2016a, 2016b).

Schließlich können wir davon ausgehen, dass ein kaltes Leistungsverständnis die Demotivation von Mitarbeiter/innen befeuert, denn psychische Störungen beeinträchtigen häufig motivationale Funktionen wie Antrieb und Interesse negativ: Laut Gallup-Studie sind 85 % der deutschen Arbeitnehmer/innen tendenziell negativ gegenüber ihrer Arbeit und/oder dem Arbeitgeber eingestellt (Nink, 2015), liefern unzureichende, mangelhafte bzw. destruktive Ergebnisse, stecken ihre Kolleg/innen damit negativ an und verursachen hohe Krankheits- und Fluktuationskosten durch erneute Stellenausschreibungen, Einarbeitungszeiten, Wissenstransferkosten, Know-How-Verlust usw. Gallup beziffert den Verlust, der allein durch erhöhte Krankentage entsteht, auf rund 252 Euro pro Fehltag und Mitarbeiter. Bei 2000 Mitarbeiter/innen sind das rund 1,3 Millionen Euro Kosten für die Organisation. Der volkswirtschaftliche Schaden liegt bei rund 85 Milliarden Euro pro Jahr (Nink, 2015).

5 Leistung neu denken: Ein humanistisches Leistungsparadigma

Wollen wir die Leistungsfähigkeit erhalten, wollen wir ein menschengerechtes Leben führen, brauchen wir ein neues Leistungsparadigma, welches die Gesundheit der Menschen einschließt. Die psychische Gesundheit wird per definitionem von der psychischen Störung abgegrenzt.

Die Diagnostik psychischer Störungen erfolgt in Deutschland in der Regel anhand des spezifischen – weil ausschließlich auf psychische Störungen bezogenen – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, welche unter der Leitung der *American Psychiatric Association* erarbeitet wurde, oder anhand der breiter definierten *International Classification of Diseases (ICD)* der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der DSM liegt seit 2013 in der fünften Version vor (DSM-5) und der ICD in der zehnten (ICD-10).

Die DSM-5 (2013) definiert vom psychischen Störungsbild aus:

A mental disorder is a syndrome characterized by clinically significant disturbance in an individual's cognition, emotion regulation, or behavior that reflects a dysfunction in the psychological, biological, or developmental processes underlying mental functioning. Mental disorders are usually associated with significant distress or disability in social, occupational, or other important activities. An expectable or culturally approved response to a common stressor or loss, such as the death of a loved one, is not a mental disorder. Socially deviant behavior (e.g., political, religious, or sexual) and conflicts that are primarily between the individual and society are not mental disorders unless the deviance or conflict results from a dysfunction in the individual, as described above. (American Psychiatric Association, 2013, S. 20).

Eine psychische Störung ist demnach ein klinisch bedeutsames, ein Individuum betreffendes Syndrom (also ein Störungsbild, bei dem gleichzeitig verschiedene Symptome

vorliegen), welches typischerweise mit bedeutsamem Leid oder bedeutsamen Einschränkungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Aktivitäten assoziiert ist. Das „bedeutsame Leid“ oder die „bedeutsamen Einschränkungen“ schließen per Definition die Gesundheit aus.

Die WHO hingegen definiert Gesundheit mit Blick auf das Wohlbefinden:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“ (World Health Organization, 1946). Diese Definition wurde seit 1946 nicht mehr verändert und ist diejenige, welche auch der International Classification of Diseases (ICD) der WHO zugrunde liegt. *Gesundheit ist demnach ein Zustand vollkommenen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens* und nicht allein des Fehlens von Krankheiten und Gebrechen. Entscheidend ist hier der Verweis auf das vollständige körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden – also den subjektiv empfundenen emotionalen Zustand. Krankheit ist demnach im Umkehrschluss die Einschränkung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens; zumindest geht sie damit einher. Wohlbefinden ist demnach die definitorische Basis der Gesundheit.

Somit geht es bei der Gesunderhaltung um das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden der wachsenden Weltbevölkerung, es geht darum, die anstehenden Herausforderungen der Weltgesellschaft, der Organisationen und Individuen mit einer die Gesundheit erhaltenden, reflektierten, philanthropischen Grundhaltung zu meistern. Es gilt daher, humanistisch zu leisten: Angesichts der beschriebenen Herausforderungen sollten wir *Leistung neu definieren, nämlich als Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit* ($L = (A \times W)/t$). Es geht um „Heiße Leistung“, sozusagen; um ein neues, humanistisches Leistungsparadigma.

$$L = \frac{A \times W}{t}$$

Literatur

American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Brohm, M.: Sozialkompetenz und Schule (2009): Theoretische Grundlagen und empirische Befunde zu Gelingensbedingungen sozialbezogener Interventionen. Weinheim/München: Juventa.

Brohm, M.; Vogt, D. (2016): Leistungsmotivation: der Einfluss von Flowerleben und Reflexionsfähigkeit. In: G. E. Dlugosch, J. Fluck & C. Marquardt (Hrsg.), Gesundheit und Bildung: Schülersgesundheit (Empirische Pädagogik, 30 (2), Themenheft). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.

Brohm, M. (2016a): Werte, Sinn und Tugenden als Steuerungsgrößen in Organisationen. Für Fach- und Führungskräfte (essentials). Wiesbaden: Springer.

- Brohm, M (2016b): Positive Psychologie in Bildungseinrichtungen. Für Führungskräfte (essentials). Wiesbaden: Springer.
- Emmott, S. (2015): 10 Milliarden. Berlin: Suhrkamp Taschenbuch.
- Hoffmann, F.; Glaeske, G.; Bachmann, C. J. (2014): Trends in antidepressant prescriptions for children and adolescents in Germany from 2005 to 2012. In: *Pharmacoepidemiol Drug Saf* 2014; 23: 1268–72.6.
- Maslow, A. (1954/2014): Motivation und Persönlichkeit (18. Aufl.). Hamburg:rororo.
- Nink, M. (2015): Engagement Index. Die neuesten Daten und Erkenntnisse aus 13 Jahren Gallup-Studie. München: Redline.
- Statista (2016a): ADHS Anzahl der Verordnungen ausgewählter Psychostimulanzien. [statista.com/daten/studien/375281/adhs-anzahl-der-verordnungen-ausgewaehlter-psychostimulanzien](https://www.statista.com/daten/studien/375281/adhs-anzahl-der-verordnungen-ausgewaehlter-psychostimulanzien) (Zugriff: 23.04.2016).
- Statista (2016b): Abgabe von Methyphenidat in Deutschland. [statista.com/daten/studien/425057/umfrage/abgabe-von-methyphenidat-ritalin-durch-apotheken-in-deutschland](https://www.statista.com/daten/studien/425057/umfrage/abgabe-von-methyphenidat-ritalin-durch-apotheken-in-deutschland), (Zugriff: 23.04.2016).
- Statistisches Bundesamt (2015): Gesundheitsberichtserstattung des Bundes. [gbe-bund.de](https://www.gbe-bund.de) (Zugriff: 24.11.15).
- World Health Organization (WHO). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

3 Zum Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Stress im Kontext von Leistung und Wohlbefinden

Corinna Peifer

Zusammenfassung

Als Flow-Erleben – oder kurz Flow – wird der Zustand bezeichnet, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen. Flow wirkt sich kurz- und langfristig (u. a. durch eine größere Motivation) positiv auf Leistung aus. Häufiges Flow-Erleben fördert positive Emotionen und das allgemeine Wohlbefinden. Die Forschung hat verschiedene Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Flow identifiziert, die sich gezielt herstellen lassen. Hierzu zählen u. a. die Balance aus Anforderungen und Fähigkeiten sowie klare Ziele und Feedback. Aber die Frage ist: Bis zu welchem Grad kann und sollte man Flow fördern?

Flow wurde häufig in stressrelevanten Situationen beobachtet, etwa beim Felsklettern oder illegalen Graffiti-Sprayen. Psychophysiologische Untersuchungen bestätigen, dass Flow mit einem Anstieg stress-assoziiierter physiologischer Parameter einhergeht, z. B. der sympathischen Aktivierung und des Stresshormons Cortisol. Steigen die Werte jedoch über ein moderates Maß hinaus an, sinkt der Flow wieder – es besteht also ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen physiologischer Aktivierung und Flow. Flow erscheint daher als ein Zustand erhöhter physiologischer Aktivierung, auf einem Kontinuum zwischen Entspannung und Stress. Flow kann entsprechend auch als eine moderate und positive Form von Stress betrachtet werden.

Mit seinen positiven Effekten auf Wohlbefinden, Motivation und Leistung hat Flow ein großes Potenzial bei der Gestaltung von gelingenden Arbeits- und Lernkontexten. Zu beachten ist, dass Flow einen Zustand erhöhter Aktivierung darstellt, weshalb sich Phasen des Flow-Erlebens mit Phasen von Entspannung abwechseln sollten.

1 Einleitung

Als *Flow-Erleben* wird der Zustand bezeichnet, in dem wir völlig in einer Tätigkeit aufgehen und in dem sich Anforderungen und Fähigkeiten in einer optimalen Balance befinden

(Csikszentmihalyi, 1975; Rheinberg, 2006). Dabei ist die ganze Aufmerksamkeit scheinbar mühelos auf die aktuelle Aufgabe gerichtet, die Zeit vergeht meist ‚wie im Flug‘ (Csikszentmihalyi, 1975). Während des Flow-Erlebens nehmen wir uns selbst und uns sonst belastende Probleme kaum mehr wahr, sondern sind ganz versunken in ihre aktuelle Tätigkeit. Daneben ist Flow geprägt durch ein starkes Gefühl der Kontrolle bzw. des kontrollierten Vorgehens: Einem Schritt folgt automatisch der nächste und wir wissen in jedem Moment, was als nächstes zu tun ist (Csikszentmihalyi, 1975). Umgangssprachlich und in treffender Übersetzung beschreibt man diesen Zustand daher auch gerne mit ‚im Fluss sein‘.

Viele Menschen kennen dieses Erleben aus eigener Erfahrung. Häufig genannte Aktivitäten, die besonders geeignet sind, um Flow hervorzurufen, sind das Musizieren, Sport, intensive Gespräche, aber eben auch das Lernen oder Arbeiten – z. B. das Schreiben eines Textes, das Analysieren von Daten oder das Lösen von Aufgaben im Team. Flow-Erleben ist also keineswegs nur ein Phänomen im Bereich von Freizeitaktivitäten, vielmehr lässt es sich auch – wie Forschungen bestätigen – *gerade* beim Arbeiten beobachten (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Flow ist dabei kein Phänomen rein individueller Tätigkeiten, sondern kann auch in sozialen Kontexten erlebt werden, wie im Gespräch mit Freunden oder bei der Arbeit im Team (Walker, 2010).

2 Flow-Erleben und Leistung

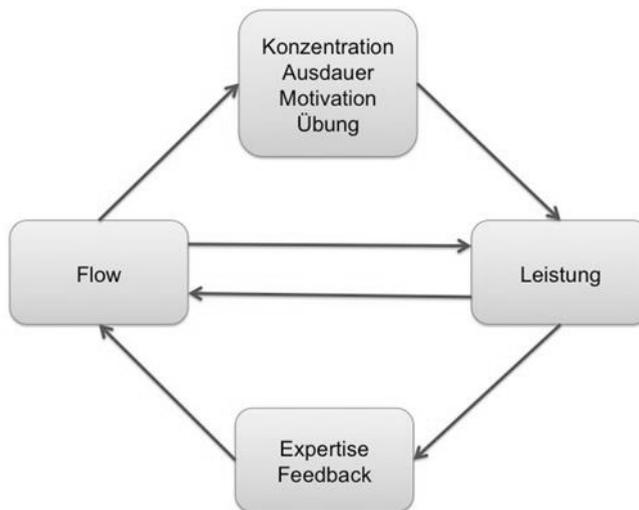
Ein besonderes Merkmal von Flow-Erleben ist, dass es uns dazu motiviert, Aufgaben um ihrer selbst Willen zu lösen (Csikszentmihalyi, 1975). In diesem Sinne sorgt Flow-Erleben für mehr Motivation und Engagement – und damit auch für bessere Leistungen. Dabei wirkt sich Flow zunächst *kurzfristig* positiv auf Leistung aus, wie Befunde experimenteller Studien mit Computerspielen unterstreichen (Engeser & Rheinberg, 2008; Rheinberg & Vollmeyer, 2003). Im Flow konzentrieren wir uns stärker auf die aktuelle Aufgabe und lassen uns weniger ablenken. Dadurch können wir effizienter arbeiten, bleiben wir länger bei der Sache, zeigen insgesamt mehr Ausdauer. Aber Flow hat auch *langfristig* positive Effekte auf die Leistung: Flow-Erleben sorgt dafür, dass wir uns öfter und intensiver einer Tätigkeit widmen und dadurch unsere Fähigkeiten in deren Ausübung verbessern. Engeser und Kollegen (Engeser, Rheinberg, Vollmeyer & Bischoff, 2005) fanden heraus, dass Studierende dann ein besseres Prüfungsergebnis erzielten, wenn sie beim Lernen mehr Flow erlebten. Nach Demerouti (2006) zeigten Mitarbeiter_innen mit häufigerem Flow-Erleben bei der Arbeit eine größere *in-role*, wie auch *extra-role performance*: Sie brachten sowohl bei den im Arbeitsvertrag definierten Aufgaben eine bessere Leistung (*in-role*) als auch in solchen Aufgaben, die über ihre reguläre Tätigkeit hinausgingen (*extra-role*). So waren sie z. B. eher bereit, bei Ausfällen freiwillig eine zusätzliche Schicht zu übernehmen oder auch Kolleg_innen bei Fragen oder knappen Deadlines zu unterstützen.

Jedoch ist der Zusammenhang zwischen Flow und Leistung nicht uni-direktional, vielmehr begünstigt eine hohe Leistung wiederum das Flow-Erleben. Wenn wir also z. B. eine bestimmte Aktivität sehr gut beherrschen und dabei hohe Anforderungen erfüllen, führt dies eher zu Flow, als wenn die Fähigkeiten und Anforderungen vergleichsweise

gering sind. Auf dieser Annahme basiert u. a. das Quadrantenmodell von Flow (Csikszentmihalyi 1997). Demnach wird ein guter Pianist beim Spielen eines komplexen Stückes eher in den Flow kommen als ein Klavierschüler, der den Fingersatz bei Tonleitern übt. Rheinberg (2006) nennt das den Expertise-Effekt des Flow-Erlebens, der besonders bei komplexeren Tätigkeiten auftaucht. Eine wichtige Rolle spielt hier auch das Feedback, das in vielen Aktivitäten ganz unmittelbar enthalten ist. Deutlich zeigt dies das Beispiel des Pianisten: Er hört selbst bei jedem Ton, ob er ihn richtig gespielt hat und gewinnt dadurch zeitgleich den Eindruck der eigenen Leistung. Dies beeinflusst das Empfinden eines flüssigen Verlaufs der Tätigkeit – ein zentrales Merkmal des Flow-Erlebens (Csikszentmihalyi, 1975; Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003).

Der positive Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Leistung kann also mithilfe verschiedener psychologischer Prozesse (siehe auch: Landhäuser & Keller, 2012) wie folgt zusammenfassend erklärt werden (siehe Abb. 1): Kurzfristige positive Effekte werden durch höhere Konzentration und Ausdauer vermittelt, langfristig steigern eine höhere Motivation und die dadurch vermehrte Übung die zukünftige Leistung. Umgekehrt können positive Effekte von Leistung auf Flow-Erleben über Feedback sowie eine größere Expertise entstehen.

Abbildung 1: Positiver Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Leistung.



3 Flow-Erleben und Wohlbefinden

Neben den positiven Zusammenhängen zwischen Flow und Leistung verweisen zahlreiche Studien zudem auf positive Zusammenhänge zwischen Flow Wohlbefinden. Dabei

fördert Flow unmittelbar im Anschluss an die Flow-auslösende Aktivität den positiven Affekt (Fullagar & Kelloway, 2009). Langfristig erhöht häufiges Flow-Erleben die Lebenszufriedenheit und das affektive Wohlbefinden (z. B. Bassi, Steca, Monzani, Greco & Delle Fave, 2013). Weiterhin sorgt Flow für einen Zuwachs an persönliche Ressourcen wie die Selbstwirksamkeit (Salanova, Bakker & Llorens, 2006). Dies wiederum begünstigt zukünftiges Flow-Erleben, woraus sich eine Art Aufwärtsspirale aus Flow und persönlichen Ressourcen entwickelt (Salanova et al., 2006). Moneta (2004) erklärt den Effekt von Flow auf positiven Affekt und Wohlbefinden so: Flow-Erleben steigert die Motivation, zunehmend schwierigere Aufgaben anzugehen und hilft uns dabei sie zu meistern. In der Folge entwickeln wir uns weiter, und die Erfolgserlebnisse fühlen sich gut (belohnend) an. Gemäß der Self-Determination Theory von Ryan und Deci (2000) wird damit das Grundbedürfnis nach Kompetenz erfüllt, als eine elementare Voraussetzung für Wohlbefinden. Im Einklang damit zählt auch Seligman Engagement und Zielerreichung (Accomplishment) zu den fünf Säulen des Wohlbefindens (Seligman, 2011). Ein weiteres Merkmal des Flow-Erlebens trägt vermutlich zum Wohlbefinden bei: im Flow erleben wir ein hohes Maß an Kontrolle in der Tätigkeit und das Wissen um den nächsten Schritt gibt Sicherheit. Das steigert langfristig die wahrgenommene Autonomie, die gemäß der Self-Determination Theory ein weiteres Grundbedürfnis und damit eine zentrale Voraussetzung für Wohlbefinden ist (Ryan & Deci, 2000).

Fazit zum Zusammenhang zwischen Flow, Leistung und Wohlbefinden

Die vorgestellten Befunde zeigen, dass Flow-Erleben sich sowohl positiv auf die Leistung als auch auf das Wohlbefinden auswirkt. Dies erscheint aktuell umso bedeutsamer, als in der modernen Leistungsgesellschaft Stress und stressbedingte Erkrankungen zu einem zunehmenden Problem werden (Techniker Krankenkasse, 2016). Daher beschäftigt sich der nächste Abschnitt mit den Voraussetzungen von Flow-Erleben und wie es sich fördern lässt.

4 Voraussetzungen für Flow-Erleben

Wie von Csikszentmihalyi bereits 1975 erläutert, ist eine zentrale Voraussetzung für Flow-Erleben die Balance zwischen den Anforderungen der Aufgabe und den Fähigkeiten der Person. Sind die Anforderungen zu gering, fühlen wir uns gelangweilt, sind sie zu hoch, fühlen wir uns gestresst. Dabei sollten sich beide – Anforderung und Fähigkeit – möglichst auf hohem Niveau befinden (s. o.: Quadrantenmodell nach Csikszentmihalyi, 1975 sowie Expertise-Effekt nach Rheinberg, 2006). Zudem zeigen neuste Studienergebnisse, dass eine dynamische Balance, in der sich herausfordernde (aber erfüllbare) Anforderungen mit Erholungsphasen abwechseln, am ehesten geeignet ist, Flow auszulösen (Baumann, Lürig & Engeser, 2016). Weitere Voraussetzungen für Flow sind klare Ziele und unmittelbares Feedback. Beim Spielen eines Klavierstücks ist beispielsweise das Ziel mit jeder Note klar definiert und das Feedback ist in jedem Ton hörbar. Diese

Eindeutigkeit ist nicht bei allen Aktivitäten in dieser Form gegeben. Daher sollten in umfangreichen Arbeits- oder Lernprozessen Meilensteine gesetzt und möglichst konkrete Zwischenziele definiert werden, um im gesamten Prozessverlauf immer wieder ein klares Feedback zur Zielerreichung zu erhalten.

In den letzten Jahren wurden außerdem weitere flow-förderliche Rahmenbedingungen identifiziert (u. a. Demerouti, 2006; Salanova et al., 2006). Dazu zählen eine große Aufgabenvielfalt, die wahrgenommene Autonomie, die Identifikation mit einer Aufgabe und deren subjektive Bedeutung sowie die soziale Unterstützung durch Kollegen_innen und Vorgesetzte. Auch eine hohe Bindung an das Unternehmen wirkt sich positiv auf das Flow-Erleben der Mitarbeiter_innen aus (Rivkin, Diestel & Schmidt, 2016). Zudem scheint Flow-Erleben übertragbar zu sein: Je mehr Musiklehrer selbst über Flow-Erleben beim Spielen ihres Instrumentes berichteten, desto häufiger war Flow auch bei ihren Schülern zu beobachten (Bakker, 2005). Es kann entsprechend von einem Crossover (hier: Übertragung) der Hingabe zum Fach von Lehrern auf ihre Schüler gesprochen werden. Ob sich ähnliche Effekte auch im Unternehmenskontext zwischen Führungskraft und Mitarbeiter_innen zeigen, wurde bisher noch nicht untersucht und sollte in zukünftigen Studien überprüft werden.

Zusammengenommen kennen wir also bereits einige Faktoren, die Flow-Erleben unterstützen und die sich durch entsprechende Gestaltung von Arbeits- und Lernprozessen beeinflussen lassen.

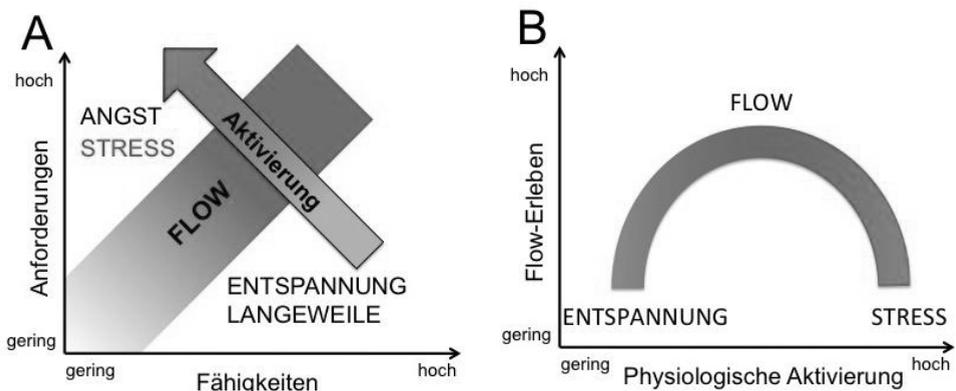
5 Flow-Erleben und Stress

Doch wie ratsam ist es eigentlich, Flow zu fördern? Denn tatsächlich scheint es einige Nähe zwischen den Konzepten Stress und Flow zu geben. Zum Beispiel wurde Flow häufig im Kontext von Felsklettern beschrieben, einer Risikosportart, bei der die Sportler_innen unter höchster Konzentration und körperlicher Anspannung stehen (Csikszentmihalyi, 1975). Rheinberg, der zahlreiche substanzielle Studien zum Thema Flow durchgeführt hat, fand die höchsten Flow-Werte in einer Studie mit illegalen Graffiti-Sprayern (Rheinberg & Manig, 2003), also ebenfalls bei einer risikobehafteten Tätigkeit, in der sich die Akteure wissentlich der Gefahr aussetzen, juristisch belangt zu werden. Im diesem Zusammenhang ist auch eine Studie mit Lehrkräften von Bedeutung, mit dem Ergebnis, dass Flow durchaus in herausfordernden, stressrelevanten Unterrichtssituationen auftreten kann (Weimar, 2005). Insgesamt kann festgestellt werden: Etwas Stress oder Erregung scheint Flow sogar zu fördern. Damit im Einklang stehen auch mehrere Studien zur Physiologie von Flow-Erleben, in denen nachgewiesen wurde, dass Flow mit einem Anstieg stress-assoziiierter Parameter zusammenhängt (u. a. De Manzano, Theorell, Harmat & Ullén, 2010; Keller, Bless, Blomann & Kleinbohl, 2011; Nacke & Lindley, 2009). Bedeutet das, Flow ist Grunde ein Stress-Zustand und sollte daher vermieden werden?

5.1 Theoretische Überlegungen zum Zusammenhang von Flow und Stress

Chronologisch betrachtet ist zunächst das Flow-Kanal-Modell zu erwähnen. Darin erfasst Csikszentmihalyi (1975) verschiedene Erlebenszustände in Abhängigkeit des Verhältnisses zwischen Aufgabenanforderungen und Fähigkeiten der Person. Befinden sich beide in Balance, entsteht Flow. Überwiegen die Fähigkeiten der Person gegenüber den Anforderungen der Aufgabe, entsteht Langeweile. Sind dagegen die Anforderungen höher als die Fähigkeiten, entsteht Angst (Abb. 2A). Vergleicht man nun das Flow-Kanal-Modell mit dem transaktionalen Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984), so fällt auf, dass es auch darin um das Verhältnis zwischen Fähigkeiten und Anforderungen geht. Lazarus & Folkman (1984) bezeichnen den Zustand, in dem die Anforderungen die Fähigkeiten übersteigen, als Stress. Die Definitionen von Angst im Flow-Kanal-Modell und von Stress im transaktionalen Stressmodell entsprechen sich folglich – weshalb Stress im Flow-Kanal-Modell ergänzt werden kann (Peifer 2012; siehe Abb. 2A). Betrachtet man das nun resultierende Modell – wie in Abbildung 2A dargestellt – im Hinblick auf die physiologische Aktivierung, findet man geringe Aktivierung während eines Zustands der Entspannung und hohe Aktivierung während Stress. Dieser Logik zufolge steigt physiologische Aktivierung im Modell von Entspannung zu Stress an. Da der Flow-Kanal sich zwischen Entspannung und Stress befindet, sollte dort eine moderat erhöhte physiologische Aktivierung zu finden sein. Wir erwarten also geringe Flow-Werte bei geringer (Entspannung) oder hoher Aktivierung (Stress), und hohe Flow-Werte bei moderater Aktivierung. Es resultiert ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und physiologischer Aktivierung (Abb. 2B; siehe auch Peifer, 2012; Peifer, Schulz, Schächinger, Baumann & Antoni, 2014; vgl. Yerkes & Dodson, 1908).

Abbildung 2: A: Stress und physiologische Aktivierung im Flow-Kanal-Modell (nach Csikszentmihalyi, 1975 und Peifer, 2012; Peifer et al., 2014) B: Umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen Flow und physiologischer Aktivierung (Peifer, 2012; Peifer et al., 2014).



5.2 Empirische Studien zum Zusammenhang zwischen Flow und Stress

Auf Basis dieser theoretischen Überlegungen haben wir eine Studie durchgeführt, in der der umgekehrt u-förmige Zusammenhang zwischen Flow und physiologischer Aktivierung überprüft wurde (Peifer et al., 2014). Dabei betrachteten wir drei stressrelevante Parameter: Cortisol sowie die sympathische und die parasympathische Aktivierung (siehe Kasten 1).

Kasten 1: Stressrelevante physiologische Parameter

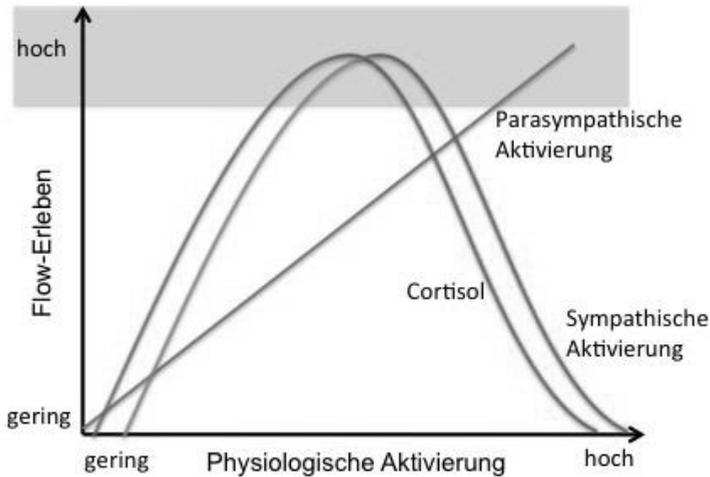
Cortisol wird häufig auch ‚Stresshormon‘ genannt, da es bei Stress vermehrt ausgeschüttet wird. Daneben ist es auch in unserem Schlaf-Wach-Rhythmus involviert, wobei die höchsten Werte im normalen Tagesverlauf (also abgesehen von Stressreaktionen) morgens, etwa eine Stunde nach dem Aufstehen, gemessen werden.

Sympathische Aktivierung dominiert bei Stress. Sie erhöht u. a. unsere Herzrate und das Schlagvolumen, sodass der Körper besser mit Blut versorgt wird. Außerdem zeigt sie sich in einer erhöhten Hautleitfähigkeit: Wir schwitzen.

Parasympathische Aktivierung dominiert in Ruhephasen. Sie wirkt sich u. a. dämpfend auf unsere Herzrate aus und ist verbunden mit einer hohen Herzratenvariabilität – das ist die Variabilität der Zeit zwischen zwei Herzschlägen.

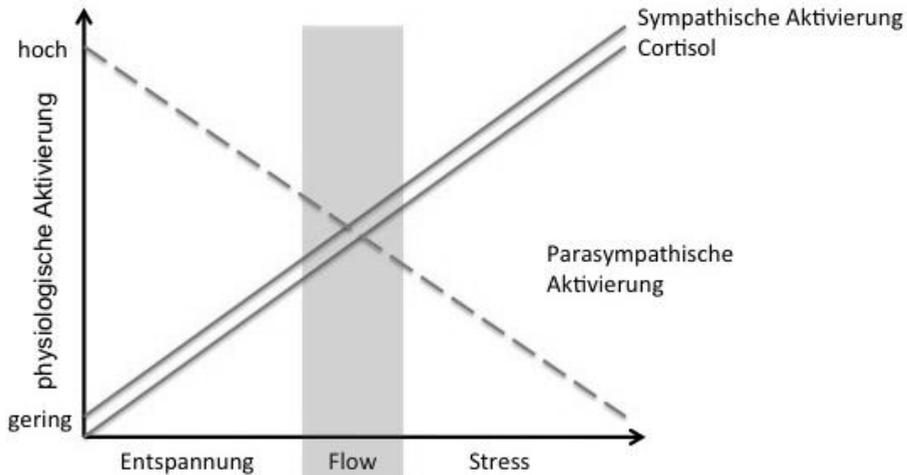
Bisherige Studien, die einen positiven Zusammenhang von physiologischer Aktivierung und Flow gefunden hatten, entstanden entweder mithilfe von Computerspielen (Keller et al., 2011; Nacke & Lindley, 2009) oder während des Spielens eines Lieblingsstückes am Klavier (De Manzano et al., 2010). Wir verfolgten die Annahme, dass die Versuchspersonen bei solchen Aufgaben keinen übermäßigen Stress empfanden, und dabei maximal *moderate* physiologische Aktivierung bestand (Peifer 2012). Daher konnte in jenen Studien nur ein positiver Zusammenhang zwischen physiologischer Aktivierung und Flow gefunden werden, während die physiologische Aktivierung der Versuchspersonen nicht ausreichte, um den von uns postulierten Abfall des Flow-Erlebens bei *hoher* Aktivierung zu finden (= die rechte Seite der umgekehrten u-Kurve, siehe Abb. 2B). Daher war das Ziel unserer Studie, die physiologische Aktivierung über ein moderates Maß hinaus zu erhöhen: Wir führten eine psychologische Stressinduktion im Labor durch (Trier Social Stress Test; Kirschbaum, Pirke & Hellhammer, 1993), um in einer darauffolgenden kognitiven Aufgabe die postulierte umgekehrte u-Kurve testen zu können (Peifer et al., 2014).

Abbildung 3: Physiologisches Muster während hohem Flow-Erleben unter stressrelevanten Bedingungen (nach Peifer, 2014; basierend auf Ergebnissen von Peifer et al., 2014).



Tatsächlich ermittelten wir einen umgekehrt u-förmigen Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und dem Stresshormon Cortisol sowie mit sympathischer Aktivierung (gemessen über die low-frequency-Komponente der Herzratenvariabilität). Personen, die nach der Stressinduktion mit moderat erhöhter physiologischer Aktivierung die kognitive Aufgabe angingen, berichteten im Anschluss die höchsten Flow-Werte. Personen, die mit sehr geringer oder sehr hoher physiologischer Aktivierung in die kognitive Aufgabe starteten, berichteten später weniger Flow-Erleben. Gleichzeitig war in dieser stressrelevanten Situation eine hohe parasympathische Aktivierung (gemessen über die high-frequency-Komponente der Herzratenvariabilität) mit hohen Flow-Werten assoziiert (Abb. 3). Einschränkung muss hierzu gesagt werden, dass in der Studie lediglich eine stressrelevante Situation beobachtet wurde, d. h. *in dieser stressrelevanten Situation* war eine hohe parasympathische Aktivierung mit Flow assoziiert. Vor allem in nicht stressrelevanten Kontexten könnte ein Zuviel an parasympathischer Aktivierung (stark vereinfacht gesagt: zu große Entspannung) wiederum zu weniger Flow führen: Auch hier könnte entsprechend ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang mit Flow bestehen (siehe Abb. 4). Damit im Einklang steht z. B. der Befund von Tozman und Kollegen (2015), die einen umgekehrt u-förmigen Zusammenhang von Flow mit parasympathischer Aktivierung in einer Überlastungsbedingung im Fahrsimulator fanden. Mit einem umgekehrt-u-förmigen Zusammenhang könnten weiter die abweichenden Ergebnisse von De Manzano und Kollegen (2010) erklärt werden, die in einer Bedingung optimaler Anforderungs-Fähigkeits-Balance (das Spielen eines selbst gewählten Klavierstücks) einen negativen Zusammenhang zwischen Flow und parasympathischer Aktivierung fanden. Dieser Zusammenhang sollte in zukünftigen Studien noch näher untersucht werden.

Abbildung 4: Vermutetes Muster physiologischer Aktivierung während Flow im Vergleich zu Entspannung und Stress; Befunde zur parasympathische Aktivierung sind inkonsistent und sollten in zukünftigen Studien weiter untersucht werden.



5.3 Was bedeutet das gefundene physiologische Muster?

5.3.1 Flow-Erleben und Cortisol

Die Erkenntnis, dass moderat erhöhte Cortisol-Werte mit intensiverem Flow-Erleben zusammenhängen, passt sehr gut zu empirischen Befunden hinsichtlich Cortisol. So erleichtert Cortisol zum Beispiel die Verarbeitung relevanter Informationen und schirmt gleichzeitig irrelevante Reize ab (z. B. Pu, Krugers & Joëls, 2007). Auf diese Weise unterstützt das Hormon die selektive Aufmerksamkeit beim Coping (vgl. Oitzl, Champagne, van der Veen & de Kloet, 2010) – eine wichtige Facette des Flow-Erlebens. Außerdem bewirkt Cortisol eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels und sorgt so für die zusätzliche Energieversorgung bei Stress (Benedict et al., 2009; Cryer, 2007). Das Stresshormon unterstützt damit die Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit (Gailliot et al., 2007) – zentrale Merkmale des Flow-Erlebens. Insgesamt unterstützt Cortisol also genau den Aufmerksamkeitsmodus, der typisch für Flow ist, und die Bewältigung fordernder Situationen erleichtert.

Übereinstimmend mit dem von uns beobachteten umgekehrt u-förmigen Zusammenhang zwischen Cortisol und Flow zeigen Studien immer wieder eine Dosisabhängigkeit: So sind Cortisoleffekte auf die kognitive Leistung nicht linear, sondern folgen ebenfalls

einer umgekehrten u-Funktion (de Kloet, Oitzl & Joels, 1999). Im Gegensatz zu moderaten Cortisol-Werten sind hohe Werte *negativ* mit kognitiver Leistung assoziiert (gefunden z. B. für autobiographisches Gedächtnis, räumliches Gedächtnis, Gedächtniskonsolidierung; z. B. Young, Drevets, Schulkin & Erickson, 2011). Damit im Einklang steht auch das Ergebnis einer Folgestudie unserer Arbeitsgruppe, in der wir eine hohe Dosis Cortisol in Tablettenform (20 mg Hydrocortison) verabreicht haben (Peifer, Schächinger, Engesser & Antoni, 2015). Diese Dosis führte, nach einer Wartezeit von einer Stunde ab Einnahme, zu Cortisol-Werten, wie man sie bei hohem Stress finden kann (z. B. unmittelbar nach einem Fallschirmsprung, vgl. Deinzer, Kirschbaum, Gresele & Hellhammer, 1997). Wichtig anzumerken ist, dass die Probanden nicht unterscheiden konnten, ob sie ein Cortisolpräparat oder ein Placebo erhalten hatten. Die hohen Cortisol-Werte führten zu vermindertem Flow-Erleben in einem Computerspiel im Vergleich zur Placebo-Bedingung. Dieses Ergebnis unterstützt die Annahme, dass hohe Cortisol-Werte einen Abfall des Flow-Erlebens bewirken, wie ihn die rechte Seite der umgekehrten u-Kurve vorher sagt.

5.3.2 Flow-Erleben und eine sympathisch-parasympathische Co-Aktivierung

Es passt ebenfalls gut ins Bild, dass eine Kombination aus sympathischer und parasympathischer Aktivierung im Kontext hoher Flow-Werte beobachtet wurde. Lange dachte man, die sympathische und die parasympathische Aktivierung seien physiologische Gegenspieler. Heute ist nachgewiesen, dass beide auch gleichzeitig aktiv sein können und dass dies mit erwünschten Konsequenzen verknüpft ist, u. a. mit aktivem Coping bei hohem Workload (Bucks, Lenneman & Sicard, 1999) sowie mit besserer Anpassung an fordernde Situationen (Berntson, Cacioppo & Quigley, 1991). Studien zeigen auch, dass die parasympathische Aktivierung einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und positive Emotionen hat, die wiederum langfristig die habituelle parasympathische Aktivierung begünstigen (Kok & Fredrickson, 2010). Dazu passen die Befunde dass sich auch Flow-Erleben positiv auf positiven Affekt und das Wohlbefinden auswirkt (z. B., Bassi et al., 2013; Asakawa, 2010; Collins et al., 2009; Steele & Fullagar, 2009; Fullagar & Kelloway, 2009; Rogatko, 2009).

5.3.3 Was bedeuten diese Befunde für den Zusammenhang zwischen Flow und Stress?

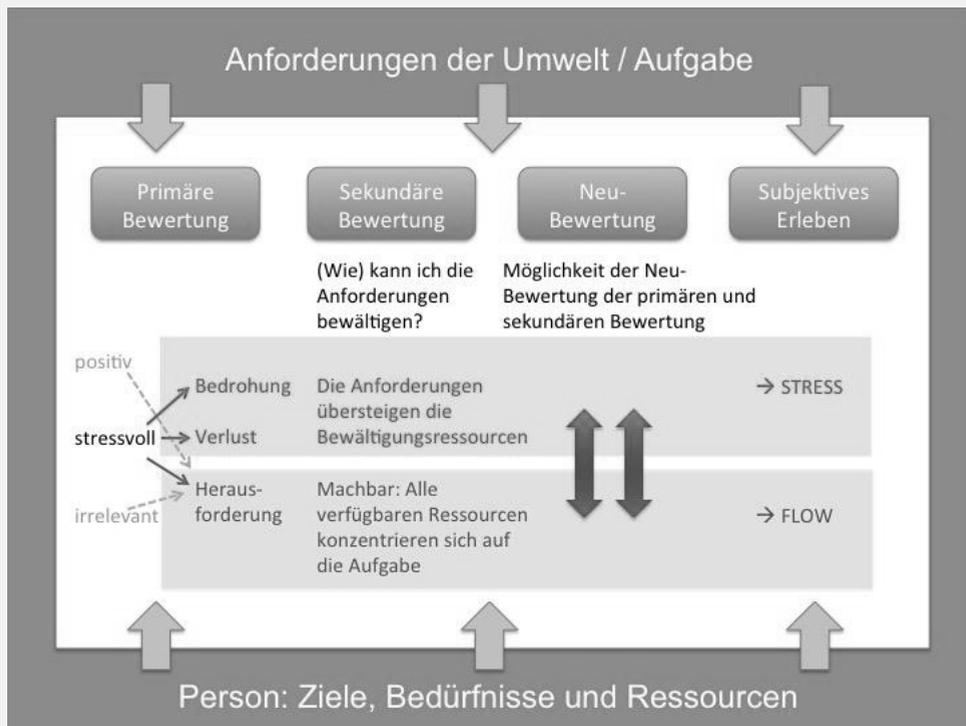
Für Flow konnten wir eine Erhöhung stress-assoziiert physiologischer Aktivierungsparameter feststellen. Insofern ist Flow durchaus ein Zustand erhöhter Aktivierung und nicht etwa gleichzusetzen mit einem Zustand der Entspannung. Wenn die Aktivierungsparameter jedoch über ein moderates Maß hinaus steigen, sinkt das Flow-Erleben wieder. Damit ist die physiologische Aktivierung im Flow weniger stark ausgeprägt als bei hohem Stress (siehe Abb. 4). Auch wenn sich die charakteristischen Muster für Entspannung, Flow und Stress auf diese Art theoretisch abgrenzen lassen, ist eher von einem Kontinuum der Aktivierung auszugehen. Damit kann Flow auch als eine moderate und positive Form von Stress bezeichnet werden (vgl. auch das Konzept des Eustress; Selye, 1976).

Stress ist demnach per se nichts Negatives, sondern zunächst eine typische Reaktion auf Umweltanforderungen, die uns dabei hilft, diesen Anforderungen erfolgreich gerecht zu werden. In diesem Zusammenhang bezeichneten schon Lazarus und Kollegen (1980) das Flow-Erleben als „powerful sustainer of coping“ (S. 209; frei übersetzt: einen wirksamen aufrechterhaltenden Mechanismus für die Bewältigung von Anforderungen), das gerade in stressrelevanten, herausfordernden Situationen entsteht und deren Bewältigung unterstützt.

Kasten 2: Flow im transaktionalen Stressmodell

Flow-Erleben kann in das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984) integriert werden (Abb. 5):

Abbildung 5: Flow im transaktionalen Stressmodell (adaptiert nach Lazarus & Folkman, 1984, sowie Peifer, 2012); in grau: auch die Bewertungen einer Aufgabe als positiv oder irrelevant können unter gewissen Rahmenbedingungen zu der Bewertung einer Herausforderung führen und in der Folge Flow auslösen.



Danach entsteht Stress als Ergebnis eines Austauschprozesses zwischen Person und Umwelt und die kognitive Bewertung eines potentiellen Stressors spielt eine zentrale Rolle: In der primären Bewertung geht es um die subjektive Relevanz einer Situation oder Aufgabe bzgl. der eigenen Ziele und Bedürfnisse und es wird entschieden, ob es

sich um eine Bedrohung, einen Verlust oder eine Herausforderung handelt. Im Rahmen der sekundären Bewertung werden die vorhandenen Bewältigungsressourcen bemessen. Sind die Anforderungen relevant, stellen eine Bedrohung oder einen Verlust dar und reichen außerdem die Ressourcen zur Bewältigung nicht aus, so entsteht Stress (Lazarus & Folkman, 1984). Werden die Anforderungen jedoch als Herausforderung wahrgenommen und die Ressourcen als ausreichend bewertet, so werden alle Kräfte auf die Bewältigung konzentriert und Unwichtiges wird ausgeblendet – eine Situation in der Flow entstehen kann (Peifer, 2012; siehe Abb. 5). Durch eine Neu-Bewertung können bereits erfolgte Bewertungen verändert und z. B. eine Bedrohung in eine Herausforderung umgewandelt werden (vgl. Csikszentmihalyi, 1990).

Wie bereits oben beschrieben, fühlt sich die erfolgreiche Bewältigung von herausfordernden Aufgaben ‚gut an‘ und wir entwickeln uns weiter (Moneta, 2004). Auch Selye (1976), einer der ersten Stress-Forscher, postulierte Stress als das „Salz des Lebens“ (S. 54), es komme lediglich auf die richtige Dosis an, sowie auf die Einhaltung regelmäßiger Erholungsphasen.

5.3.4 Was bedeuten diese Befunde für unser Verständnis von Flow?

Das sich für Flow abzeichnende physiologische Muster weist darauf hin, dass sich der Körper im Flow optimal auf die Bewältigung der gestellten Anforderungen einstellt. Sowohl moderat erhöhte Cortisol-Werte als auch die spezielle Kombination aus moderater sympathischer und parasympathischer Aktivierung schaffen Voraussetzungen für hohe Leistungsfähigkeit. Und auch die theoretischen Überlegungen zum Zusammenhang zwischen Flow und Stress legen nahe, dass Flow in herausfordernden Situationen entsteht und deren Bewältigung unterstützt – was sich ‚gut anfühlt‘. Darauf basierend hat Peifer (2012) eine erweiterte Definition von Flow formuliert, die – neben einer affektiven, kognitiven (vgl. auch Kasten 2) und behavioralen Komponente, auch eine physiologische Komponente enthält:

Flow ist ein positives Erleben (affektive Komponente), das während einer Aktivität entsteht, die als optimale Herausforderung bewertet wurde (kognitive Komponente). Es ist charakterisiert durch optimale physiologische Aktivierung (physiologische Komponente) für die vollständige Konzentration auf die Bewältigung der Anforderungen (behaviorale Komponente) (übersetzt nach Peifer, 2012, S. 160).

5.3.5 Zur Kausalität der Zusammenhänge zwischen Flow und physiologischer Aktivierung

Führt Flow zu moderater physiologischer Aktivierung oder führt vielmehr moderate physiologische Aktivierung zu Flow? In den verschiedenen zitierten Studien gibt es Hinweise auf beide Wirkungsrichtungen. Studien, in denen Flow-Erleben (mittels Anforderungs-Fähigkeits-Balance der Aufgabe) experimentell manipuliert wurde, ergaben Effekte auf Cortisol und Herzratenvariabilität (z. B. Keller et al., 2011). Flow-Erleben beeinflusst hier

also die physiologische Aktivierung. Andere Studien haben zunächst die Physiologie manipuliert – mittels Durchführung einer Stressinduktion (Peifer et al., 2014) oder der Gabe von Cortisol in Tablettenform (Peifer et al., 2015). In diesen beiden Studien beeinflusste die Physiologie das Flow-Erleben. Der Zusammenhang scheint also bidirektional zu sein.

6 Implikationen für die Praxis

Die bisherigen Befunde zeigen, dass Flow sich positiv auf Leistung und Wohlbefinden auswirkt. Eine Förderung von Flow im Alltag – bei der Arbeit, beim Lernen oder in der Freizeit – erscheint daher erstrebenswert. In Abschnitt 4 wurden bereits Bedingungen beschrieben, die Flow-Erleben unterstützen: die dynamische Balance aus Anforderung und Fähigkeit, klare Ziele und klares Feedback, Aufgabenvielfalt, Autonomie, die Identifikation mit der Aufgabe und deren subjektive Bedeutung sowie soziale Unterstützung. In Unternehmen lassen sich diese Bedingungen beispielsweise durch Maßnahmen der Arbeitsgestaltung sowie durch eine entsprechende Unternehmenskultur umsetzen.

Die Befunde zur Physiologie liefern weitere Ansatzpunkte zur Förderung von Flow. Studien zeigen 1) ein spezifisches Muster, das während des Flow-Erlebens auftrat und 2) liefern Belege dafür, dass eine Manipulation der Physiologie zu einer Veränderung des Flow-Erlebens führt (vgl. vorheriger Abschnitt zur Kausalität der Zusammenhänge). Insofern sollten eine Kombination aus moderater sympathischer und parasympathischer Aktivierung sowie moderate Cortisol-Werte Flow-Erleben fördern. Moderate sympathische Aktivierung lässt sich z. B. durch leichte körperliche Bewegung, wie einen Spaziergang, Gymnastik, bis hin zu Yoga oder ähnlichen Bewegungskonzepten erreichen. Bereits im Stehen ist unsere sympathische Aktivierung höher als im Sitzen. Zugleich lässt sich die parasympathische Aktivierung über die Atmung erhöhen: Durch tiefes, langsames Einatmen verbunden mit einem langsamen Ausatmen. Bei diesen Maßnahmen sollte immer der aktuelle Ausgangszustand beachtet werden: Fühlen wir uns gerade sehr gestresst und bereits übermäßig aktiviert, z. B. aufgrund einer nahenden und wichtigen Deadline, so ist unsere sympathische Aktivierung vermutlich bereits ausreichend hoch oder sogar zu hoch. In diesem Fall können Atemübungen helfen, um unsere parasympathische Aktivierung zu erhöhen. Umgekehrt gilt: Können wir uns in diesem Moment einfach nicht recht aufraffen und die Arbeit geht nur schleppend von der Hand, wird uns vermutlich ein Mehr an sympathischer Aktivierung – also z. B. ein Spaziergang – im besten Sinne auf die Sprünge helfen.

Auch bzgl. des Stresshormons Cortisol lassen sich Empfehlungen ableiten: Die Cortisolausschüttung folgt einer circadianen Rhythmik (24 Stunden-Rhythmus) und erreicht ihr natürliches Tageshoch morgens, etwa eine Stunde nach dem Aufstehen (Born & Fehm, 1998; Fries, Dettenborn & Kirschbaum, 2009). Im Vergleich zu Stressreaktionen sind die dann gemessenen Cortisol-Werte als moderat zu bezeichnen – und damit ist der Vormittag ein guter Zeitraum, um Aufgaben im Flow zu erledigen. Über den Tag nimmt das Cortisol langsam ab und erreicht in der Nacht seinen Tiefpunkt (ebd.).

Zukünftige Studien sollten die Wirksamkeit der hier abgeleiteten Interventionen überprüfen. Denn bisher handelt es sich nur um Vorschläge auf Basis der gefundenen Zusammenhänge zwischen Flow und physiologischen Parametern, die wissenschaftliche Evaluation der Interventionen steht noch aus.

Die Befunde zum Zusammenhang zwischen Stress und Flow legen auch nahe, dass Flow ein Zustand erhöhter physiologischer Aktivierung ist und damit eine moderate und positive Form von Stress. Da in unserer Gesellschaft zunehmend über Stress geklagt wird, sollten die hier vorgestellten Befunde zum Flow-Erleben ein Umdenken anregen. Sicherlich ist Stress unbedingt ein ernstzunehmendes und wachsendes Problem. Es sollte uns aber gleichzeitig bewusst werden, dass auch hier – frei nach Paracelsus – die Dosis den Unterschied macht: Eine positive, moderate Dosis Stress (= Flow) und physiologische Aktivierung können unsere Produktivität, Leistung und Zufriedenheit fördern. Denken Sie nur an den Feierabend eines Arbeitstages, an dem wirklich viel los war, und Sie nun müde, aber zufrieden auf die vielen erledigten Aufgaben zurückblicken. Gleichzeitig macht dieses Beispiel bereits die große Bedeutung von Erholung deutlich. Denn auch wenn Flow ein positiver und belohnender Zustand ist, so ist es doch ein Zustand erhöhter physiologischer Aktivierung und Anstrengung, der durch regelmäßige Entspannungsphasen ausgeglichen werden sollte.

7 Ausblick auf die künftige Forschung

Zu den Befunden zum Zusammenhang zwischen Flow und Stress ist einschränkend anzumerken, dass sie ausschließlich im experimentellen Laborkontext entstanden sind. Weitere Studien sind daher nötig, um die praktische Relevanz und Gültigkeit im Feld zu überprüfen. So sollten verschiedene alltags- bzw. arbeitsrelevante Stressoren betrachtet und ihre Auswirkungen in Labor und Feld überprüft werden. Stressoren, die hierfür in Frage kommen, sind z. B. Zeitdruck, unerledigte Aufgaben, Multitasking oder die Aufgabenschwierigkeit. Daneben scheint die Relevanz einer Aufgabe ein vielversprechender Moderator für die Auswirkungen der verschiedenen Stressoren auf das Erleben zu sein: Zeitdruck mag bei der nahenden Deadline eines wichtigen Projekts zu hochkonzentriertem Arbeiten im Flow verhelfen – kann aber bei geringer Relevanz des Projekts auch zum Aufgeben führen. Hier kommen sicherlich auch Persönlichkeitsvariablen ins Spiel: So könnte etwa eine hohe Gewissenhaftigkeit oder auch eine hohe Lageorientierung bei unerledigten Aufgaben eher zu Beeinträchtigungen in der Erledigung von Folgeaufgaben führen. Die Kombination dieser hier nur knapp dargestellten Einflussfaktoren verweist auf die hohe Komplexität des Forschungsfeldes und auf zahlreiche mögliche Ansatzpunkte für weitere Studien.

Weiterhin sollten zukünftige Studien speziell die Langzeiteffekte von Flow und mögliche Moderatoren untersuchen. Bisherige Arbeiten liefern ausschließlich Aussagen über kurzfristige Effekte von Flow auf die physiologische Aktivierung, z. B. im Speichel gemessene Werte des Stresshormons Cortisol. Langzeitfolgen dieser Effekte können bislang noch nicht abgesehen werden. Vermutlich ist gerade in der Langzeitperspektive die Erholung eine wichtige Moderatorvariable im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden. Denn bei

fehlendem Ausgleich könnte auch positiver Stress langfristig gesundheitsschädliche Folgen haben. ‚Man muss einmal für eine Sache gebrannt haben, um ausbrennen zu können‘ – diese und ähnliche Aussagen finden sich auch häufig in Verbindung mit Burnout. Jedoch wurde dieser Zusammenhang noch nie wissenschaftlich überprüft.

Schließlich könnten physiologische Maße dabei helfen Flow in Zukunft detaillierter zu untersuchen. In bisherigen Studien wird Flow als Selbstbericht mithilfe von Fragebögen erfasst. Damit handelt es sich immer um eine retrospektive Messung. Denn selbst wenn Personen in ihrer Tätigkeit unterbrochen werden, um unmittelbar einen Fragebogen auszufüllen, so sind sie damit zwar nah am Erleben, aber nicht *im* Erleben. Zudem kann durch die nötigen Unterbrechungen kaum die Dynamik des Erlebens erfasst werden. Eine Messung von Flow mithilfe kontinuierlich erfassbarer physiologischer Parameter hätte also den Vorteil, dass Flow im Erleben gemessen werden könnte, ohne eine Person in ihrer Aktivität zu stören, zumal Flow-Erleben nicht nur ein Zustand, sondern einen *Prozess* darstellt (Grüter et al., in Vorbereitung). Physiologische Indikatoren ermöglichen damit die Untersuchung erweiterter Fragestellungen, die mit retrospektiven Selbstberichten nicht oder nur unzureichend zu beantworten sind, wie etwa die Frage nach dem Entstehungsprozess. Ergebnisse aus Selbstberichten deuten darauf hin, dass es sich um einen sprunghaften Wechsel im Erleben handelt (Ceja & Navarro, 2012) – eine Interpretation, die sich nur durch ein kontinuierliches Prozess-Maß überprüfen ließe. Weiterhin könnte man mittels eines Prozess-Maß auch mögliche Schwankungen im Flow erfassen, ebenso die Auswirkungen verschiedener Bedingungen auf die Intensität von Flow, wie etwa eine Variation der Schwierigkeit. Denkbar wäre in der Folge die Entwicklung auf diesen Erkenntnissen basierender Biofeedback-Instrumente, die Menschen dabei unterstützen, bei ihren Tätigkeiten in den Flow zu kommen.

Zunächst sollten jedoch das für Flow identifizierte Muster physiologischer Aktivierung in künftigen Studien validiert und erweitert werden. Zusätzliche physiologische Parameter wie die Hautleitfähigkeit, Gesichtsmuskelaktivität oder Gehirnwellen stellen sinnvolle Ergänzungen des dargestellten Musters dar, zu denen es teilweise schon erste Erkenntnisse gibt (z. B. De Manzano et al., 2010; Nacke & Lindley, 2009).

8 Fazit

Flow ist ein Erlebenszustand, der sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt. Die eingangs gestellte Frage, bis zu welchem Grad man Flow fördern kann und sollte, lässt sich differenziert beantworten. Es lassen sich Rahmenbedingungen identifizieren, die wir beeinflussen können, um Flow-Erleben zu fördern. Die in diesem Kapitel vorgestellten Theorien und Studien legen nahe, dass ein charakteristisches physiologisches Muster für Flow-Erleben existiert, aus dem sich Interventionen zur Förderung von Flow ableiten lassen. Jedoch zeigen die vorgestellten Befunde auch, dass Flow ein Zustand erhöhter physiologischer Aktivierung ist, auf einem Kontinuum zwischen Entspannung und Stress. Und auch wenn sich Flow in der Ausprägung der physiologischen Parameter von Stress unterscheidet, sollten Phasen des Flow-Erlebens durch regelmäßige Erholungsphasen ausgeglichen werden.

Literatur

- Backs, R. W., Lenneman, J. K., & Sicard, J. L. (1999). The use of autonomic components to improve cardiovascular assessment of mental workload in flight. *The International Journal of Aviation Psychology*, 9(1), 33-47. doi:10.1207/s15327108ijap0901_3
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26-44. doi:10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A., & Delle Fave, A. (2013). Personality and optimal experience in adolescence: Implications for well-being and development. *Journal of Happiness Studies*, 1-15.
- Baumann, N., Lürig, C., & Engeser, S. (2016). Flow and enjoyment beyond skill-demand balance: The role of game pacing curves and personality. *Motivation and Emotion*, 40(4), 507-519. doi:10.1007/s11031-016-9549-7
- Benedict, C., Kern, W., Schmid, S. M., Schultes, B., Born, J., & Hallschmid, M. (2009). Early morning rise in hypothalamic-pituitary-adrenal activity: A role for maintaining the brain's energy balance. *Psychoneuroendocrinology*, 34(3), 455-62. doi:10.1016/j.psyneuen.2008.10.010
- Berntson, G. G., Cacioppo, J. T., & Quigley, K. S. (1991). Autonomic determinism: The modes of autonomic control, the doctrine of autonomic space, and the laws of autonomic constraint. *Psychological Review*, 98(4), 459-87. doi:10.1037//0033-295X.98.4.459
- Born, J., & Fehm, H. L. (1998). Hypothalamus-pituitary-adrenal activity during human sleep: A coordinating role for the limbic hippocampal system. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes: Official Journal, German Society of Endocrinology [and] German Diabetes Association*, 106(3), 153-63. doi:10.1055/s-0029-1211969
- Ceja, L., & Navarro, J. (2012). 'Suddenly I get into the zone': Examining discontinuities and nonlinear changes in flow experiences at work. *Human Relations*, 65(9), 1101-1127. doi:10.1177/0018726712447116
- Cryer, P. E. (2007). Hypoglycemia, functional brain failure, and brain death. *The Journal of Clinical Investigation*, 117(4), 868-70. doi:10.1172/JCI31669
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-22. doi:10.1037//0022-3514.56.5.815

- Deinzer, R., Kirschbaum, C., Gresele, C., & Hellhammer, D. H. (1997). Adrenocortical responses to repeated parachute jumping and subsequent h-crh challenge in inexperienced healthy subjects. *Physiology & Behavior*, *61*(4), 507-11.
- Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, *11*(3), 266-80. doi:10.1037/1076-8998.11.3.266
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, *32*(3), 158-172. doi:10.1007/s11031-008-9102-4
- Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Bischoff, J. (2005). Motivation, Flow-Erleben und Lernleistung in universitären Lernsettings. *Zeitschrift Für Pädagogische Psychologie*, *19*(3), 159-172. doi:10.1024/1010-0652.19.3.159
- Fries, E., Dettenborn, L., & Kirschbaum, C. (2009). The cortisol awakening response (CAR): Facts and future directions. *International Journal of Psychophysiology : Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, *72*(1), 67-73. doi:10.1016/j.ijpsycho.2008.03.014
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *82*(3), 595-615. doi:10.1348/096317908X357903
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., . . . Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(2), 325-36. doi:10.1037/0022-3514.92.2.325
- Keller, J., Bless, H., Blomann, F., & Kleinbohl, D. (2011). Physiological aspects of flow experiences: Skills-Demand-Compatibility effects on heart rate variability and salivary cortisol. *Journal of Experimental Social Psychology*. doi:10.1016/j.jesp.2011.02.004
- Kirschbaum, C., Pirke, K. M., & Hellhammer, D. H. (1993). The 'trier social stress test'-- a tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology*, *28*(1-2), 76-81. doi:10.1159/000119004
- de Kloet, E. R., Oitzl, M. S., & Joels, M. (1999). Stress and cognition: Are corticosteroids good or bad guys? *Trends in Neurosciences*, *22*(10), 422-426. doi:10.1016/S0166-2236(99)01438-1
- Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*, *85*(3), 432-6. doi:10.1016/j.biopsycho.2010.09.005
- Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in flow research* (S. 65-85). New York: Springer.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellermann (Hrsg.), *Emotion. Theory, research, and experience, volume 1, theories of emotion* (S. 189-217). New York: Academic Press
- De Manzano, O., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion (Washington, D.C.)*, *10*(3), 301-11. doi:10.1037/a0018432
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, *5*, 115-121.
- Nacke, L. E., & Lindley, C. A. (2009). Affective ludology, flow and immersion in a first-person shooter: Measurement of player experience. *Loading...*, *3*(5). doi:10.1016/j.neulet.2008.02.009
- Oitzl, M. S., Champagne, D. L., van der Veen, R., & de Kloet, E. R. (2010). Brain development under stress: Hypotheses of glucocorticoid actions revisited. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *34*(6), 853-66. doi:10.1016/j.neubiorev.2009.07.006
- Peifer, C. (2012). Psychophysiological correlates of flow-experience. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in flow research* (S. 139-165). New York: Springer.
- Peifer, C. (2014). *A psychophysiological perspective on the relation of flow-experience and stress*. (Doktorarbeit). Universität Trier.
- Peifer, C., Schächinger, H., Engeser, S., & Antoni, C. H. (2015). Cortisol effects on flow-experience. *Psychopharmacology*, *232*, 1165-1173. doi:10.1007/s00213-014-3753-5
- Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., Baumann, N., & Antoni, C. H. (2014). The relation of flow-experience and physiological arousal under stress - can u shape it? *Journal of Experimental Social Psychology*, *53*, 62-69. doi:10.1016/j.jesp.2014.01.009
- Pu, Z., Krugers, H. J., & Joëls, M. (2007). Corticosterone time-dependently modulates beta-adrenergic effects on long-term potentiation in the hippocampal dentate gyrus. *Learning & Memory (Cold Spring Harbor, N.Y.)*, *14*(5), 359-67. doi:10.1101/lm.527207
- Rheinberg, F. (2006). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. *Motivation und Handeln*, 331-354.
- Rheinberg, F., & Manig, Y. (2003). Was macht Spaß am Graffiti-Sprayen? Eine induktive Anreizeanalyse. *Report Psychologie*, *4*, 222-234.
- Rheinberg, F., & Vollmeyer, R. (2003). Flow-Erleben in einem Computerspiel unter experimentell variierten Bedingungen. *Zeitschrift Für Psychologie*, *211*(4), 161-170. doi:10.1026//0044-3409.211.4.161

- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- Rivkin, W., Diestel, S., & Schmidt, K. (2016). Which daily experiences can foster well-being at work? A diary study on the interplay between flow experiences, affective commitment, and self-control demands. *Journal of Occupational Health Psychology*. doi:10.1037/ocp0000039
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 1-22. doi:10.1007/s10902-005-8854-8
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria.
- Selye, H. (1976). Forty years of stress research: Principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115(1), 53.
- Techniker Krankenkasse. (2016). *TK-Stressstudie 2016. Entspann dich, Deutschland*. Verfügbar unter: <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/921466/Da- tei/93532/TK-Stressstudie%202016%20Pdf%20barrierefrei.pdf> (20.06.2016).
- Tozman, T., Magdas, E. S., MacDougall, H. G., & Vollmeyer, R. (2015). Understanding the psychophysiology of flow: A driving simulator experiment to investigate the relationship between flow and heart rate variability. *Computers in Human Behavior*, 52, 408-418. doi:10.1016/j.chb.2015.06.023
- Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3–11. doi:10.1080/17439760903271116
- Weimar, D. (2005). *Stress und Flow-Erleben. Eine empirische Untersuchung zur Bedeutung von Kognitionen, Emotionen und Motivation bei Lehramtsstudierenden, Referendaren und Lehrern*. Berlin: Logos.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.
- Young, K., Drevets, W. C., Schulkin, J., & Erickson, K. (2011). Dose-dependent effects of hydrocortisone infusion on autobiographical memory recall. *Behavioral Neuroscience*, 125(5), 735-41. doi:10.1037/a0024764

4 Positive Entwicklung zur Leistung – und darüber hinaus. Ein integratives Rahmenmodell zum Verstehen, Erkennen und Fördern von Potenzial

Tanja Gabriele Baudson

Zusammenfassung

Begabung und Potenzial zu fördern ist sowohl aus ökonomischer als auch aus humanistischer Perspektive sinnvoll. Bildungsungleichheiten zu Ungunsten von Personen mit Migrationshintergrund oder geringem sozioökonomischem Status weisen jedoch darauf hin, dass dies nicht für alle gesellschaftlichen Gruppen gleichermaßen funktioniert. Ein möglicher Grund ist, dass Begabungs- und Potenzialkonzeptionen kulturabhängig sind, was unsere immer heterogenere Gesellschaft vor folgende Herausforderungen stellt: (1) Begabung und Potenzial zu verstehen, (2) es entsprechend mittels multipler Informationsquellen breiter zu identifizieren und (3) auch entsprechend (unter Berücksichtigung möglicherweise unterschiedlicher Faktoren, die den Erfolg in verschiedenen Gruppen beeinflussen) zu fördern. Hierzu wird ein integratives Rahmenmodell vorgeschlagen, das drei Informationsquellen – standardisierte Tests, Andere (z. B. Lehrkräfte) und die Person selbst – innerhalb eines historisch-sozio-kulturellen Kontexts integriert und Überlegungen anstellt, inwieweit auch das Kriterium von Bildungs- und Berufserfolg hin zu einem gelingenden Leben erweitert werden sollte.

1 Wozu Begabung und Potenzial fördern?

Es ist kein Luxus, Begabte zu fördern. Es ist ein Luxus, und zwar ein sträflicher Luxus, dies nicht zu tun.

Alfred Herrhausen

Dass Begabung und Potenzial gefördert werden müssen, ist im gesellschaftlichen Diskurs ebenso unbestritten wie die Annahme, dies geschehe derzeit in unzureichendem

Maße. Als Konsequenz müsse sich insbesondere im Bildungssystem etwas ändern. Da ist sicherlich einiges dran; im Verlauf dieses Beitrags werde ich jedoch zeigen, dass das Problem ein gesamtgesellschaftliches ist und entsprechend eine Vielzahl von Ansatzpunkten bietet, um dieser Herausforderung gerecht zu werden.

Hinter dem Wunsch, Begabungen und Potenziale bestmöglich zu Leistung und Erfolg zu führen, stehen gesellschaftliche Wertvorstellungen. Diese lassen sich unter zwei Argumentationsstränge subsumieren.

Aus **ökonomischer Sicht** bedeuten Leistung und Erfolg wirtschaftliche Prosperität. Je gebildeter Menschen sind, je höher ihre formalen Bildungserfolge wie Schulabschlüsse oder akademische Grade, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie arbeitslos werden. Die Arbeitslosenquote unter Akademiker/innen lag 2015 bei 2,4 %, verglichen mit 6,6 % in der Gesamtgruppe (Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung, 2016).

Mit der Bildung steigt auch das Einkommen. Jedes Jahr, das in Bildung investiert wird, bringt in Deutschland, über die gesamte Lebensspanne gerechnet, fünf Prozent mehr Einkommen, in anderen OECD-Ländern teilweise noch deutlich mehr (Mendolicchio & Rhein, 2012). Dieser Prozentsatz bezieht sich auf das gesamte Berufsleben. Ein Studium bedeutet jedoch zunächst Lohnverzicht (und stellt somit eine Investition in die Zukunft dar, die man sich auch erst einmal leisten können muss).

Wenngleich dieses Mehr an Einkommen hierzulande durch die Steuerprogression größtenteils aufgefressen wird (Mendolicchio & Rhein, 2012), profitiert der Staat von diesen höheren Steuereinnahmen und hat somit ein berechtigtes Interesse daran, sein Einkommen zu erhöhen, um das Geld in andere gesellschaftlich relevante Bereiche zu investieren.

Aus **humanistischer Sicht** schlägt sich die Möglichkeit, zu entfalten, was in einem steckt, in höherer Lebenszufriedenheit nieder. Maslows bekannte Bedürfnishierarchie verortet die Selbstverwirklichung weit oben in dem häufig als "Pyramide" dargestellten Modell (in der ersten Fassung noch an oberster, in der posthum erschienenen Revision immerhin noch an zweitoberster Stelle nach dem Bedürfnis nach Transzendenz; Maslow, 1943, 1971). Aus der Motivationstheorie hervorgegangen ist das verwandte Konstrukt der Sinnhaftigkeit von Arbeit (z. B. Chalofsky, 2003), die schon früh als wichtiger Faktor für die Qualität des Arbeitslebens identifiziert wurde (Walton, 1980). Menschen, die ihre Arbeit als sinnvoll erleben, sind zufriedener; bei Kontrolle der Arbeitszufriedenheit zeigt sich ein negativer Zusammenhang zwischen Sinnerleben und Depression (Allan, Dexter, Kinsey & Parker, 2016). Hinweise auf diesen Zusammenhang fanden sich bereits in der ersten empirischen Studie zu den Konsequenzen von Langzeitarbeitslosigkeit (Jahoda, Lazarsfeld & Zeisel, 1933), bei der der Verlust der Arbeit zu Passivität, Hoffnungslosigkeit und Resignation führte. Auch diese "weichen" Faktoren tangieren qua geringere Fehlzeiten und Gesundheitsausgaben die ökonomischen Interessen des Staates.

Begabungen und Potenziale zu fördern, ist folglich sowohl im Sinne der Gemeinschaft als auch im Sinne des Individuums. Warum das trotzdem nicht immer funktioniert, warum es für bestimmte Bevölkerungsgruppen noch schlechter funktioniert als für andere und wie man dieser Herausforderung begegnen kann, will ich im weiteren Verlauf dieses Beitrages ausführen. Zunächst soll jedoch eine Klärung der Begrifflichkeiten erfolgen: Wovon sprechen wir eigentlich, wenn wir von Begabung und Leistung, von Potenzial und Erfolg sprechen?

2 Rahmenmodelle und begriffliche Klärung

Let each become all that he was created capable of being

Thomas Carlyle

Eine wichtige Unterscheidung betrifft die zwischen dem grundsätzlich Möglichen und dem tatsächlich Umgesetzten. "Begabung" und "Potenzial" (die Möglichkeiten) werden in der Literatur vielfach nicht genau voneinander abgegrenzt, teilweise sogar synonym verwendet. Stern und Neubauer (2016) definieren Begabung im Sinne eines (größtenteils genetisch determinierten) Potenzials eines Menschen zur Erzielung hoher Leistungen in einem Bereich und unterscheiden dieses klar von der realisierten Leistung. Begabung ist also speziell das Potenzial zur Leistung; der Potenzialbegriff geht somit über den Begabungsbegriff hinaus.

In der Physik ist Leistung als Arbeit pro Zeiteinheit definiert; dasselbe Ergebnis in weniger Zeit zu erreichen, entspricht also einer höheren Leistung. Leistung entspricht dem umgesetzten Potenzial; im Gegensatz zu diesem kann man Leistung also beobachten, etwa in Form von Schulnoten, kreativen Produkten, Ergebnissen bei sportlichen Wettkämpfen, Produktivitätszahlen und vielem mehr. Während Leistung neutral ist und hoch oder niedrig ausfallen kann, ist Erfolg klar positiv konnotiert. Hier kommen überdies stärker subjektive Maßstäbe zum Tragen. Bei dem Tempo der Weltklasse-Marathonläufer kann ein durchschnittlicher Freizeitsportler nicht lange mithalten; für ihn ist es möglicherweise schon ein Erfolg, wenn er die Ziellinie erreicht.

Einige Rahmenmodelle aus der Hochbegabungsforschung, die sowohl die Unterscheidung zwischen Möglichkeit und Realisiertem berücksichtigen als auch die Tatsache, dass sich Begabung und Potenzial entwickeln, scheinen mir durchaus für das gesamte Fähigkeitsspektrum von Nutzen. Exemplarisch sei hier das Münchner Hochbegabungsmodell (Heller, Perleth & Hany, 1994) genannt. Begabungen und Leistungen können sich in verschiedenen Bereichen zeigen, etwa im intellektuellen, kreativen, sportlichen oder sozialen. Der Prozess der Begabungsaktualisierung wird durch "Katalysatoren" unterstützt, begabungsstützenden Eigenschaften, die entweder in der Person selbst liegen (wie Motivation, geringe Leistungsängstlichkeit oder Gewissenhaftigkeit) oder in ihrer Umwelt (z. B. Lerngelegenheiten, elterliches Engagement oder Klassenklima).

Dies verdeutlicht, dass Leistung keineswegs von Anfang an (möglicherweise genetisch) determiniert ist. Dies soll am Beispiel Intelligenz erklärt werden. Die Behauptung Lewis Madison Terman, des Initiators der ersten systematischen Hochbegabtenstudie (Terman, 1925), dass sich Begabung auch gegen Widerstände durchsetze, gilt heute als widerlegt. Forschungen zu erwartungswidrigen Minderleistungen (Underachievement) zeigen, dass Abweichungen von der Norm vorkommen, etwa wenn eine hochintelligente Schülerin eher mittelmäßige Noten schreibt (vgl. Cheung & Rudowicz, 2003, für eine Übersicht verschiedener Operationalisierungen). Menschen, die hinter den Erwartungen zurückbleiben, leiden in unserer leistungsorientierten Gesellschaft an diesem Zustand, etwa in Form negativerer Einstellungen zur Schule und schlechterer psychosozialer An-

passung (z. B. McCoach & Siegle, 2003; Reis & McCoach, 2000). Wenngleich Underachievement bislang hauptsächlich bei Hochbegabten untersucht wurde, kann es doch über das gesamte Fähigkeitsspektrum hinweg auftreten.

3 Bildungsungleichheiten: Wenn Potenzial nicht zu Erfolg führt

Democracy rests upon two pillars: one, the principle that all men are equally entitled to life, liberty and the pursuit of happiness; and the other, the conviction that such equal opportunity will most advance civilization.

Louis D. Brandeis

Bildungsungleichheiten – selektiv geringere Bildungserfolge bei bestimmten Gruppen – lassen sich als eine Form von Underachievement konzipieren, wenn diese Unterschiede auch nach Kontrolle des Potenzials nachweisbar sind, mithin meritokratischen Prinzipien widersprechen. Selektive Bildungsbenachteiligung hat viele Ursachen, die in verschiedenen Phasen des schulischen und beruflichen Werdegangs zum Tragen kommen.

Empirische Studien zu Bildungsbenachteiligung untersuchten einerseits Personen mit Migrationshintergrund, welcher vorliegt, "wenn [eine Person] selbst oder mindestens ein Elternteil nicht mit deutscher Staatsangehörigkeit geboren wurde" (Statistisches Bundesamt, 2016). Der Mikrozensus 2015 beziffert den Anteil dieser Gruppe auf 21 %; die Türkei, Polen und die Russische Föderation sind die drei wichtigsten Herkunftsländer. Im direkten Vergleich erzielen Menschen mit Migrationshintergrund niedrigere Bildungsabschlüsse; häufiger haben sie keinen Berufsabschluss. Ein größerer Anteil von ihnen ist überhaupt ohne Beschäftigung oder arbeitet in rangniedriger bzw. geringfügiger Beschäftigung (Statistisches Bundesamt, 2016). Jedoch ist die Gruppe hinsichtlich ihrer Bildungserfolge äußerst heterogen. So berichtet der Mikrozensus weiter, dass 88 % der chinesischstämmigen 25- bis 35-Jährigen Abitur haben, jedoch nur 16 % der türkischstämmigen. Letztere schneiden im Vergleich insgesamt schlecht ab. In diesen Zahlen sind die Geflüchteten, die vor allem in der zweiten Hälfte des Jahres 2015 nach Deutschland kamen, noch nicht berücksichtigt. Für diese stellt sich insbesondere das Problem der Anerkennung ihrer Qualifikationen, da ihnen Zertifikate und andere Nachweise, die "Eintrittskarten" zum Facharbeitsmarkt in Deutschland (Baumert & Maaz, 2012), häufig fehlen, sodass sie häufiger unter Qualifikation beschäftigt werden.

Personen mit niedrigem sozioökonomischem Status sind die zweite im Bildungssystem benachteiligte Gruppe. Der sozioökonomische Status (soziale, kulturelle und materielle Ressourcen; üblicherweise definiert über Beruf, Einkommen und Bildungsniveau, vgl. Ditton & Maaz, 2011) gilt als der ausschlaggebendere Faktor (Diehl, Hunkler & Kristen, 2016), wenn etwa der Bundesbildungsbericht zu dem Schluss kommt, dass Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund bei Kontrolle des sozioökonomischen Status etwa gleichermaßen in den verschiedenen schulischen Bildungsgängen vertreten

sind und Kompetenzunterschiede zu einem Gutteil auf Unterschiede im sozioökonomischen Status zurückgeführt werden können (Autorengruppe Bildungsberichterstattung, 2016). Weil Migrationshintergrund und sozioökonomischer Status häufig konfundiert sind (vgl. jedoch die obigen Anmerkungen zur Heterogenität der Personen mit Migrationshintergrund), lassen sich die Effekte nicht immer sauber trennen (z. B. Schallock, 2016).

Wie aber wirkt die Herkunft auf den Erfolg? Das Modell von Boudon (1974) unterscheidet primäre und sekundäre Herkunftseffekte. Primäre Effekte beschreiben den direkten Einfluss der Herkunft auf (schulisch relevante) Kompetenzen, wenn etwa Ressourcen fehlen, durch die man den Bildungserfolg positiv beeinflussen könnte. Diese erklären Bildungsdisparitäten jedoch nicht vollständig: Darüber hinaus sind sekundäre Effekte wirksam, die sich auf Bildungsentscheidungen auswirken. Auch bei gleicher Leistung hat ein Kind aus einer höheren Schicht bessere Chancen, ein Gymnasium oder eine Universität zu besuchen. Hier sind einerseits psychologische Faktoren am Werk (etwa, dass es "normal" ist, dass ein Familienmitglied studiert), andererseits aber auch schlichtweg materielle (Diehl et al., 2016). In Deutschland hängen Leistung und sozioökonomischer Status nach wie vor deutlich zusammen, auch wenn sich dies seit PISA 2006 etwas verbessert hat (OECD, 2016).

Boudons Untersuchungen beziehen sich auf schichtspezifische Unterschiede; das Modell lässt sich jedoch auch auf Menschen mit Migrationshintergrund übertragen (vgl. Diehl et al., 2016). Als ethnischer primärer Herkunftseffekt spielt hier die in der Familie gesprochene Sprache die zentrale Rolle – wer nicht versteht, was im Unterricht erklärt wird oder was der Meister von einem will, hat ein Problem (Esser, 2006). Unterschiede im kulturellen Kapital (Bourdieu, 1979), die primäre und sekundäre Herkunftseffekte nach sich ziehen, äußern sich in geringerem Wissen über das deutsche (Aus-)Bildungssystem und die Bedeutung strategischer Bildungsentscheidungen (Diehl et al., 2016). Ein interessanter Unterschied in den ethnischen sekundären Effekten zeigt sich bei den Bildungsaspirationen, die bei Eltern von Kindern mit Migrationshintergrund höher ausfallen (z. B. Ditton et al., 2010) – möglicherweise aufgrund verzerrter Wahrnehmungen und daraus resultierenden falschen Einschätzungen (Becker & Gresch, 2016).

Primäre und sekundäre Effekte sind nicht unabhängig voneinander, weshalb frühes Eingreifen geboten ist. Bei Kindern mit Migrationshintergrund spielt die Sprache von Anfang an eine zentrale Rolle. Geringere Sprachkompetenzen in der Zweitsprache hängen u. a. mit späterer Einschulung, schlechteren schulischen Leistungen und einer geringeren Chance auf eine Übertrittsempfehlung für das Gymnasium zusammen (Kempert et al., 2016). Interessant ist, dass den Nachteilen bei Bildungsbeteiligung und Leistungen Vorteile bei den Übertrittsentscheidungen gegenüberstehen – hier haben Kinder mit Migrationshintergrund bei Kontrolle von Leistung und sozialem Status sogar eher bessere Chancen auf höhere Bildungswege. Diskriminierung aufgrund des ethnischen Hintergrundes spielt insofern eine Rolle, als dieser, wie oben ausgeführt, mit der sozialen Herkunft konfundiert ist; Diehl und Kollegen (2016) fassen zusammen, dass "individuelle ethnische Diskriminierungen in Form von Beurteilungen der Lehrkräfte keine besondere Rolle bei der Erklärung ethnischer Bildungsungleichheiten in Schulkontext [spielen]" (S. 26). Abzugrenzen ist diese individuelle Diskriminierung jedoch von der institutionellen, bei der scheinbar neutrale Routinen und Vorschriften bestimmte Gruppen selektiv benachteiligen (Europäischer Rat, 2000) – Gleichbehandlung Ungleicher kann durchaus

ein Problem sein, wenn bestimmte Praktiken in verschiedenen Gruppen nicht dasselbe bedeuten.

Damit sind wir bei einem ganz zentralen Punkt: Konsequenz zu Ende gedacht, würde das nämlich bedeuten, dass völlige Chancengerechtigkeit in dem Sinne, dass Potenziale bei jedem Kind ungeachtet seines Hintergrundes erkannt und gefördert werden, erst dann möglich wäre, wenn Bedingungen vorherrschen, sie seiner Individualität gerecht werden – sozusagen unter maximaler Binnendifferenzierung.

Im Hinblick auf die Förderung hat diese Individualisierung mancherorts schon Gesetzescharakter. Im Schulgesetz des durch große Heterogenität der Schüler/innenschaft geprägten Landes Nordrhein-Westfalen gilt gleich der erste Paragraph des ersten Abschnitts im ersten Teil dem "Recht auf Bildung, Erziehung und individuelle Förderung" (SchulG NRW, Fassung vom 14.6.2016). Förderung von Potenzialen setzt jedoch deren Identifikation voraus – und diese wiederum das Verstehen, was Potenzial überhaupt ist. Und das ist (nicht nur) für die Bildungspolitik eine große Herausforderung, wenn die Gesellschaft durch Globalisierung und Migration immer heterogener wird.

4 Warum geht Potenzial verloren? Drei Thesen und einige exemplarische Befunde

If we are to achieve a richer culture, rich in contrasting values, we must recognize the whole gamut of human potentialities, and so weave a less arbitrary social fabric, one in which each diverse human gift will find a fitting place.

Margaret Mead

Auf dem Bildungsweg geht offenbar einiges an Potenzial verloren – und wie die obigen Befunde gezeigt haben, sind bestimmte Gruppen stärker betroffen als andere. Warum ist das so? Hierzu will ich im Folgenden drei miteinander zusammenhängende Thesen ausführen.

These 1: Unser Verständnis von Potenzial ist unzureichend. Unser Begriff von Potenzial und Begabung orientiert sich an den Normen einer Gesellschaft, die so nicht mehr existiert. Jede Epoche, jede Gesellschaft hat ihren Diskurs – die sprachliche Manifestation eines Verständnisses der Wirklichkeit, beispielsweise darüber, was Potenzial und Begabung ist. Dieses Realitätsverständnis ist jedoch niemals objektiv, sondern basiert auf bestimmten Macht- und Interessenstrukturen. Wenn man einen bestimmten Diskurs verwendet, bestärkt und perpetuiert man dadurch diese Strukturen. Der Diskurs bildet die Realität also nicht nur (sprachlich) ab, sondern erzeugt sie zugleich (Foucault, 1969). Wem nützt es, wenn ein bestimmtes Verständnis der Wirklichkeit, in unserem Fall also ein bestimmtes Bild von Potenzial, als gültig anerkannt wird? Das soll am Beispiel der Intelligenz illustriert werden. Die Fähigkeit zum logischen Denken gilt in den westlichen

Kulturen und insbesondere in den angloamerikanisch geprägten Ländern als das zentrale Element dessen, was Leistungspotenzial ausmacht (vgl. etwa Terman, 1925, der sich dieser Definition bei seiner Längsschnittuntersuchung "Genetic Studies of Genius" bediente). Entstanden ist die Intelligenztestung jedoch in einem bestimmten soziohistorischen Kontext und mit einem bestimmten Zweck: Der Franzose Alfred Binet erhielt kurz nach Einführung der Schulpflicht in Frankreich vom französischen Schulministerium den Auftrag, ein Verfahren zur Potenzialanalyse zu entwickeln, das es erlaubte, Kinder mit besonderem Förderbedarf zu identifizieren, die im regulären Schulunterricht nicht mitkamen (das Problem der Inklusion stellte sich bereits zu Anfang des 20. Jahrhunderts) und somit eine Prognose über ihren Erfolg in dieser gegebenen Gesellschaft mit ihren Werten und ihrem speziellen Wirklichkeitsverständnis abzugeben. Wenn Intelligenz als Begabung anerkannt ist, bestärkt das ein System, in dem Intelligenz in der Lage ist, Erfolg vorherzusagen, und wertet Menschen als "intelligent" auf, die solche logisch-abstrakten Aufgaben gut lösen können.

Ganz anders sieht es aus, wenn man in anderen Ländern und Kulturen fragt, was einen intelligenten Menschen ausmacht – denn der IQ ist weder universell noch neutral: "[I]ntelligence cannot fully or even meaningfully be understood outside its cultural context" (Sternberg & Grigorenko, 2004, S. 1427). Was bei uns als intelligent gilt, etwa Dinge nach Oberbegriffen zu kategorisieren (Löffel und Messer als Besteck, Suppe und Brot als Lebensmittel), wirkt ziemlich töricht in Kulturen, wo das Erkennen funktionaler Zusammenhänge auf Intelligenz schließen lässt (Löffel zur Suppe, Messer zum Brot; vgl. Sternberg, 1990). Auch, was Menschen generell unter Intelligenz und Begabung verstehen, ist kulturabhängig. Für eine chinesische Stichprobe identifizierte Chen (1994) non-verbales und verbales Schlussfolgern sowie die Fähigkeit zum Auswendiglernen als Faktoren wahrgenommener Intelligenz – das geflügelte Wort des "stupiden" Auswendiglernens deutet darauf hin, dass man dies in Deutschland anders sieht. Yang und Sternberg (1997) identifizierten in Taiwan neben hoher allgemeiner Intelligenz inter- und intrapersonale Fähigkeiten sowie das Wissen, wann man seine Intelligenz zeigen sollte und wann besser nicht, als Faktoren, die Laien als intelligenzrelevant erachteten. Aber auch in westlichen Ländern ist ein intelligenter Mensch unter Umständen mehr als jemand, der "nur" gut denken kann: In einer älteren Studie aus den USA etwa machten verbale Fähigkeiten, praktische Problemlösefähigkeiten und soziale Fähigkeiten einen intelligenten Menschen aus (Sternberg, Conway, Ketron & Bernstein, 1981). Sternberg und Grigorenko (2004) berichten ferner eine Reihe von Studienergebnissen aus verschiedenen afrikanischen Ländern, wo Faktoren wie soziale Verantwortung für Familie und Gemeinschaft sowie Respekt vor Erwachsenen als intelligent erachtet wurden.

Auch die Art der Aufgabenstellung und die Prüfungssituation beeinflussen die Wahrscheinlichkeit, mit der Menschen IQ-Testaufgaben lösen. Brasilianische Straßenkinder, die mit Geld hervorragend rechnen können, scheitern an derselben Aufgabe, wenn sie ihr in einem Test begegnen (Ceci & Roazzi, 1994). Mit einem Unbekannten an einem Tisch über Dinge von eher bedingter Alltagsrelevanz zu sprechen, mag ebenfalls befremden und so der Leistung abträglich sein (vgl. Sternberg, Grigorenko & Bundy, 2001). Gemäß der "naiven" Theorien über Intelligenz ist Intelligenz also mehr als nur das, was der Intelligenztest misst. Dennoch spielen kognitive Fähigkeiten in so gut wie allen Lai-

enauffassungen eine Rolle. Als "universell" für eine Definition von Intelligenz kann insgesamt gelten, dass man in jeder Kultur Probleme erkennen und diese strategisch lösen muss, um erfolgreich zu sein. Damit sind wir bei einer sehr umfassenden (und dann kulturspezifisch zu operationalisierenden) Definition von Intelligenz gelangt, die so im Wesentlichen schon von Hofstätter (1957) formuliert wurde: "Intelligenz ist die den innerhalb einer bestimmten Kultur Erfolgreichen gemeinsame Fähigkeit" (S. 173). In einem kulturell vielfältigen Einwanderungsland wie Deutschland scheint es somit angebracht, den Begabungsbegriff zu erweitern und zunächst einmal zu erkunden, was die verschiedenen hier lebenden Kulturen und Gruppen überhaupt als "Potenzial" ansehen – und sich dann der Frage zu widmen, wie man dieses Potenzial identifizieren und fördern kann. Eine solche Erweiterung stünde durchaus im Einklang mit den oben skizzierten multidimensionalen Begabungskonzeptionen.

These 2: Weil wir Potenzial unzureichend verstehen, identifizieren wir es unzureichend. Wir nutzen nicht alle verfügbaren Informationsquellen, und die, die wir nutzen, nutzen wir nicht optimal. IQ-Tests sind nicht in jedem einzelnen Fall valide (vgl. auch Gould, 1996); selbst sogenannte "kulturfaire" Tests sind problematisch, wenn die Instruktion nach wie vor sprachbasiert erfolgt (eine vielversprechende Möglichkeit, computerbasiert ohne sprachliche Instruktionen zu testen, findet sich bei Müller, 2016). Überdies stellt sich die Frage, inwieweit kognitive Teilfähigkeiten, in denen bestimmte Teilgruppen besonders gut abschneiden, in den gängigen Testverfahren hinreichend repräsentiert sind – wie exekutive Funktionen bei bilingualen Kindern (z. B. Bialystok & Viswanathan, 2009).

Zu dem Schluss, dass es mehr braucht als IQ-Tests, um (Hoch-)Begabung zu identifizieren, war man auch in den 1970er Jahren in den USA gekommen, als man sich der Notwendigkeit von Begabtenförderung gewahr wurde. Die im ersten Band des Marland-Reports (Marland, 1971) vorgestellte Definition von Hochbegabung ist multidimensional und umfasst neben der allgemeinen intellektuellen Fähigkeiten spezifische akademische Fähigkeiten, kreatives/produktives Denken, Führungskompetenz, künstlerische und psychomotorische Fähigkeiten, die entweder einzeln oder zusammen auftreten können – von einem so breiten Begabungsbegriff profitieren nicht nur Hochbegabte.

Sinnvoll ist es im Hinblick auf die Entwicklung außerdem, Katalysatoren zu identifizieren, die dazu beitragen können, das Potenzial umzusetzen. Ob in verschiedenen Subgruppen möglicherweise ganz andere Faktoren den Erfolg vorhersagen, ist empirisch noch weitgehend ungeklärt; die Frage steht jedoch schon länger im Raum (Lyon, 1996; Sternberg et al., 2001). Sicherstellen müsste man in jedem Fall die Fairness der verwendeten Verfahren. Im Zusammenhang mit der Potenzialfeststellung bei Geflüchteten schlagen Winther und Jordanoski (2016) deshalb vor, auch "weichere" Verfahren in den Prozess einzubeziehen, um Potenziale bestmöglich zu erkennen – zumal der Fokus der Debatte derzeit noch sehr stark auf den Defiziten und viel weniger auf den Ressourcen dieser Gruppe liegt. Barz und Kolleginnen sehen insbesondere "Offenheit für kulturelle Vielfalt, internationale Orientierung, Mehrsprachigkeit, hohe Bildungsaspirationen, Bereitschaft zur Elternpartizipation, Solidarität/gegenseitige Unterstützung, Innovationsbereitschaft/Mut, neue Wege zu gehen, [und] hohe Frustrationstoleranz" als spezifische Bildungsressourcen von Menschen mit Migrationshintergrund (Barz, Cerci & Demir, 2013,

S. 3). Eine solche Erweiterung des Bildes von Begabung und Potenzial könnte auch autochthonen Kindern und Jugendlichen nützen, die eher am Rande des Mainstream schwimmen.

These 3: Dadurch, dass wir Potenziale unzureichend verstehen und identifizieren, können sie sich nur unzureichend entfalten. Maßnahmen zur Förderung von Potenzial orientieren sich nachvollziehbarerweise an den Bedürfnissen derer, die auch als begabt erkannt werden. Gefördert wird, was im Diskurs als wertvoll und erstrebenswert gilt. Den Koran rezitieren zu können, ist zweifelsohne eine hohe kognitive Leistung, aber "[w]enn jemand Piano oder Geige spielen kann, zählt das mehr, als wenn ein Jugendlicher die Oud, die orientalische Kurzhalslaute, beherrscht", so der Bildungsforscher Haci-Halil Uslucan in einem Interview der Salzburger Nachrichten (Bruckmoser, 2014). Letzten Endes geht es bei der Entfaltung und Förderung von Potenzialen stets um die möglichst optimale Passung zwischen Individuum und Lernumwelt. Das Bildungssystem hat jedoch eine spezifische "Normalitätserwartung", wie es Kramer und Helsper (2010, S. 115) formulieren; und Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund oder niedrigem sozioökonomischem Status haben es schwerer, dieser zu entsprechen. Die Folgen zeigen sich beispielsweise in Forschungsergebnissen zum cultural mismatch (z. B. Stephens, Fryberg, Markus, Johnson & Covarrubias, 2012): Unterschiedliche kulturelle Normen in Bildungsinstitution und Elternhaus erzeugen Stress und negative Emotionen, was wiederum der Leistungsentwicklung abträglich ist und Dropout begünstigt (vgl. bereits Bourdieu & Passeron, 1966).

5 Ein integratives Modell zum Verstehen, Erkennen und Unterstützen von Potenzial

Wir schlagen ausdrücklich eine zweigleisige pädagogische Diagnostik vor, die auf der einen Seite subjektive, pädagogisch fruchtbare, handlungsleitende Lehrerdiagnosen und auf der anderen Seite möglichst objektive, auf Ergebnisse [sic] standardisierter Verfahren beruhende, erkenntnisleitende Urteile umfaßt.

Franz Emanuel Weinert und Friedrich-Wilhelm Schrader

Wir können festhalten: Unsere Gesellschaft hat sich verändert, und unser Wissen darüber, was Potenzial ist und wie man es erkennt und fördert, stößt an seine Grenzen – das zeigen die Befunde zu Bildungsungleichheiten. Um dieses komplexe Phänomen zu begreifen, sollten deshalb möglichst viele Sichtweisen einbezogen werden: Tests (als objektive Außenperspektive), die Anderen (als subjektive Außenperspektive) und das Selbst (als subjektive Innenperspektive). Der Kontext beeinflusst sowohl die Perspektiven (etwa, wenn Hochbegabtenklischees die Wahrnehmung von Lehrkräften beeinflussen oder nicht zusammenpassende Wertvorstellungen wie beim cultural mismatch die Potenzialentfaltung behindern) als auch die drei oben skizzierten Herausforderungen des

Verstehens, Erkennens und Förderns von Potenzialen. Das Ziel ist letztlich, Erfolg vorherzusagen und den Prozess dorthin zu optimieren. Die Gewichtung der einzelnen Perspektiven ergibt sich im Hinblick auf ihre individuelle Entwicklungsförderlichkeit.

Die objektive Außenperspektive: Tests. Verschiedene Teilaspekte von Begabung (Intelligenz, Vorwissen) und begabungsstützende Faktoren lassen sich mittels standardisierter Tests erfassen, deren Güte im Hinblick auf ihre Fähigkeit, bestimmte Merkmale zu messen, anhand verschiedener Kriterien bestimmt wird. Bei der Verfahrensauswahl ist darauf zu achten, dass es relevante Aspekte erfasst und zur konkreten diagnostischen Fragestellung passt, dass entwicklungsadäquat getestet wird und dass die Merkmalerfassung auf einer im Hinblick auf die Fragestellung sinnvollen Abstraktionsebene erfolgt. Das Merkmal sollte späteren Erfolg vorhersagen. Aktuelle "Baustellen" im Bereich Tests betreffen, wie aus den obigen Darstellungen hervorgeht, insbesondere die Testfairness. Aufgaben, die sich in diesem Bereich stellen, sind die Entwicklung neuer Instrumente, die kulturspezifische Begabungskonzeptionen berücksichtigen, einschließlich Instrumenten zur Sensibilisierung von Beurteilern. Ferner benötigen wir Informationen darüber, welche Merkmale Erfolg in verschiedenen Gruppen vorhersagen, sodass vorhandene Verfahren, die bislang nicht Teil der Potenzialdiagnostik waren, einbezogen werden können.

Die subjektive Außensicht: Andere. Lehrkräfte, Eltern, Mitschüler/innen und viele weitere Personen haben jeweils ihre ganz eigene Perspektive auf das Individuum, und alle Sichtweisen tragen zum Verständnis des "Gegenstandes" bei. Wo Tests an ihre Grenzen stoßen, können diese "Anderen" zu einem akkurateren Bild beitragen. Aber auch aus rein pragmatischer Sicht ergibt es Sinn, andere mit einzubeziehen. Insbesondere über die Lehrkraftperspektive wissen wir aufgrund der Forschung zu diagnostischen Kompetenzen inzwischen einiges. Standardisierte Tests sind hierzulande noch wenig verbreitet und nicht immer verfügbar; im Schulalltag kommt der Lehrkraft somit eine zentrale Rolle zu. Jedoch sind nicht alle Lehrkräfte gleich gute Diagnostiker/innen. Potenzialerkennung ist generell schwierig (z. B. Rost & Hanses, 1997) und perfekte Zusammenhänge zwischen Testergebnis und subjektiver Sicht ergeben sich nie, trotz insgesamt konvergenter Beurteilungen bezüglich desselben Merkmals. Aber Diskrepanzen zwischen objektivem Test und subjektivem Urteil können durchaus positive Effekte haben, wie die Forschung zu Erwartungseffekten zeigt (z. B. Baudson, 2011; Jussim & Harber, 2005). In Weiterentwicklung des obigen Zitats von Weinert und Schrader (1986, S. 27) sind sie also nicht per se "falsch".

Die subjektive Innensicht: Selbst. Was eine Person über sich selbst denkt und wie sie ihr Potenzial in ihre Identität integriert, kann ebenfalls zur Vorhersage und zur Entwicklung von Potenzial beitragen. Menschen tendieren zur Überschätzung ihrer positiven Eigenschaften, und das ist nicht immer günstig (z. B. Dunlosky & Rawson, 2012). Die Frage der Identität ist besonders salient, wenn man sich als "abweichend" von der Majorität erlebt – etwa bei Hochbegabten, die sich mit vorherrschenden Stereotypen auseinandersetzen müssen, die zwar stigmatisierende, aber auch positive Elemente beinhalten (Baudson & Ziemes, 2016).

Der Kontext. Eingebettet sind die drei überlappenden Perspektiven in einen soziokulturell-historischen Kontext, innerhalb dessen die Bedeutung relevanter Konstrukte wie Potenzial und Begabung, Leistung und Erfolg konstruiert wird. Dieser prägt, was wir überhaupt unter einem Konstrukt verstehen, wie wir es identifizieren und welche Möglichkeiten seiner Entwicklung und Förderung als angemessen und sinnvoll gelten. Vorurteile und Stereotype, etwa gegen Hochbegabte (Baudson, 2016), sind beispielsweise im Kontext verortet, ebenso gesellschaftliche Wertvorstellungen. Fehlende Passung zwischen Individuum und Kontext kann gemäß den oben referierten Befunden zum cultural mismatch dazu führen, dass Potenzial missverstanden, nicht identifiziert und nicht gefördert wird.

Erfolg: mehr als Bildung, Status und Reichtum. Im Einklang mit den eingangs diskutierten Gründen, wozu man überhaupt fördern sollte, lässt sich auch der Erfolgsbegriff enger oder weiter fassen: als Bildungs- und Berufserfolg (in Anlehnung an die ökonomische Sicht) oder als "glückliches Leben" (welches in der humanistischen Sicht seine Entsprechung findet), beispielsweise operationalisiert als Lebenszufriedenheit, subjektives Wohlbefinden, positiven Affekt, häufiges Flow-Erleben oder erlebte Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens.

Die Herausforderungen, die sich stellen, wenn das Kriterium "glückliches Leben" lautet, sind im Grunde analog zu den oben beschriebenen: Es geht darum, die Faktoren, die zum Glück eines Menschen beitragen, zu erkennen und zu fördern und seine Ressourcen gleichzeitig zur Bewältigung und Überwindung individueller "Glückshemmnisse" zu nutzen. Letztlich geht es aber um mehr: Es geht darum, zu erkennen, was man will und was man kann (= Potenzialidentifikation), um letztlich, ggf. mit Unterstützung Dritter, der zu werden, der man ist (= Entwicklung und Förderung). Für Schopenhauer (1819) ist diese Selbsterkenntnis notwendige Voraussetzung, um frei zu werden. Denn nur wer seine Motive und Fähigkeiten kennt, ist in der Lage, sich selbst zu steuern und in seiner Umwelt Bedingungen zu finden und zu schaffen, unter denen sich sein Charakter bestmöglich entfalten kann. "Selbsterkenntnis ... ist die handgreiflichste und am wenigsten metaphysische Gestalt, in der der in uns liegende 'blinde Wille' sehend wird und, indem er seiner selbst angesichtig wird, sich von sich selbst erlöst", so formuliert es Birnbacher (1993, S. 96).

Wie kann man einen anderen Menschen darin unterstützen, so zu werden, wie er sein will? Aus der Paarpsychologie ist das "Michelangelo-Phänomen" bekannt, benannt nach dem italienischen Bildhauer Michelangelo Buonarroti, der auf die Frage, wie er die Skulptur eines Engels geschaffen habe, angeblich erwiderte, er habe einen Marmorblock genommen und alles entfernt, was nicht nach Engel ausgesehen hätte. Auf Paarbeziehungen übertragen, funktioniert der Mechanismus so, dass der Partner zunächst einmal das "Idealselbst" seines Gegenübers erkennt, und dann gezielt Verhaltensweisen verstärkt, die es diesem Ideal näher bringen (Drigotas, Rusbult, Wieselquist & Whitton, 1999). Erste Befunde aus einer qualitativen Interviewstudie deuten darauf hin, dass Lehrkräfte dieses Phänomen auch in pädagogischen Beziehungen wahrnehmen (Winkens, 2016); ob sich dies aus Schülerperspektive bestätigen lässt, müssen zukünftige Untersuchungen zeigen.

6 Konsequenzen

The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.

Eleanor Roosevelt

Die Implikationen des vorgeschlagenen Modells knüpfen unmittelbar an die im vierten Teil dargelegten Thesen an. Eine solche multiperspektivische Sichtweise, die Abweichungen zwischen verschiedenen Informationsquellen nicht als Problem bewertet, sondern zunächst als Informationsquelle analysiert und erst dann im Hinblick auf ihre Entwicklungsförderlichkeit beurteilt, könnte dazu beitragen, die oben skizzierten Herausforderungen zu bewältigen:

- **Verstehen von Potenzial:** Das Modell geht von einem breiten kultursensiblen Potenzialbegriff aus, welcher ethnische und sozioökonomische (und auch weitere) gesellschaftliche Teilgruppen einschließt. Der Begabungsbegriff ist ein kontinuierlicher und beschränkt sich nicht auf Hochbegabung. Ziel ist die Beantwortung der Frage, was Potenzial und Begabung, Leistung und Erfolg in einer durch Diversität und kulturelle Vielfalt geprägten Gesellschaft bedeuten.
- **Erkennen von Potenzial:** In diesem neuen Ansatz werden vorhandene Informationsquellen systematischer genutzt. Jede der drei Perspektiven erfährt insofern Wertschätzung, als sie das Bild des zu beurteilenden Individuums vervollständigt, indem sie andere Perspektiven stützt und/oder individuelle Varianz zur Erklärung von Erfolg beiträgt. Vorhandene Verfahren müssen auf ihre Kulturfairness überprüft und ggf. modifiziert oder ergänzt werden.
- **Fördern von Potenzial:** Der Ansatz liefert durch seine Differenziertheit Hinweise auf bestmögliche Potenzialförderung an der Spitze und in der Breite. Kriterium ist stets die positive individuelle Entwicklung – im Zweifelsfall wird man wohl der Perspektive den Vorrang einräumen, die dem Kind Wachstumsmöglichkeiten eröffnet. "Erfolg" kann sich in unterschiedlich feiner Auflösung auf zu erwerbende Teilfähigkeiten, Bildungserfolg oder ein glückliches Leben insgesamt beziehen.

In der schulischen Praxis käme nach wie vor den Lehrkräften eine zentrale Rolle zu. Eine verbesserte diagnostische Ausbildung ist dabei unabdingbar. Diese sollte jedoch nicht nur die Vermittlung von Wissen über die Nützlichkeit verschiedener Informationsquellen in unterschiedlichen Kulturen und Teilpopulationen beinhalten, sondern verstärkt auch Anregungen zur kritischen Reflexion der eigenen Position als Diagnostiker. Eine Wertschätzung aller Perspektiven erfordert, dass die (angehenden) Pädagoginnen und Pädagogen das vermutlich wichtigste Prinzip guter Diagnostik (und damit letztlich guter Förderung) verinnerlicht haben: die Trennung von Wahrnehmung und Bewertung (Sacher, 2014). Abweichende Urteile nicht als Bedrohung der eigenen Deutungshoheit, sondern als potenziell nützliche Information wahrzunehmen, die eigene Position selbstkritisch auf ihre Entwicklungsförderlichkeit zu hinterfragen, auch die subjektive Sicht von Kindern nicht zu belächeln, sondern ernst zu nehmen, erfordert Offenheit, Ambiguitätstoleranz und persönliche Reife.

Eine solche wertschätzende Sicht würde vermutlich die Zusammenarbeit mit Eltern (und auch mit den Kindern selbst) erleichtern. Wenn Eltern klar ist, dass die Lehrkraft genauso wie sie die positive Entwicklung des Kindes unterstützen will, schafft das Platz für Solidarität statt aufreibendes Gegeneinander. Vielleicht wäre es in einer Schule der Zukunft ja sogar möglich, Lehrkräfte und Schüler/innen einander gezielt zuzuordnen, damit jeder von beiden jeweils das Beste aus dem anderen zum Vorschein bringt. Jedes Kind sollte in der Schule mindestens einen Menschen haben, der es bedingungslos annimmt und der an es glaubt.

Literatur

- Allan, B. A., Dexter, C., Kinsey, R. & Parker, S. (2016). Meaningful work and mental health: job satisfaction as a moderator. *Journal of Mental Health*. (Published online Nov 12, 2016)
- Autorengruppe Bildungsberichterstattung (2016). Bildung in Deutschland 2016. Bielefeld: Bertelsmann. Online verfügbar unter <http://www.bildungsbericht.de/de/bildungsberichte-seit-2006/bildungsbericht-2016/pdf-bildungsbericht-2016/bildungsbericht-2016>
- Barz, H., Cerci, M. & Demir, Z. (2013). Bildung, Milieu & Migration. Kurzfassung der Zwischenergebnisse. Düsseldorf: Heinrich-Heine-Universität.
- Baudson, T. G. (2011). The (mis-)measure of children's cognitive abilities (Diss.). Trier: Universität Trier.
- Baudson, T. G. (2016). The mad genius stereotype: still alive and well. *Frontiers in Psychology*, 7, 368.
- Baudson, T. G. & Ziemes, J. F. (2016). The importance of being gifted: Stages of gifted identity, their predictors and correlates. *Gifted and Talented International*, 31, 19–32.
- Becker, B. & Gresch, C. (2016). Bildungsaspirationen in Familien mit Migrationshintergrund. In C. Diehl, C. Hunkler & C. Kristen (Hrsg.), *Ethnische Ungleichheiten im Bildungsverlauf* (S. 73–115). Wiesbaden: Springer VS.
- Bialystok, E. & Viswanathan, M. (2009). Components of executive control with advantages for bilingual children in two cultures. *Cognition*, 112, 494–500.
- Birnbacher, D. (1993). Freiheit durch Selbsterkenntnis. Spinoza – Schopenhauer – Freud. *Schopenhauer-Jahrbuch*, 74, 87–103.
- Boudon, R. 1974. *Education, Opportunity, and Social Inequality. Changing Prospects in Western Society*. New York: Wiley.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris: Éditions du Minuit.
- Bourdieu, P. & Passeron, J.-C. (1966). *Les héritiers: Les étudiants et la culture*. Paris: Minuit.

- Bruckmoser, J. (11.03.2014). Tausende sehr begabte Kinder nicht erkannt. Salzburger Nachrichten, 21.
- Ceci, S. J. & Roazzi, A. (1994). The effects of context on cognition: Postcards from Brazil. In R. J. Sternberg & R. K. Wagner (Eds.), *Mind in context* (pp. 74–101). New York: Cambridge University Press.
- Chalofsky, N. (2003). An emerging construct for meaningful work. *Human Resource Development International*, 6, 69–83.
- Chen, M. J. (1994). Chinese and Australian concepts of intelligence. *Psychology and Developing Societies*, 6, 101–117.
- Cheung, C.-K. & Rudowicz, W. (2003). Underachievement and attributions among students attending schools stratified by student ability. *Social Psychology of Education*, 6, 303–323.
- Diehl, C., Hunkler, C. & Kristen, C. (2016). Ethnische Ungleichheiten im Bildungsverlauf. Eine Einführung. In C. Diehl, C. Hunkler & C. Kristen (Hrsg.), *Ethnische Ungleichheiten im Bildungsverlauf* (S. 3–31). Wiesbaden: Springer VS.
- Ditton, H. & Maaz, K. (2011). Sozioökonomischer Status und soziale Ungleichheit. In H. Reinders, H. Ditton, C. Gräsel & B. Gniewosz (Hrsg.), *Empirische Bildungsforschung: Gegenstandsbereiche* (S. 193–208). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Drigotas, S., Rusbult, C., Wieselquist, J. & Whitton, S. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 293–323.
- Dunlosky, J. & Rawson, K. A. (2012). Overconfidence produces underachievement: Inaccurate self evaluations undermine students' learning and retention. *Learning and Instruction*, 22, 271–280.
- Esser, H. (2006). *Sprache und Integration. Die sozialen Bedingungen und Folgen des Spracherwerbs von Migranten*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Europäischer Rat (2000). 17. Richtlinie 2000/43/EG des Rates vom 29. Juni 2000 zur Anwendung des Gleichbehandlungsgrundsatzes ohne Unterschied der Rasse oder der ethnischen Herkunft. Online http://www.beck.de/rsw/upload/Palandt/17_AntiDiskrRL.pdf
- Foucault, M. (1969). *L'archéologie du savoir*. Paris: Gallimard.
- Furnham, A., & Ribchester, T. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality*, 14, 179–199.
- Gagné, F. (2008). Building gifts into talents: Overview of the DMGT. <http://www.templetonfellows.org/program/francoysgagne.pdf>
- Gould, S. J. (1996). *The mismeasure of man*. (2. Aufl.) New York: Norton.

- Heller, K. A., Perleth, C. & Hany, E. A. (1994). Hochbegabung – ein lange Zeit vernachlässigtes Forschungsthema. *Einsichten*, 1/1994, 18–22.
- Hofstätter, P. R. (1957). *Psychologie*. Frankfurt: S. Fischer Verlag.
- Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (2016). Qualifikationsspezifische Arbeitslosenquoten. http://doku.iab.de/arbeitsmarktdaten/qualo_2016.pdf
- Jahoda, M., Lazarsfeld, P. F. & Zeisel, H. (1933). *Die Arbeitslosen von Marienthal. Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit*. Leipzig: Hirzel.
- Jussim, L. & Harber, K. D. (2005). Teacher expectations and self-fulfilling prophecies: Knowns and unknowns, resolved and unresolved controversies. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 131–155.
- Kempert, S., Edele, A., Rauch, D., Wolf, K. M., Paetsch, J., Darsow, A., Maluch, J. & Stanat, P. (2016). Die Rolle der Sprache für zuwanderungsbezogene Ungleichheiten im Bildungserfolg. In C. Diehl, C. Hunkler & C. Kristen (Hrsg.), *Ethnische Ungleichheiten im Bildungsverlauf* (S. 157–241). Wiesbaden: Springer VS.
- Kramer, R. T. & Helsper, W. (2010). Kulturelle Passung und Bildungsungleichheit – Potenziale einer an Bourdieu orientierten Analyse der Bildungsungleichheit. In H.-H. Krüger, U. Rabe-Kleberg, R. T. Kramer und J. Budde (Hrsg.), *Bildungsungleichheit revisited. Bildung und soziale Ungleichheit* (S. 103–125). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lyon, G. R. (1996). Learning disabilities. *Future of Children*, 6, 54–76.
- Marland, S. P. Jr. (1971). *Education of the gifted and talented – Volume I: Report to the Congress of the United States by the U.S. Commissioner of Education*. Washington, D.C.: Department of Health, Education, and Welfare. Online <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED056243.pdf>
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396. Online <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Maslow, A. H. (1971, posth.). *The farther reaches of human nature*. New York, NY: Viking Press.
- Mendolicchio, C. & Rhein, T. (2012). Wo sich Bildung für Frauen mehr lohnt als für Männer. *IAB-Kurzbericht*, 5/2012, 1–8. <http://doku.iab.de/kurzber/2012/kb0512.pdf>
- McCoach, D. B. & Siegle, D. (2003). Factors that differentiate underachieving gifted students from high-achieving gifted students. *Gifted Child Quarterly*, 47, 144–154.
- Muller, C. (2016). *Evaluation of cognitive ability in heterogeneous student populations: Development of the Test of Cognitive Potential*. (Diss.) Luxembourg: Université du Luxembourg.
- OECD (2016). *PISA 2015 results (Volume I): Excellence and equity in education*. Paris: OECD Publishing.

- Reis, S. M. & McCoach, D. B. (2000). The underachievement of gifted students: What do we know and where do we go? *Gifted Child Quarterly*, 44, 152–170.
- Rost, D. H. & Hanses, P. (1997). Wer nichts leistet, ist nicht begabt? Zur Identifikation hochbegabter Underachiever durch Lehrkräfte. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 29, 167–177.
- Sacher, W. (2014). Leistungen entwickeln, überprüfen und beurteilen. Bewährte und neue Wege für die Primar- und Sekundarstufe. (6., überarb. u. erw. Aufl.) Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Schopenhauer, A. (1819). *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Leipzig: Brockhaus.
- Schulgesetz für das Land Nordrhein-Westfalen (2016; Schulgesetz NRW – SchulG) vom 15. Februar 2005 (GV. NRW. S. 102), zuletzt geändert durch Gesetz vom 14. Juni 2016 (GV. NRW. S. 442). Online: <https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulrecht/Schulgesetz/Schulgesetz.pdf>
- Statistisches Bundesamt (2016). Bevölkerung mit Migrationshintergrund auf Rekordniveau. Pressemitteilung, 327. Online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2016/09/PD16_327_122.html
- Stephens, N. M., Fryberg, S. A., Markus, H. R., Johnson, C. S. & Covarrubias, R. (2012). Unseen disadvantage: How American universities' focus on independence undermines the academic performance of first-generation college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1178–1197.
- Stern, E. & Neubauer, A. (2016). Intelligenz: kein Mythos, sondern Realität. *Psychologische Rundschau*, 67, 1–13.
- Sternberg, R. J. (1990). *Metaphors of mind: Conceptions of the nature of intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., Conway, B. E., Ketron, J. L. & Bernstein, M. (1981). People's conceptions of intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 37–55.
- Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2004). Intelligence and culture: How culture shapes what intelligence means, and the implications for a science of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 359, 1427–1434.
- Sternberg, R. J., Grigorenko, E. L., & Bundy, D. A. (2001). The predictive value of IQ. *Merrill-Palmer Quarterly*, 47, 1–41.
- Terman, L. M. (1925). *Genetic studies of genius*. Stanford: Stanford University Press.
- Walton, R. E. (1980). Improving the QWL. *Harvard Business Review*, 19, 11–24.
- Weinert, F. E. & Schrader, F.-W. (1986). Diagnose des Lehrers als Diagnostiker. In H. Petillon, J. W. L. Wagner & B. Wolf (Hrsg.), *Schülergerechte Diagnose. Theoretische und empirische Beiträge zur Pädagogischen Diagnostik. Festschrift zum 60. Geburtstag von Karlheinz Ingenkamp* (S. 11–29). Weinheim: Beltz.

- Winkens, N (2016). Der Michelangelo-Effekt in der Lehrer-Schüler-Beziehung. (Unveröff. Bachelorarbeit). Essen: Universität Duisburg-Essen.
- Winther, E. & Jordanoski, G. (2016). Was wir haben und was wir brauchen. Kompetenzanerkennung bei FLüchtlingen. DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung, 4/2016, 34–36.
- Yang, S. & Sternberg, R. J. (1997). Taiwanese Chinese people's conceptions of intelligence. *Intelligence*, 25, 21–36.

5 Zutaten für eine gute Erholung im Urlaub

Christine Syrek, Jessica De Bloom, Sarah Burkardt, Jennifer Rehberg

Zusammenfassung

In der heutigen Arbeitswelt sind Arbeitnehmer einer steigenden kognitiven und emotionalen Belastung ausgesetzt, was mehr denn je zu einem Bedürfnis nach Erholung führt, um verlorene Ressourcen wiederzuerlangen und Wohlbefinden und Gesundheit zu erhalten. Freizeit – und Urlaube im Speziellen – stellen eine solche prototypische Erholungsmöglichkeit dar. Ziel dieses Beitrags ist es, Modelle zur Erholung vorzustellen, die erklären inwiefern Urlaub eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden haben kann. Speziell geht es um das DRAMMA-Modell, das sechs Mechanismen beschreibt, die zu einem gesteigerten Wohlbefinden im Urlaub führen können. Es werden Forschungsergebnisse einer Studie dargestellt, die der Frage nachging, inwiefern sich die theoretisch angenommenen DRAMMA-Mechanismen in tatsächlichen Urlaubserinnerungen wiederfinden. Durch die Studie wird deutlich, dass Urlaub und positive Erinnerungen an diese „schönste Zeit des Jahres“ helfen können Arbeitsstress zu kompensieren und das Wohlbefinden zu erhöhen.

Do I believe in vacations? I most certainly do

Richter Alton B. Parker, 1910

Every man needs a vacation

Bankier Colgate Hoyt, 1910

Vor über einem Jahrhundert stellte die New York Times einflussreichen Geschäftsmännern die Frage, wie lang ein Urlaub sein müsse, damit Mitarbeiter und Unternehmen davon profitierten. Während sich in den Antworten eine Spannweite von mehreren Monaten bis zu einigen Tagen findet, war schon damals unbestritten, dass Urlaubsphasen notwendig und empfehlenswert sind, will man vermeiden, dass Motivation und Leistung

sinken und Erschöpfung steigt. Seit 1948 haben die Vereinten Nationen bezahlten Urlaub als Grundrecht anerkannt und seit 1993 hat jeder europäische Arbeitnehmer den gesetzlichen Anspruch auf mindestens vier Wochen bezahlten Jahresurlaub – in Deutschland beträgt der gesetzliche Urlaubsanspruch mindestens 24 Werktage. Dieser wird von über 75% der Deutschen für mindestens eine Urlaubsreise (mind. 5 Tage) im Jahr genutzt. Im Jahr 2015 haben etwa 53 Millionen Deutsche zwischen 14 und 70 Jahren eine Urlaubsreise unternommen (Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V., 2016). Für ihren Urlaub sind die Deutschen bereit einiges aufzuwenden – pro Jahr werden über 63 Milliarden Euro für Reisen ausgegeben (World Travel and Tourism Council, 2013). Das freut die Tourismus-Branche. Entsprechend hoch sind aber auch die Erwartungen der Urlauber an Erholung und Entspannung sowie die Wiederherstellung der beruflichen Leistungsfähigkeit. Urlaub wird zunehmend als unverzichtbarer Bestandteil für das menschliche Wohlergehen und die eigene Lebensqualität gesehen (Filep & Deery, 2010; Richards, 1999). Der Stellenwert von Urlaub steigt.

1 Urlaub und Erholung – wovon genau?

Die aktuelle Forschung weist darauf hin, dass Arbeitnehmer(innen) mehr als je zuvor mit steigenden Arbeitsanforderungen, Informationsflut und Arbeitsplatzunsicherheit konfrontiert sind (Eurofound, 2007). Hinzu kommt, insbesondere durch die Digitalisierung und die mit ihr einhergehende Beschleunigung und Möglichkeit immer und überall online zu sein, ein Verschwimmen der räumlichen und zeitlichen Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben (Stressreport Deutschland, 2014; Ďuranová & Ohly, 2016). Es ist gut dokumentiert, dass die vorherrschenden Arbeitsbedingungen – und insbesondere der steigende Zeitdruck, unerledigte Arbeitsaufgaben, hohe Leistungserwartungen durch den Vorgesetzten, um nur einige zu nennen – Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsleistung beeinträchtigen und krankheitsbedingte Fehlzeiten erhöhen (z. B. Upadyaya, Vartiainen & Salmela-Aro, 2016; Liu et al., 2016; Vahle-Hinz, Bamberg, Dettmers, Friedrich & Keller, 2014; Muris, Roelofs, Rassin, Franken & Mayer, 2005; Syrek et al., 2016). Die steigende Eigenverantwortung für die eigenen Arbeitsergebnisse und erhöhte Aufgabenkomplexität geht mit dem Gefühl einher, nicht genug Zeit zu haben, um mit den Arbeitsaufgaben fertig zu werden (Tomlinson, 2007). Dieses wiederum schlägt sich nieder in Überstunden, die langfristig durch die Begrenzung der Freizeitmöglichkeiten und Erholung von der Arbeit zu Erschöpfung führen (Blasche, Arlinghaus & Dörner, 2014).

2 Erholung

Erholung von der Arbeit ist der Prozess, der dafür sorgt, dass Arbeitsstress nicht zu chronischen Gesundheitsbeschwerden führt. Denn die Belastungsreaktionen stoppen nicht automatisch in dem Moment, wo die Arbeit verlassen wird. Eine Studie von Meijman, Mulder, Van Dormolen und Cremer (1992) zeigt eindrücklich, dass der Körper (hier: die Adrenalinausschüttung) an anstrengenden Arbeitstagen weit länger braucht, um zu sei-

ner Ausgangsbasis zurück zu kehren als an Arbeitstagen mit durchschnittlichem Arbeitsaufkommen oder freien Tagen. Studien zeigen, dass diesem Phänomen kognitive Prozesse zugrunde liegen. Nach dem Abschluss eines arbeitsreichen und stressigen Tages, fällt es Arbeitnehmer(inne)n häufig schwer von der Arbeit abzuschalten und sich zu erholen. Grübelgedanken über Geschehenes oder zukünftigen Stress können dieselben körperlichen Stressreaktionen aufrufen wie tatsächlicher Stress (Brosschot, Gerin & Thayer, 2006; Ursin & Eriksen, 2004)

Theorien zum Thema Arbeitsstress und Erholung definieren Erholung als eine Zeit, in der die Arbeitnehmer(innen) den psycho-physiologischen Anforderungen der Arbeit nicht länger ausgesetzt sind und in der sie die in der Arbeit verbrauchten Ressourcen wieder auffanken können (Geurts & Sonnentag, 2006). Erholung gilt daher als der Mechanismus schlechthin, der die negative Wirkung von Arbeitsstress auf die Gesundheit abmildert (Fritz et al., 2010). Erholung steht entsprechend in engem Zusammenhang mit psychologischer und physiologischer Gesundheit (Siltaloppi, Kinnunen & Feldt, 2009) und trägt dazu bei, dass Arbeitnehmer trotz hohen Arbeitsanforderungen gesund, aktiv und engagiert bleiben können (Sonnentag, Binnewies & Mojza, 2010; Trougakos, Beal, Green & Weiss, 2008).

Theoretische Modelle der Erholung (im Urlaub)

In ihrem *Effort-Recovery Modell* beschreiben Meijman und Mulder (1998), dass durch Arbeitsanforderungen oder Stressoren eine Aktivierung von Ressourcen stattfindet, wodurch psychobiologische Systeme beansprucht werden, was sich in Belastungsreaktionen niederschlägt. Zwar ist prinzipiell die Aktivierung von Ressourcen und der entsprechenden Systeme funktional und adaptiv – dies gilt jedoch nur solange während der arbeitsfreien Zeit ein Basisniveau erreicht wird und damit eine ausreichende Erholung stattfindet, bevor der nächste Arbeitstag beginnt (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris, 2009). Essentiell für Erholung ist nach diesem Modell, dass die funktionalen Systeme, die während der Arbeit beansprucht werden, während der Freizeit nicht länger aktiviert werden und somit die Belastungsreaktionen abnehmen (Sonnentag & Fritz, 2007). Halten die Belastungsreaktionen an, findet keine vollständige Erholung statt (Geurts & Sonnentag, 2006), so dass am nächsten Arbeitstag zusätzliche Anstrengungen unternommen werden müssen, um die bereits angekratzte Verfassung zu kompensieren und die Arbeitsaufgaben trotzdem adäquat bewältigen zu können. Hält dieser Prozess an, können sich Belastungsreaktionen chronifizieren (Sluiter, Frings-Dresen, Van der Beek & Meijman, 2001) und die Gesundheit langfristig negativ beeinträchtigen (Geurts, 2014). Urlaub bietet nach dem Effort-Recovery Modell eine optimale Möglichkeit zur vollständigen Erholung, da Urlaub die längste, ununterbrochene Auszeit von der Arbeit darstellt (De Bloom, Geurts & Kompier, 2010).

Das *Conservation of Resources Modell* von Hobfoll (1998) beschreibt, dass Menschen bestrebt sind, Ressourcen zu erhalten und zu stärken. Diese Ressourcen umfassen persönliche Eigenschaften, Gegenstände, Zustände und Energien - Dinge, die aufgrund ihres eigenen Werts geschätzt werden oder als Mittel zur Erreichung bestimmter Ziele dienen. Stress tritt auf, wenn Ressourcen bedroht oder verloren gehen oder eine Investition

von Ressourcen nicht den erwarteten Gewinn bringt. Wenn Personen unter Stress stehen, bemühen sie sich, Ressourcenverlust durch Investitionen in andere Ressourcen zu minimieren. Die Wiederherstellung erfolgt während der arbeitsfreien Zeit, wenn sich Personen nicht mehr diejenigen Ressourcen beanspruchen, die bereits während der Arbeit verbraucht wurden. Urlaub kann entsprechend dazu genutzt werden, Ressourcen zu entwickeln oder zu erneuern und somit den Ressourcenverlustzyklus aussetzen.

Fredericksons *Broaden-and-Build-Theory* (1998) besagt, dass positive Emotionen, wie Freude, Interesse, Zufriedenheit, Stolz und Liebe, das Gedanken- und Handlungsrepertoire von Menschen erweitern. Im Gegensatz zu negativen Emotionen, die meist eine direkte und unmittelbare Anpassungsleistung in bedrohlichen Situationen erbringen (d. h. Flucht oder Angriff), wirken positive Emotionen indirekt und langfristig adaptiv (Fredrickson & Cohn, 2008). Positive affektive Zustände helfen Menschen, Bewältigungsmöglichkeiten wahrzunehmen, um mit Stressoren besser umgehen zu können. Auf diese Weise kann positiver Affekt als Puffer gegen zukünftige Stressoren wirken (Fredrickson, 2001; Geurts, 2014). Urlaub bietet wie keine andere arbeitsfreie Zeit die Chance, positive Emotionen zu erleben, neue Erfahrungen zu sammeln und kreative Ideen zu entwickeln. Von diesen Theorien können zwei komplementäre Prozesse abgeleitet werden, durch die Erholung stattfindet. Zum einen sollten Arbeitsanforderungen oder Tätigkeiten wegfallen, die diejenigen funktionalen Systeme oder Ressourcen beanspruchen, die bereits während der Arbeit beansprucht wurden. Zum anderen sollten neue Ressourcen wie Energie, Selbstwirksamkeit oder positive Stimmung gewonnen werden, um bedrohte oder verlorene Ressourcen wiederherzustellen (Fredrickson, 2001; Geurts, 2014; Sonnentag & Fritz, 2007). Der Erholungsprozess beginnt demnach, wenn die externe Beanspruchung durch die Arbeit beendet ist (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Kurze Auszeiten von der Arbeit wie der Feierabend oder das Wochenende sind meist zu nicht ausreichend, um sich vollständig von starker Arbeitsbelastung zu erholen (Kühnel, Sonnentag & Westman, 2009). Die Ursachen hierfür liegen zum einen in der (sowohl mentalen als auch physiologischen) über den Abend und das Wochenende anhaltenden Wirkung von Arbeitsstress und beruflicher Anspannung (z. B. Syrek et al., 2016; Vahle-Hinz et al., 2014) und die damit verbundenen Überstunden nach Feierabend, zum anderen in der Belastung durch häusliche Pflichten und Alltagsorgen (Oerlemans, Bakker & Demerouti, 2014; Saxbe, Repetti & Graesch, 2011).

Im Vergleich zu diesen kürzeren Erholungsphasen außerhalb der Arbeit bilden Urlaube das längste ungebrochene Zeitintervall an Freizeit, das genutzt werden kann um sich vollständig von der Arbeit zu erholen, die Lebenszufriedenheit, das persönliche Wachstum und die langfristige Arbeitsfähigkeit zu verfolgen. Betrachtet man die Entwicklung des Arbeitsmarktes ist zu erwarten, dass sich die Anforderungen zukünftig weiter verschärfen und auch Arbeitszeiten an Abenden und Wochenenden zunehmen, was die räumlichen und zeitlichen Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben immer stärker verschwimmen lässt (Geurts, 2014; Lundberg & Cooper, 2011). Daher stellt sich die Frage: Sind Urlaube ein letzter Ausweg, um Arbeitsbelastungen entgegenzuwirken, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Arbeitnehmer(inne)n zu erhalten und zu verbessern und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit wiederherzustellen?

3 Wie steht es um die so sehnlich erhofften Effekte des Urlaubs?

Urlaub ist ein spezieller Zeitraum, in dem Belastung und Beanspruchung eines Arbeitnehmers abnehmen kann. Für die Zeit während des Urlaubs lassen sich die erhofften positiven Effekte, z. B. in Form einer Reduktion von Anspannungszuständen, meist nachweisen (Chen & Petrick, 2013; Mundt & Lohmann, 1996; Nawijn, 2010). Auch zeigt sich, dass Urlaub die Lebenszufriedenheit, die Gesundheit und das Wohlbefinden erhöht (De Bloom et al., 2009), zudem steigt die kognitive Flexibilität nach dem Urlaub (De Bloom et al., 2014). Erholte Mitarbeiter sind hilfsbereiter und eher geneigt, sich besonders anzustrengen (Binnewies, Sonnentag & Mojza, 2009), entsprechend steigert Urlaub die selbst eingeschätzte Leistung (Fritz & Sonnentag 2006). Urlaub reduziert die Abwesenheitsrate (Westman & Etzion, 2001) und langfristig reduziert Urlaub sogar das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Herzinfarkte (Eaker, Pinsky & Castelli, 1992; Gump & Matthews, 2000).

Doch diese Effekte sind nicht immer nachhaltig. In Abhängigkeit von der Messmethode lassen sich die gesundheitlichen Effekte nur eine bis maximal vier Wochen nachweisen und sind dabei insgesamt als gering zu bezeichnen (De Bloom et al., 2010). Es gibt also deutliche eine Diskrepanz zwischen Investitionen in den Urlaub und der Dauer, Intensität der gesundheitlichen Effekte sowie der beruflichen Leistungsfähigkeit. Trotz des enormen Potentials von Urlaub Erholung von beruflichen Stress zu fördern, bleiben positive Effekte häufig aus: 23% aller Urlauber fühlen sich im Urlaub genauso wie vorher und 17% fühlen sich sogar gestresster als vorher (De Bloom et al., 2011). Selbst wenn positive Effekte auf das Wohlbefinden zu verzeichnen sind, verschwinden diese in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen nach dem Urlaub (De Bloom et al., 2009). Und dies ist unabhängig von der Urlaubsdauer (De Bloom et al., 2013; Lounsbury & Hoopes, 1986; Nawjin, 2010) – sogar nach einer halbjährigen Auszeit fühlen sich Beschäftigte nur wenige Wochen nach der Rückkehr in die Arbeit genauso erschöpft und belastet wie zuvor (Davidson et al., 2010).

3.1 Vor dem Urlaub

In einer Querschnittstudie fanden Nawijn et al. (2013), dass Wohlbefinden vor dem Urlaub höher war als nach dem Urlaub. Eine Längsschnittstudie mit niederländischen Beschäftigten zeigte dahingegen, dass Gesundheit und Wohlbefinden vor dem Urlaub sinken. Dies hing insbesondere mit dem erhöhten Arbeitsstress kurz vor dem Urlaub zusammen (wenn Unerledigtes noch vor Urlaubsbeginn erledigt werden muss) und, vor allem für Frauen, auch mit einem erhöhten Stress durch private Verpflichtungen wie der Organisation des Urlaubs (Nawijn et al., 2013). Häufig ist auch der Schlaf vor und in den ersten Tagen während des Urlaubs beeinträchtigt und die Blutdruckwerte erhöht (Blasche, Weissensteiner & Marktl, 2012; Vingerhoets & Van Huijgenvoort, 2002). Neben einer guten Vorbereitung auf den Urlaub, die möglichst den Stress während der letzten Arbeitswoche reduziert stellt sich die Frage: Welche Aktivitäten und Erfahrungen im Urlaub sind es, die den Erholungsprozess tatsächlich langfristig fördern?

3.2 Im Urlaub: Erfolgreiche Erholung mit viel DRAMMA

Vor einigen Jahren haben Newman, Tay und Diener (2013) in einer umfassenden Literaturanalyse das DRAMMA-Modell entwickelt, das erklärt, welche Mechanismen zu einer vollständigen Erholung beitragen. Jeder Buchstabe steht dabei für einen psychologischen Mechanismus: Gedankenfreiheit (Detachment), Entspannung (Recovery), Autonomie (Autonomy), Herausforderung (Mastery), Sinn (Meaning) und Verbundenheit (Affiliation).

Die Basis dieser Mechanismen sind zwei komplementäre Prozesse: Prävention und Promotion. Während Prävention Ressourcenverlust stoppt und verbrauchte Ressourcen wiederaufbaut, richtet sich Promotion auf die Generierung neuer Ressourcen. Dieser Gedanke spiegelt sich in zahlreichen psychologischen Theorien wider: Salutogenese und Pathogenese (Antonovski, 1987), Motivation und Hygienefaktoren (Dweck & Leggett, 1988), intrinsische und extrinsische Motivation (Deci & Ryan, 2000), aktive und passive Erholung (Marzuq & Drach-Zahavy, 2012), Annäherung und Vermeidung (Elliot, 1999) oder Push- und Pull-Faktoren. Der Grundgedanke ist dabei immer, dass Menschen negative Situationen vermeiden und positive Situationen anstreben. Angenommen wird, dass Gedankenfreiheit und Entspannung Prävention widerspiegeln, während die anderen Mechanismen Promotion repräsentieren. Erste Studien zeigten auch, dass Prävention vor allem mit einer Verringerung von negativen Affekt zusammenhängt wohingegen Promotion mit der Steigerung von positiven Affekt zusammenhängt (Newman, Tay & Diener, 2014).

Gedankenfreiheit beschreibt das mentale Abschaltens von der Arbeit und geht über die reine körperliche Distanz vom Arbeitsplatz hinaus (Geurts, 2014; Sonnentag & Bayer, 2005). Denn nicht jede Zeit, die man ohne Arbeit verbringt, führt automatisch auch zu Erholung (s. o.). Das gedankliche Loslassen erfolgt in der Abwesenheit von Sorgen, Grübeln oder anderen sich wiederholenden Gedanken an die Arbeit und berufsbezogene Probleme (Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2014). Gedankenfreiheit ist von besonderer Bedeutung nach stressigen Arbeitssituation, da sie die negativen Wirkung von arbeitsbedingtem Stress auf das Wohlbefinden abfedern kann (Moreno-Jiménez, Rodríguez-Munro, Pastor, Sanz-Vergel & Garrosa, 2009; Wendsche & Lohmann-Haislah, 2017). Erholung findet besonders dann statt, wenn es gelingt, sich (auch mental) von arbeitsbezogenen Angelegenheiten zu lösen (Cropley & Zijlstra, 2011). Gedankenfreiheit scheint vor allem bei der Reduktion von negativem Affekt eine Rolle zu spielen (Geurts, 2014; Sonnentag & Fritz, 2007). Eine ausreichende gedankliche Loslösung von der Arbeit und somit ausreichende Erholung während der Freizeit stellen eine wichtige Komponente der Lebenszufriedenheit dar. Forschungsbefunde untermauern die einflussreiche Rolle die Gedankenfreiheit für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter spielt (z. B. Sonnentag & Fritz, 2014). Wenn es gelingt, Ressourcen während des Urlaubs durch Ablösung von der Arbeit aufzufüllen, kehren Beschäftigte mit reichen Ressourcenreservoir zur Arbeit zurück. In einer Tagebuchstudie von Sonnentag, Binnewies und Mojza (2008) sagte eine geringe Gedankenfreiheit am Abend beispielsweise die negative Aktivierung und die Erschöpfung am nächsten Morgen vorher, was zeigt, dass Gedankenfreiheit eine wichtige Erholungserfahrung ist. Hahn, Binnewies und Haun (2012) berichteten zudem über eine Zunahme der negativen affektiven Zustände über

ein Wochenende, wenn Gedankenfreiheit von der Arbeit während des Wochenendes niedrig war.

Entspannung beschreibt einen Zustand geringer sympathischer Aktivierung, d. h. niedrigerer Herzfrequenz und Muskelspannung (Benson et al., 1975). Entspannung wird insbesondere mit Aktivitäten assoziiert, die eher geringe soziale Anforderungen stellen, wenig körperliche oder geistige Anstrengungen erfordern und insgesamt keine Herausforderungen darstellen (Tinsley & Eldredge, 1995). Entsprechende Freizeitaktivitäten sind beispielsweise das Lesen eines Buches (Fritz & Sonnentag, 2006), Spazieren gehen (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling, 2003) oder Musik hören (Pelletier, 2004). Entspannung ist charakterisiert durch eine niedrige Aktivierung und einen erhöhten positiven Affekt (Stone, Kennedy-Moore & Neale, 1995), was nach Sonnentag & Fritz (2007) auf zwei Arten zu Erholung beiträgt. Zum einen kann der Aktivierungszustand eines Menschen nach erlebtem Arbeitsstress reduziert werden, was wichtig für Wiederherstellung eines Basisniveaus und somit essentiell für Erholung ist (Brosschot, Pieper & Thayer, 2005; Sonnentag & Fritz, 2007). Darüber hinaus ist Entspannung sowohl physisch als auch psychisch eine positive Erfahrung und kann den positiven Affekt steigern (Fredrickson, 2000; Sonnentag et al., 2008), was stressbezogene Beschwerden sowohl kurzfristig als auch langfristig reduzieren kann (Stone et al., 1995; Van der Klink, Blonk, Schene & Van Dijk, 2001). Eine Studie von Kühnel und Sonnentag (2011) zeigt, dass Entspannung entscheidend ist, um den positiven Urlaubseffekt auf Wohlbefinden längerfristig aufrecht zu erhalten.

Autonomie gilt als ein Grundbedürfnis des Menschen (Deci & Ryan, 2000). Autonomie in der Freizeit bedeutet, zu welchem Grad eine Person entscheiden kann, wann und wie sie welche Aktivitäten während ihrer Freizeit ausübt (Sonnentag & Fritz, 2007). Autonomie meint das Bedürfnis zu erleben und zu spüren, dass das eigene Verhalten und dessen Ergebnis selbstbestimmt oder selbstverursacht sind (Deci & Ryan, 2000). Die Erfahrung von Autonomie in der Freizeit kann über eine Erhöhung der Selbstwirksamkeit und des Kompetenzgefühls das Wohlbefinden fördern. In diesem Sinne kann Kontrolle als externe Ressource fungieren, die Erholung von der Arbeit verbessert. Darüber hinaus gibt Kontrolle während der Freizeit Menschen die Möglichkeit, spezifische und bevorzugte Freizeitaktivitäten auszuwählen, die dadurch den Erholungsprozess maßgeblich unterstützen (Sonnentag & Fritz, 2007). Neuen Freizeitaktivitäten steigern das Wohlbefinden (Nimrod, 2008), was Unabhängigkeit und Eigenverantwortung erfordert. Zudem ist Autonomie in der Freizeit erforderlich, um Aktivitäten auszuwählen und auszuüben, die andere Ressourcen als die während der Arbeit ansprechen (Chick & Hood, 1996). Tay und Diener (2011) untersuchten Bedürfnisse in ihrer Relation zu den drei Komponenten subjektiven Wohlbefindens (Lebenszufriedenheit, positive und negative Gefühle) und fanden heraus, dass Autonomie am stärksten mit negativen Gefühlen verbunden ist. Die Verbindung besteht im selteneren Erleben von negativen Gefühlen, wenn das Bedürfnis nach Autonomie befriedigt ist.

Herausforderung umfasst Aktivitäten, die herausfordernd sind, Lernmöglichkeiten bieten und den eigenen Horizont erweitern. Beispiele für solche Aktivitäten können zum einen intellektuell herausfordernde Aufgaben umfassen, wie Schach spielen oder das Lernen einer neuen bzw. fremden Sprache. Zum anderen kann es sich dabei auch um körperliche Herausforderungen handeln, wie das Trainieren für einen Marathon (Mojza, Lorenz,

Sonntag & Binnewies, 2010). Insofern führen Herausforderungen zu einem ähnlich Zustand wie sog. Flow, dem restlosen Aufgehen und Vertiefung in einer Tätigkeit (Csikszentmihalyi, 1990). Personen, die während Freizeitaktivitäten in einem Flow-Zustand waren, berichten über ein höheres Maß an positiven Gefühlen (Pinquart & Silbereisen, 2010). Durch Herausforderungen kann eine Art Selbstverwirklichung ermöglicht und das Gefühl, etwas geschafft zu haben, gefördert werden (Stebbins, 1992, 1997). Insgesamt hat die Forschung gezeigt, dass Freizeitaktivitäten, die Herausforderungen beinhalten, zu einem höheren subjektiven Wohlbefinden führen (Sonntag et al., 2008; Newman et al., 2013). Herausforderungen scheinen vor allem an dem Aufbau von positiven Affekt beteiligt zu sein. Die konsistentesten und positivsten Effekte werden für körperliche Aktivitäten wie Bewegung und Sport gefunden (Rook & Zijlstra, 2006). Newman et al. (2013) beschreiben diese Aktivitäten als anregend. Sie gelten als prototypische herausfordernde Aktivitäten und hängen mit einem verbesserten positiven Affekt zusammen (Rook & Zijlstra, 2006; Sonntag, 2001).

Sinnhaftigkeit kann durch bereichernde und sinnvolle Freizeiterfahrungen wie beispielsweise Freiwilligenarbeit gewonnen werden und schafft damit den Kontext für persönliches Wachstum (Mojza, Sonntag & Bornemann, 2011). In Kulturen weltweit fördern sinnvolle Freizeitaktivitäten Ruhe und Seelenfrieden (Gong, 1998), bestätigen Selbstwert und Stolz (Wearing, 1998), erleichtern Wachstum und Entwicklung (Mantero, 2000), helfen im Umgang mit schwierigen Lebensumständen (Waters & Moore, 2002) und ermöglichen körperliches und soziales Engagement (Silverstein & Parker, 2002). Sinnhaftigkeit, im Kontext von Freizeit und Erholung bezieht sich auf Aktivitäten, die als sinnvoll für das eigene Leben angesehen werden und ein Gefühl von Wert und Bedeutsamkeit fördern (Iwasaki, 2008; Newman et al., 2013), und damit als „serious leisure“ (Stebbins, 1992) gelten. Dabei kann Sinn geschaffen werden, durch das Gefühl fähig zu sein, sicher zu werden, sich selbst zu definieren, sich mit anderen zu verbinden und einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten (vgl. Iwasaki, 2007). Nach Baumeister und Vohs (2002) reduzieren sinnvolle Freizeitaktivitäten negative Emotionen und fördern positive Emotionen.

Verbundenheit beschreibt das Bedürfnis, sich mit Anderen verbunden zu fühlen, unterstützt und umsorgt zu werden (Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2002). Verbundenheit kann durch soziale Freizeitaktivitäten wie z. B. das Treffen von Freunden oder Mannschaftssport erreicht werden. Newman et al. (2013) nehmen eine enge Verbindung zwischen Verbundenheit und Wohlbefinden an. Auch Carruthers und Hood (2007) gehen davon aus, dass interpersonelle Fähigkeiten, die soziale Verbundenheit fördern, ebenso zu mehr Zufriedenheit beitragen. Auch Diener und Lucas (2000) beschreiben, dass das Gefühl von Verbundenheit eine Voraussetzung für subjektives Wohlbefinden ist. Einerseits können soziale Freizeitaktivitäten negative Emotionen hemmen, indem sie Einsamkeit (Caldwell & Smith, 1988) durch geteilte Erfahrungen verringern (Waters & Moore, 2002). Tay und Diener (2011) fanden heraus, dass das Bedürfnis nach Verbundenheit bezüglich des subjektiven Wohlbefindens am stärksten mit positiven Gefühlen verbunden ist. Dieses Ergebnis stimmt auch mit anderen empirischen Befunden überein. Beispielsweise ist die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und die Häufigkeit dieser Teilnahme positiv mit Freude assoziiert (Nawijn & Veenhoven, 2013). Soziale Freizeitaktivitäten bauen soziale Beziehungen auf, fördern positive Emotionen und verbessern letztlich die

Lebensqualität (z. B. Hills & Argyle, 1998). Darüber hinaus können soziale Freizeitaktivitäten die soziale Unterstützung fördern, wodurch Affekt und Gedanken besser reguliert werden können, was zu mehr Freude führen kann (Lahey & Orehek, 2011).

Aus dem DRAMMA-Modell und dessen sechs Dimensionen lässt sich ein wichtiges Fazit ziehen: Was letztendlich zu Erholung führt sind nicht spezifische Aktivitäten per se, sondern die zugrundeliegenden psychologischen Attribute – Gedankenfreiheit, Entspannung, Autonomie, Herausforderung, Sinnhaftigkeit und Verbundenheit. Während sich das Drama-Modell auf Freizeit im Allgemeinen bezieht, wurde bislang noch unzureichend untersucht, inwiefern Drama im Urlaub zum Urlaubseffekt und dessen Verlängerung beiträgt.

Eine längere Zeit ohne Arbeit, oft sogar in einer anderen Umgebung, hilft, den Teufelskreis zwischen Arbeitsstressoren, Mangel an Gedankenfreiheit und Belastung zu durchbrechen (Westmann & Eden, 1997; Sonnentag & Fritz, 2014) und neue Ressourcen aufzubauen (Fritz & Sonnentag, 2006). Urlaube bieten zahlreiche Möglichkeiten, einzigartige Erfahrungen zu sammeln und selbstgewählten Aktivitäten nachzugehen (De Bloom et al., 2014). Reisen ermöglichen angenehme Herausforderungen, wie z. B. das Sprechen einer fremden Sprache, das Erleben einer einzigartigen Natur und Landschaft, die Verkostung exotischer Speisen und die Erfahrung spezieller kultureller Gewohnheiten. Nach dem DRAMMA-Modell bieten Urlaube ein hohes Maß an Gedankenfreiheit, Entspannung, Autonomie und sozialer Zugehörigkeit sowie Chancen für Herausforderungen und können dem Leben einen Sinn geben (z. B. Deci & Ryan, 2000; Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag & Fritz, 2014; Stebbins, 1992). Durch die Möglichkeit, sich vom Arbeitsalltag zu lösen und die tägliche Routine zu durchbrechen, neue Dinge zu erleben und selbst zu kontrollieren, wie und mit welchen Aktivitäten der Tag verbracht wird, erhöhen Urlaub und Reisen positive Emotionen und tragen zu Freude, positivem Affekt, subjektivem Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit bei (De Bloom et al., 2010; Fritz & Sonnentag, 2006; Kühnel & Sonnentag, 2011; Nawijn, 2010; Sonnentag & Fritz, 2007).

3.3 Nach dem Urlaub: Urlaubseffekte verlängern und wiederbeleben

Das rapide Verschwinden positiver Urlaubseffekte auf Gesundheit und Wohlbefinden in der Zeit nach dem Urlaub kann unter anderem mit Überforderung durch unerledigte Aufgaben nach der Rückkehr aus dem Urlaub zusammenhängen (Syrek & Antoni, 2014). Wenn außerdem Zeitdruck vorherrscht und wenige Spielräume für Erholung an Feierabenden und Wochenenden eingeräumt werden, werden die soeben aufgefüllten Ressourcen stark beansprucht und schmelzen die positiven Effekte wie ein Eis in der Sonne dahin (Kühnel & Sonnentag, 2011).

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass die Drama-Mechanismen zu einer gelungenen Urlaubserholung beitragen. Allerdings wurden diese bisher nicht gemeinsam untersucht, sondern meist einzelne Dimensionen in den Fokus gestellt. Außerdem ist noch unklar, inwiefern diese Mechanismen dazu in der Lage sind, das Nachlassen positiver Urlaubseffekte tatsächlich hinauszuzögern. Denkbar ist insbesondere, dass, wenn

es Personen gelingt, die Erholungsmechanismen im Urlaub erfolgreich anzuwenden, diese Verhaltensmuster in den Alltag (in veränderter und angepasster Form) übernommen zu werden. Studien weisen darauf hin, dass beispielsweise an den Wochenenden fortgeführte Entspannung das Verschwinden des Urlaubseffekts aufhält (Sonnentag & Kühnel, 2009).

Nach Nawijn (2011) können Urlaube auch durch eher indirekte Mechanismen, wie das Erinnern an schöne Urlaubserlebnisse, zu mehr Freude im Alltag beitragen (Morgan & Xu, 2009), und werden hierbei durch mental gespeicherte Affektionen, neue Eindrücke und Bedeutungen, die auch mit Hilfe von Gegenständen wie Souvenirs oder Fotos abgerufen werden können, unterstützt (Aho, 2001). In einer qualitativen Studie über die wahrgenommene Dauer von Urlaubseffekten von De Bloom (2012) gab die Mehrheit der Probanden an, durch Denken oder Sprechen über Urlaubserinnerungen bewusst zu versuchen die positiven Urlaubseffekte zu verlängern oder zurückzugewinnen. Urlaubserinnerungen könnten daher ein wichtiger Mechanismus sein, um in stressigen Arbeitssituationen Belastungsreaktionen wie negativen Affekt abzumildern und Ressourcen wie positiven Affekt zu aktivieren.

In einer experimentellen Studie sind wir daher der Frage nachgegangen, inwiefern sich die DRAMMA-Dimensionen in Erinnerungen an Urlaube wiederfinden. Spezifisch untersuchten wir, welche DRAMMA-Dimensionen Personen hervorrufen, wenn sie eine Erinnerung nutzen, um mit akutem Arbeitsstress umzugehen.

Urlaubserinnerungen

Die Stichprobe umfasste 85 Probanden im Alter zwischen 18 und 27 Jahren ($M = 20.59$, $SD = 2.01$). Die Probanden erhielten die Information, ein greifbares Souvenir eines Urlaubs, wie beispielsweise ein ausgedrucktes Foto oder ein Schmuckstück, mitzubringen. Zu Beginn wurden die demographischen Daten der Probanden sowie die Ausgangslage des positiven und negativen Affekts und der Erschöpfung erhoben. Anschließend begann der Teil des Experiments, in dem die Teilnehmer durch verschiedene Aufgaben gestresst wurden. Diese stressvollen Aufgaben zeichneten sich vor allem durch Zeitdruck, Informationsflut, Komplexität und zunehmender Schwierigkeit aus (Sonnentag & Fritz, 2014). Sie sollten die kognitiven Anforderungen eines anstrengenden Arbeitstages darstellen. Nach Beendigung der Aufgaben wurden nochmals positiver und negativer Affekt sowie Erschöpfung erhoben. Anschließend daran fand mit der Schreibaufgabe die experimentelle Manipulation statt und die Probanden wurden in Urlaubs- und Abendbedingung aufgeteilt. Im Folgenden hatten die Probanden zwanzig Minuten Zeit, bei Betrachtung ihres Souvenirs über ihren schönsten Urlaub (Experimentalgruppe) oder einen schönen Abend der vergangenen Woche (Kontrollgruppe) zu schreiben. Nachdem die Teilnehmer die Schreibaufgabe beendet hatten, wurde neben dem Spaß an der Aufgabe ein weiteres Mal positiver und negativer Affekt sowie Erschöpfung erfasst.

Unsere Analysen zeigten, dass Personen nach der Stressaufgabe signifikant geringeren positiven Affekt und erhöhten negativen Affekt erlebten. Auch war die Erschöpfung nach den anstrengenden Aufgaben deutlich angestiegen. Nach der Schreibaufgabe dagegen stieg der positive Affekt wieder signifikant an, der negative Affekt und die Erschöpfung sanken.

Ziel der Analyse der Schreibaufgabe war zu prüfen, welche Ressourcen Personen nutzen, um aus dem negativen Zustand heraus und zurück in positiven Gefühlslagen zurück zu finden – und insbesondere wie die DRAMMA-Dimensionen ausgestaltet wurden, wenn Personen Urlaubserinnerungen hervorrufen. Die Texte der Schreibaufgabe wurden anschließend einer qualitativen Inhaltsanalyse unterzogen, die aus einer regelgeleiteten Zuordnung von Kategorien (in diesem Falle den DRAMMA-Mechanismen) zu Textmaterial und die gegebenenfalls anschließende quantitative Weiterverarbeitung mittels Kategorienhäufigkeiten besteht (Mayring, 2010). Hierfür wurde anlehnend an den Ausführungen von Mayring (2010) ein Kodierleitfaden erstellt. Dieser enthielt eine tabellarische Zusammenstellung der definierten Kategorien mitsamt Schlüsselwörtern, Ankerbeispielen aus den Texten und abgrenzende Kodierregeln zu anderen Mechanismen (siehe Anhang 1). Die Definition der Kategorien richtete sich sowohl nach dem Überblick der DRAMMA-Forschung von Newman et al. (2013) als auch an den Skalen zur quantitativen Erhebung einzelner DRAMMA-Skalen (Fritz & Sonnentag, 2007; Hackman & Oldham, 1974; Johnston & Finney, 2010) aus. Das gesamte Textmaterial aller 85 Probanden wurde nach beschriebenem Kodier-Leitfaden analysiert und anschließend von zwei weiteren Begutachtern unabhängig voneinander gesichtet.

Bei den Urlaubsbeschreibungen fanden sich für *Gedankenfreiheit im Urlaub* Aussagen wie „Alle meine Gedanken fliegen davon. Ich muss mich nicht mehr mit ihnen beschäftigen.“, „In dem Urlaub habe ich gar nicht an die Schule oder an Arbeit gedacht.“ Gedankenfreiheit im Urlaub trat auf wenn Abstand oder Distanz genommen werden konnte bzw. wenn unangenehme Aufgaben und Pflichten vergessen und die Personen abschalten konnten.

Bei *Entspannung im Urlaub* ging es hauptsächlich um den Entspannungsaspekt und beruhigende Aktivitäten wie fernsehen, lesen, am Strand liegen, spazieren oder ins Kino gehen. Hier fanden sich insbesondere Aussagen wie „Ich liebe es aber auch einfach nichts zu tun, die Wellen zu hören oder ein Buch zu lesen und völlig darin zu versinken“, „Wir sind lange am Strand spazieren gegangen, oder haben uns gesetzt um ganz in Ruhe zu lesen“, „Wir lagen jeden Tag relaxed auf unseren Liegen am Pool oder am Strand“.

Bei *Autonomie im Urlaub* war vor allem die Wahrnehmung von Individualität, Wahl und Freiheit maßgebend und wenn das eigene Verhalten als selbstbestimmt angesehen wurde, was folgende Beispiele zeigen: „Besonders habe ich das Gefühl von Freiheit und großer Unabhängigkeit dabei geliebt. Wir konnten machen, wozu wir Lust hatten...“, „Diese letzte Woche in der ich alleine gereist bin war der Inbegriff von Freiheit.“

Herausforderungen im Urlaub erfolgten, wenn Personen in ihren Texten Freizeitaktivitäten beschrieben, die als herausfordernd angesehen wurden bzw. wenn Anstrengungen unternommen wurden, um die eigenen Fähigkeiten oder Fertigkeiten zu verbessern. Aber auch, wenn Lernmöglichkeiten geboten oder der eigene Horizont erweitert wurde, indem beispielsweise neue Sprachen oder Kulturen (kennen)gelernt wurden. Beispiele sind: „...in diesem Urlaub Windsurfen gelernt, was mir sehr viel Spaß gemacht hat“, „...sportlich aktiv im Urlaub und konnten uns beim Yoga, Zumba oder Thai Bo am Meer auspowern“, „Außerdem habe ich mir dort noch den Traum vom Fallschirmspringen erfüllt“.

Sinnhaftigkeit im Urlaub ist gekennzeichnet von einer Sinnggebung durch Freizeit(-aktivitäten), wenn diese als wichtig und bedeutsam für das eigene Leben sowie als „etwas Sinnvolles tun“ wahrgenommen werden. Auch hier kann serious leisure (Stebbins, 1992) durch eine hohe Verbundenheit und Engagement eine Form von Bedeutsamkeit für das eigene Leben darstellen. Ebenso kann Inspiration durch Freizeit(-aktivitäten) eine Form von Sinnhaftigkeit sein. Folgende Aussagen sind für diesen Mechanismus beispielhaft: „...da Kunst mich auf höchste befriedigt und mein Leben inspiriert“, „Aber jedes Mal funkt etwas mehr von dieser Entspannung und Inspiration auf meinen Alltag ab“, „...hatte ich die Möglichkeit mich neu zu entwickeln“, „Diese Freiheit habe ich sehr geschätzt, und den Urlaub gewissermaßen auch als Übergang zu meinem neuen Leben betrachtet“.

Soziale Kontakte in der Freizeit, die Bezeichnung der Personen als Freunde oder Familie, sich den Personen nahe und verbunden fühlen sowie soziale Unterstützung sind Kernelemente des Konstrukts *Verbundenheit*. Vor allem Freizeitaktivitäten, bei denen etwas mit anderen zusammen unternommen wurde, wie zusammen etwas essen oder trinken gehen, mit Freunden auf Partys gehen oder auch Mannschaftssport betreiben, fielen in diese Kategorie. „Ich erinnere mich gerne an den Urlaub, weil ich so viel mit meiner Familie machen konnte“, „weil ich auch mit Menschen da war, die ich sehr gerne mag und wir immer was zu lachen und zu reden hatten“, „Die Anwohner freuen sich sehr, wenn man sich entschließt, abends bei Ihnen zu essen und sind sehr gastfreundlich“, „Ich denke diese Zeit hat uns noch einmal mehr verbunden“.

Die Beschreibungen eines Urlaubs bestätigten die Annahme, dass Urlaube ein hohes Maß an Gedankenfreiheit, Entspannung, Autonomie und sozialer Zugehörigkeit ermöglichen, Chancen für Herausforderungen bieten und persönlich bedeutsam sind (z. B. Csikzentmihalyi, 1990; Fritz & Sonnentag, 2007; Deci & Ryan, 2000; Sonnentag & Fritz, 2014; Stebbins, 1992).

Vergleicht man inwiefern Personen, die sich an ihren Urlaub erinnern, diese sechs Dimensionen heranziehen, mit Personen, die über einen schönen Abend schrieben, wird deutlich, dass in den Urlaubsbeschreibungen deutlich mehr Gedankenfreiheit berichtet wird. Auch enthielten die Erinnerungen an einen Urlaub deutlich mehr Herausforderungen sowie Sinnhaftigkeit als Erinnerungen an einen Abend. Autonomie und Verbundenheit kamen in den Texten der Urlaubsbedingung ebenso signifikant häufiger vor als in den Texten der Abendbedingung.

4 Fazit und Ausblick

Dieses Kapitel beschreibt die Rolle von Urlaub für die Förderung von Erholung von Arbeitsbelastung. Urlaub bildet die längste zusammenhängende Erholungsphase und wir nehmen an, dass Urlaub hilft verlorene Ressourcen wieder zurückzugewinnen (Prävention) und neue Ressourcen aufzubauen (Promotion). Gedanklicher Abstand von der Arbeit, Entspannung, Autonomie, angenehme Herausforderungen, sinnvolle Tätigkeiten und Verbundenheit im Urlaub spielen dabei vermutlich eine entscheidende Rolle. Eine erste qualitative Studie zeigte, dass sich diese Mechanismen in Urlaubserinnerungen wiederfinden. Urlaub und positive Erinnerungen an diese „schönste Zeit des Jahres“ helfen Arbeitsstress zu kompensieren und das Wohlbefinden zu erhöhen. Für zukünftige

Studien – wie auch für den eigenen Urlaub – ist das Zusammenspiel der einzelnen DRAMMA-Zutaten daher ein lohnenswerter Ausgangspunkt.

Literatur

- Aho, S. K. (2001). Towards a general theory of touristic experiences: Modelling experience process in tourism. *Tourism Review*, 56 (3/4), 33-37.
- Antonovsky, A. (1987). The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. *Advances*, 4, 47–55.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.
- Blasche, G. W., Arlinghaus, A. & Dorner, T. E. (2014). Leisure opportunities and fatigue in employees: A large cross-sectional study. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 36 (3), 235-250.
- Blasche, G. W., Weissensteiner, K. & Marktl, W. (2012). Travel-related change of residence leads to a transitory stress reaction in humans. *Journal of Travel Medicine*, 19(4), 243-249. doi: 10.1111/j.1708-8305.2012.00624.x
- Benson, H., Greenwood, M. M. & Klemchuk, H. (1975). The Relaxation Response: Psycho-physiologic Aspects and Clinical Applications. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 6(1), 87–98. doi:10.2190/376W-E4MT-QM6Q-H0UM
- Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J. (2009). Daily performance at work: Feeling recovered in the morning as a predictor of day-level job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 67-93.
- Brosschot, J. F., Gerin, W. & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113-124.
- Brosschot, J. F., Pieper, S. & Thayer, J. F. (2005). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30 (10), 1043-1049.
- Caldwell, L. L. & Smith, E. A. (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 79 (2), S44-S48.
- Carruthers, C. & Hood, C. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41 (4), 276-297.
- Chen, C. C. & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(5), 709-719. doi: 10.1177/0047287513496477

- Cropley, M. & Zijlstra, F. R. H. (2011). Work and rumination. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of stress in the occupations*. Northampton, MA: Edward Elgar Publishing Ltd.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Davidson, O. B., Eden, D., Westman, M., Cohen-Charash, Y., Hammer, L. B., Kluger, A. N., Spector, P. E. (2010). Sabbatical leave: Who gains and how much? *The Journal of Applied Psychology*, 95(5), 953-64. doi:10.1037/a0020068
- De Bloom, J., Geurts, S. & Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag & Organisatie*, 23, 333-349.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. E., Sonnentag, S., Taris, T., De Weerth, C. & Kompier, M. A. J. (2011). How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychology & Health*, 26(12), 1606-1622.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., De Weerth, C., Taris, T. & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*
- De Bloom, J., Radstaak, M. & Geurts, S. (2014). Vacation effects on behavior, cognition and emotions of compulsive and non-compulsive workers: Do obsessive workers go 'cold turkey'? *Stress & Health*
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E. & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. In P. L. Perrewé, D. C. Ganster & S. Sonnentag (Eds.), *Research in organizational stress and well-being* (Vol. 7, pp. 85-123). Oxford, England: Emerald Publishing Group.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.
- Đuranová, L. & Ohly, S. (2016). *Persistent work-related technology use, recovery and well-being processes* Cham: Springer International Publishing.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Eaker, E. D., Pinsky, J. & Castelli, W. P. (1992). Myocardial infarction and coronary death among women: psychosocial predictors from a 20-year follow-up of women in the Framingham Study. *American Journal of Epidemiology*, 135(8), 854-864.
- Elliot, A.J. (1999). *Approach and avoidance motivation and achievement goals*. In: *Educational Psychologist*, 34, 169-189.

- Eurofound. (2007). Fourth european working conditions survey. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Filep, S. & Deery, M. (2010). Towards a picture of tourists' happiness. *Tourism Analysis*, 15 (4), 399-410.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. & Cohn, M. A. (2008). Positive Emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3rd ed., pp. 777-796). New York: The Guilford Press.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91 (4), 936-945.
- Fritz, C., Sonnentag, S., Spector, P. & McInroe, J. A. (2010). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. *Journal of Organizational Behavior*, 31, 1137-1162.
- Geurts, S. A. E. (2014). Recovery from Work during Off-Job time. In G. F. Bauer and O. Hämmig (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health* (pp. 191-208). Dordrecht: Springer Science and Business Media.
- Geurts, S. A. E. & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32, 482-492
- Gong, B. (1998). *Chinese leisure*. Shanghai: Shanghai Antique Press.
- Gump, B. B. & Matthews, K. A. (2000). Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 608-612.
- Hackman, J. R. & Oldham, G. R. (1974). *The job diagnostic survey: An instrument for the diagnosis of jobs and the evaluation of job redesign projects*. New Haven: Yale University.
- Hahn, V., Binnewies, C. & Haun, S. (2012). The role of partners for employees' recovery during the weekend. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 288-298.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S. & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109-123.

- Hills, P. & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and individual differences*, 25 (3), 523-535.
- Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and physiology of stress*. New York: Plenum.
- Iwasaki, Y. (2008). Pathways to meaning-making through leisure in global contexts. *Journal of Leisure Research*, 40, 231-249.
- Johnston, M. M. & Finney, S. J. (2010). Measuring basic needs satisfaction: Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations of the Basic Needs Satisfaction in General Scale. *Contemporary Educational Psychology*, 35 (4), 280-296.
- Kühnel, J. & Sonnentag, S. (2011). How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 125-143.
- Kühnel, J., Sonnentag, S. & Westman, M. (2009). Does work engagement increase after a short respite? The role of job involvement as a double-edged sword. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82 (3), 575-594.
- Lakey, B. & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118, 482-495.
- Liu, X., Liu, C., Tian, X., Zou, G., Li, G., Kong, L. & Li, P. (2016). Associations of perceived stress, resilience and social support with sleep disturbance among community-dwelling adults. *Stress and Health*, 32(5), 578-586. doi:10.1002/smi.2664
- Lohmann-Haislah, A. (2012). *Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Berlin: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit.
- Lounsbury, J. W. & Hoopes, L. L. (1986). A vacation from work: Changes in work and nonwork outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 71, 392-401.
- Marzuq, N. & Drach-Zahavy, A. (2012). Recovery during a short period of respite: The interactive roles of mindfulness and respite experiences. *Work & Stress*, 26(2), 175-194.
- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 601-613). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Meijman, T.F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P.J.D. Drenth, H. Thierry & C.J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology*. Hove: Psychology Press.
- Meijman, T. F., Mulder, G., Van Dormolen, M. & Cremer, R. (1992). Workload of driving examiners: A psychophysiological field study. In: *Enhancing Industrial Performance*. Kragt, H. (Ed.) Taylor & Francis, London, 1992, pp. 245-258.

- Mantero, J. C. (2000). Leisure and tourism. In E. Garcia & F. Lobo (Eds.), *Leisure in a globalised society*. Sao Paulo: Servico Social Do Comercio.
- Mojza, E. J., Lorenz, C., Sonnentag, S. & Binnewies, C. (2010). Daily recovery experiences: The role of volunteer work during leisure time. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*, 60-74.
- Mojza, E. J., Sonnentag, S. & Bornemann, C. (2011). Volunteer work as a valuable leisure-time activity: A day-level study on volunteer work, non-work experiences, and well-being at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 84*(1), 123-152.
- Moreno-Jiménez, B., Mayo, M., Sanz-Vergel, A. I., Geurts, S., Rodríguez-Muñoz, A. & Garrosa, E. (2009). Effects of work-family conflict on employees' well-being: The moderating role of recovery strategies. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*(4), 427-40. doi:10.1037/a001673
- Mundt, J. W. & Lohmann, M. (1996). *Erholung und Urlaub: zum Stand der Erholungsforschung im Hinblick auf Urlaubsreisen*. Seefeld-Hechendorf: Studienkreis fuer Tourismus.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences, 39*(6), 1105-1111. doi:10.1016/j.paid.2005.04.005
- Nawijn, J. (2010). The holiday happiness curve: A preliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International Journal of Tourism Research, 12*, 281-290. doi: 10.1002/jtr.1756
- Nawijn, J., De Bloom, J. & Geurts, S. (2013). Pre-Vacation time: Blessing or burden? *Leisure Sciences, 35*(1), 33-44. doi:10.1080/01490400.2013.73987
- Nawijn, J. & Veenhoven, R. (2013). Happiness through leisure. In *Positive Leisure Science* (pp. 193-209). Springer Netherlands.
- Newman, D. B., Tay, L. & Diener, E. (2013). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies, 15* (3), 555-578.
- Nimrod, G. (2008). In support of innovation theory: Innovation in activity patterns and life satisfaction among recently retired individuals. *Ageing and Society, 28* (6), 831-846.
- Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2014). How feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study. *Work & Stress, 1*-19. doi: 10.1080/02678373.2014.901993
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy, 41*, 192-214.
- Pinquart, M. & Silbereisen, R. K. (2010). Patterns of fulfilment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. *Applied Research in Quality of Life, 5* (2), 147-164.

- Richards, G. (1999). Vacations and the quality of life: Patterns and structures. *Journal of Business Research*, 44 (3), 189-198.
- Rook, J. W. & Zijlstra, F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 218-240.
- Saxbe, D. E., Repetti, R. L. & Graesch, A. P. (2011). Time spent in housework and leisure: Links with parents' physiological recovery from work. *Journal of Family Psychology*, 25(2), 271-281. doi: 10.1037/a0023048
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23, 330-348. doi:10.1080/02678370903415572
- Silverstein, M. & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, 24, 528-547.
- Sluiter, J. K., Frings-Dresen, M. H. W., Van der Beek, A. J. & Meijman, T. F. (2001). The relation between work-induced neuroendocrine reactivity and recovery, subjective need for recovery, and health status. *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 29-37.
- Sonnentag, S. & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 393-414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C. & Mojza, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93 (3), 674-684.
- Sonnentag, S., Binnewies, C. & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *The Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965-76. doi:10.1037/a0020032
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12 (3), 204-221.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2014). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36 (1), 72-103.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal: McGill Queen's University.
- Stebbins, R. A. (1996). Cultural tourism as serious leisure. *Annals of tourism research*, 23 (4), 948-950.
- Stebbins, R. A. (1997). Serious leisure and well-being. In J. T. Haworth (Ed.), *Work, leisure, and well-being* (pp. 117-130). London: Routledge.
- Stone, A. A., Kennedy-Moore, E. & Neale, J. M. (1995). Association between daily coping and end-of-day mood. *Health Psychology*, 14, 341-349.

- Syrek, C. J. & Antoni, C. H. (2014). Unfinished tasks foster rumination and impair sleeping—Particularly if leaders have high performance expectations. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(4), 490-499.
- Syrek, C. J., Weigelt, O., Peifer, C. & Antoni, C. H. (2016). Zeigarnik's sleepless nights: How unfinished tasks at the end of the week impair employee sleep on the weekend through rumination. *Journal of Occupational Health Psychology*. doi:10.1037/ocp0000031
- Tinsley, H. E. & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology, 42* (2), 123-132.
- Tomlinson, J. (2007). *The culture of speed: The coming of immediacy*. Newbury Park, London: Sage.
- Trougakos, J. P., Beal, D. J., Green, S. G. & Weiss, H. M. (2008). Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and affective delivery. *Academy of Management Journal, 51*, 131-146.
- Upadyaya, K., Vartiainen, M. & Salmela-Aro, K. (2016). From job demands and resources to work engagement, burnout, life satisfaction, depressive symptoms, and occupational health. *Burnout Research, 3*(4), 101-108. doi: 10.1016/j.burn.2016.10.001
- Ursin, H. & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology, 29*(5), 567-592. doi: 10.1016/s0306-4530(03)00091-x
- Vahle-Hinz, T., Bamberg, E., Dettmers, J., Friedrich, N. & Keller, M. (2014). Effects of work stress on work-related rumination, restful sleep, and nocturnal heart rate variability experienced on workdays and weekends. *Journal of Occupational Health Psychology, 19*(2), 217-30. doi:10.1037/a0036009
- Van der Klink, J. J. L., Blonk, R. W. B., Schene, A. H. & van Dijk, F. J. H. (2001). The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health, 91*, 270-276.
- Vingerhoets, A. J. J. M. & Van Huijgenvoort, M. (2002). Leisure sickness: a pilot study on its prevalence, phenomenology, and background. *Psychotherapy and Psychosomatics, 71*, 311-317.
- Wendsche, J. & Lohmann-Haislah, A. (2017). A Meta-Analysis on Antecedents and Outcomes of Detachment from Work. *Frontiers in psychology, 7*(2072). doi: 10.3389/fpsyg.2016.02072
- Waters, L. E. & Moore, K. A. (2002). Reducing latent deprivation during unemployment: The role of meaningful leisure activity. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 75*, 15-32.
- Wearing, B. (1998). *Leisure and feminist theory*. London: Sage.

- Westman, M. & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade out. *Journal of Applied Psychology, 82*, 516-527.
- Westman, M. & Etzion, D. (2001). The impact of vacation and job stress on burnout and absenteeism. *Psychology & Health, 16* (5), 595-606.
- Zijlstra, F. R. H. & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work & Organizational Psychology, 15*, 129-138.

6 Liebe und Geld: Zwei ungleiche Akteure im Garten des Glücks

Benjamin Buttler, Eva Walther

Zusammenfassung

In diesem Kapitel werden die (häufig unzulänglichen) Alltagsvorstellungen von Glück und Lebenszufriedenheit im Hinblick auf die potentiellen Glücksquellen Liebe und Geld aufgegriffen und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen kontrastiert. Über ein existenzsicherndes Maß hinaus scheint dabei Geld zunächst keinen Beitrag zur Lebenszufriedenheit zu leisten, zumindest dann nicht, wenn materieller Wohlstand nur für den eigenen Konsum verwendet wird. Geld kann aber durchaus zum individuellen Glück beitragen, wenn es prosozialen Zwecken dient. Nicht zuletzt verweisen diese Ergebnisse auf die große Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen für das individuelle Glück. Neueste Ergebnisse zeigen zudem, dass materialistische Bestrebungen besonders dort gedeihen, wo soziale Bindungen weniger stark ausgeprägt sind.

Die deutsche Seite von Amazon wird täglich 240.000.000-fach aufgerufen (Wolfram Alpha, 2017a). Die Seite 'www.deutsche-liebeslyrik.de' ca. 1800 mal (Wolfram Alpha, 2017b). Sind uns materielle Produkte wichtiger als Liebe? Können Schuhe und DVDs die gleiche Leidenschaft entfachen wie ein begehrter Mensch? Machen sie uns sogar glücklicher weil leichter verfügbar? Und wie steht es mit dem Geld? Ist nur Bares Wahres? Lohnt sich das Streben nach Reichtum im Hinblick auf die eigene Glückseligkeit?

Wissenschaftlich befasst sich die Positive Psychologie mit diesen Fragen. Die Positive Psychologie ist eine noch recht junge Disziplin und stellt für die Psychologie einen Paradigmenwechsel dar. Statt einer Fokussierung auf die negativen Seiten des Daseins – wie Krankheiten, psychische Störungen und andere Probleme – werden die menschlichen Ressourcen zur Bewältigung von Krisen und das subjektive Wohlbefinden erforscht. Ein zentraler Aspekt innerhalb der Positiven Psychologie ist die Frage warum und wann sich Menschen wohlfühlen, bzw. was sie glücklich macht. Schon Aristoteles ging davon aus, dass menschliches Bestreben der Glückseligkeit gilt, „da wir sie [die Glückseligkeit] als Ziel alles menschlichen Tuns ansetzen“ (Aristoteles, 1967, S. 293). Die Frage nach dem Glück zieht sich aber auch wie ein roter Faden durch die Weltliteratur. Oft wird die Liebe dabei als Glücksquelle beschrieben. So dichtete Johann Wolfgang von Goethe bereits 1788 im Trauerspiel Egmont das Gedicht Freudvoll und Leidvoll und schloss mit der Stro-

„Glücklich allein ist die Seele, die liebt“. Auch die Populärmusik beschäftigt sich weitgehend mit dem Thema Liebe und Glück. „Die schönsten Dinge kommen immer in den kleinsten Stückzahlen. Wir meinten immer nur einander, wenn wir Glück sagten.“ rappt beispielsweise Prinz Pi in einem aktuellen Song. Doch kann Geld Liebe ersetzen? Oder Liebe Geld? Zu diesen Fragen versucht das vorliegende Kapitel aus psychologischer Sicht Auskunft zu geben.

Nach den Annahmen einer Vielzahl an Wissenschaftlern des 21. Jahrhunderts (Ahuvia, 2008) haben menschliche Taten immer einen instrumentellen Wert zur Erreichung eines Ziels: der Glückseligkeit. Kontrastiert man diese Annahmen mit dem Zitat Goethes oder Prinz Pis so wird ein Widerspruch deutlich, der darin begründet liegt, dass viele menschliche Handlungen nicht aus Liebe heraus motiviert zu sein scheinen. So wenden Menschen etwa eine enorme Zeit ihres Lebens für ihre Arbeit auf mit dem Ziel Geld zu erwirtschaften. Auch in der modernen Konsumkultur wird ein Materialismus angepriesen, der über den Glauben angetrieben wird, dass Geld und materielle Besitztümer die Menschen glücklich machen (Dittmar, 2007, 2008). Es stellt sich also die Frage: Müssen Menschen lieben, um glücklich zu sein oder kann auch Geld die Menschen erfüllen?

1 Die Vermessung des Glücks

Zur Klärung dieser Fragen nutzt die Forschung bei der Erfassung des subjektiven Wohlbefindens (Synonyme: Glück/Lebenszufriedenheit) zumeist Fragebogenverfahren. Dabei kann bei der Erhebung des subjektiven Wohlbefindens zwischen einer kognitiven und einer affektiven Dimension unterschieden werden (Ahuvia & Friedman, 1998). Die kognitive und eher allgemeine Evaluation der Lebenszufriedenheit, wird unter anderem mit Fragen wie „Wie zufrieden/glücklich bist du generell mit deinem Leben?“ erfasst. Die affektive Komponente, also das emotionale Wohlbefinden, wird über Fragen nach Häufigkeit und Intensität verschiedener emotionaler Erfahrungen (z. B. Ärger oder Freude) erfasst. Die kognitive Einschätzung der Lebenszufriedenheit und die affektiven Erfahrungen sind untrennbar verwoben (Ahuvia & Friedman, 1998) und stehen in engem Zusammenhang mit der physischen und mentalen Gesundheit (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Im Folgenden wird ein Überblick über korrelative und experimentelle Studien gegeben, die den Einfluss von Geld und Besitztümern auf die beiden Komponenten des subjektiven Wohlbefindens untersuchen.

2 Geld und Glück

Eine der ersten klassischen Arbeiten zur Beantwortung der Frage, ob Geld glücklich macht, wurde von Richard Easterlin im Jahr 1973 durchgeführt. Easterlin brachte die kognitiven Einschätzungen der eigenen Lebenszufriedenheit in Zusammenhang mit den individuellen Einkommen verschiedener Menschen, sowie dem Bruttoinlandsprodukt verschiedener Nationen. Easterlin vermutete, dass ein größeres Einkommen innerhalb einer Gesellschaft tatsächlich mit einer höheren Lebenszufriedenheit verbunden sei.

Dies bestätigte sich auch und Personen, die ein stark unterdurchschnittliches Gehalt bezogen, gaben deutlich weniger häufig an „sehr glücklich“ zu sein als Personen mit einem überdurchschnittlichen Gehalt. Bei der Analyse Easterlins Daten zeigte sich allerdings auch, dass die durchschnittliche Lebenszufriedenheit der US-amerikanischen Bevölkerung paradoxerweise nicht mit dem jährlich wachsenden Bruttoinlandsprodukt anstieg (Easterlin-Paradox). In ähnlicher Weise unterschied sich in seiner Studie die durchschnittliche Zufriedenheit der Menschen in einem wohlhabenden Staat kaum von der durchschnittlichen Zufriedenheit der Menschen in weniger wohlhabenden Nationen. Easterlin schloss daraus, dass die Einschätzung der eigenen Lebenszufriedenheit nicht auf den absoluten Wohlstand der eigenen Person beruhe, sondern im sozialen Vergleich zu anderen getätigt würde. Innerhalb dieses Vergleichs würden dann die eigenen Bedürfnisse determiniert und relativ zu deren Erfüllung würde die eigene Einschätzung des Glücks vorgenommen. Diese Befunde konnten Easterlin und Kollegen in den folgenden Jahren anhand vielfältiger Langzeitstudien in weiteren 35 Nationen mit diversem kulturellem Hintergrund replizieren (Easterlin, 1995; Easterlin, McVey, Switek, Sawangfa & Zweig, 2010).

Doch warum lässt sich dennoch in den Untersuchungen von Easterlin und Kollegen ein Zusammenhang zwischen dem individuellen Einkommen und der subjektiv eingeschätzten Lebenszufriedenheit innerhalb einer Gesellschaft beobachten? Sollte nicht auch das Wohlbefinden auf der Ebene von Nationen innerhalb einer Vergleichsgruppe ähnlicher Personen getätigt werden – etwa Frankfurter Banker mit Frankfurter Bankern oder Gelsenkirchener Arbeiter mit Gelsenkirchener Arbeitern? Mehrere Jahrzehnte Forschung legen dazu nahe, dass die gefundenen Korrelationen insbesondere dadurch zu begründen sind, dass in die Untersuchungen auch Personen einbezogen wurden, deren minimale Lebensbedürfnisse nicht erfüllt sind. Kontrolliert man diesen Faktor und schließt die Personen aus, die wirklich arm sind und die aufgrund des geringen materiellen Wohlstands weniger subjektive Lebenszufriedenheit berichten, so verringert sich der Zusammenhang zwischen Einkommen und subjektivem Wohlbefinden deutlich. Das bedeutet, dass oberhalb einer existenzsichernden Schwelle Steigerungen im Einkommen kaum einen anhaltenden Einfluss auf die kognitive oder die affektive Komponente der Lebenszufriedenheit haben (Ahuvia, 2007; Diener & Biswas-Diener, 2002; Layard, 2003; Myers & Diener, 1995). Damit wurde demonstriert, dass sich Menschen, die für die grundlegenden Tätigkeiten des Lebens (Essen, Wohnen etc.) genug Geld haben, auch innerhalb einer Gesellschaft an steigende Standards gewöhnen und sich somit in eine hedonistische Tretmühle (Easterlin, 1973) begeben. So kann etwa ein Autokauf kurzfristig zu einer Steigerung der Lebenszufriedenheit führen. Dieser Anstieg ist jedoch nicht dauerhaft, da in einer prosperierenden Gesellschaft auch andere Menschen mehr konsumieren, sodass neue Standards gesetzt werden, an denen das eigene Glück bemessen wird. Pointiert formuliert bedeutet dies also, dass existentiell abgesicherte Menschen tendenziell unglücklich(er) werden, wenn der Nachbar eine Gehaltserhöhung erhält (Layard, 2003). Betrachtet man die Zusammenhänge genauer, so wird deutlich, dass innerhalb der westlichen Industrienationen nur 2-5% der Varianz der Lebenszufriedenheit durch das Einkommen der befragten Personen aufgeklärt wird. Dabei wurde in diesen Analysen bereits für mehrere Variablen – wie die familiäre Situation oder generelle Lebenshaltungskosten

– kontrolliert, die potentiell den Einfluss des Gehalts auf die Lebenszufriedenheit vergrößern (Ahuvia, 2007; Hsieh, 2004; Schyns, 2002; Saris, 2001). Aus einer umgekehrten Perspektive bedeutet dies, dass Unterschiede in der Lebenszufriedenheit im Minimum zu 95% anhand anderer Faktoren, die nicht mit dem Gehalt verbunden sind, erklärt werden müssen. Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz und Stone (2006) argumentieren daher, dass der Glaube, dass ein hohes Einkommen glücklich macht, eine gesellschaftlich konstruierte Illusion ist. Neben den Effekten von Vergleichsprozessen innerhalb der hedonistischen Treitmühle, beschreiben Kahneman und Kollegen in ihrer Studie einen weiteren Grund, warum Geld nicht glücklicher macht. Dazu legten sie dar, dass Personen mit überdurchschnittlichem Einkommen nicht mehr Zeit mit angenehmen Freizeitaktivitäten verbringen und im Allgemeinen sogar angespannter bzw. gestresster sind als Personen mit geringerem Gehalt. Ein Teil der von den Autoren beschriebenen Illusion besteht also darin, dass Menschen sich zwar vorstellen, dass ein hohes Gehalt zu mehr angenehmen Freizeitaktivitäten (z. B. Golfen) führt. Im Gegensatz dazu bestreiten sie in der Realität allerdings einen stressigen Alltag, welcher oft aus vermehrter Arbeit oder Pendeln besteht. Auch Christopher Boyce (2010) und sein Team von der britischen University of Warwick befragten im Rahmen einer Studie über 86 000 Personen und fanden heraus, dass nicht die absolute Höhe des Gehalts sondern der Rang im Vergleich mit anderen die Lebenszufriedenheit vorhersagen. Was also müssen wir tun um maximales Lebensglück zu erreichen?

2.1 Glück trotz Geld?

Bei der Untersuchung der zugrundeliegenden Motive und Ziele menschlichen Handelns wird deutlich, dass finanzielle Ziele und Motive in negativem Zusammenhang mit Wohlbefinden stehen; wohingegen finanziell motivierte Handlungen mit vermehrten psychischen Problemen verbunden sind (Garðarsdóttir, Janković & Dittmar, 2008; Kasser & Kanner, 2004). Allerdings müssen die negativen Auswirkungen finanzieller Motive auf das subjektive Wohlbefinden differentiell betrachtet werden. So kann für Personen, deren finanzielle Motive nicht darauf beruhen direkt über materielle Güter ihr Glück zu erreichen, ein positiver Zusammenhang finanzieller Ziele mit der affektiven und kognitiven Lebenszufriedenheit gefunden werden (Garðarsdóttir, Dittmar & Aspinall, 2009). Garðarsdóttir und Kollegen begründen dies damit, dass Ziele finanziellen Erfolgs durch Bedürfnisse von Kompetenz und sozialer Affiliation motiviert sein können (Ryan & Deci, 2000), welche bei Erfüllung zu Wohlbefinden führen. Streben Personen allerdings nur nach dem Geld an sich und versprechen sich davon, dass materielle Besitztümer glücklich machen, so wirkt sich dieses Streben negativ auf die Lebenszufriedenheit aus (Garðarsdóttir et al., 2009). Zusammengefasst bedeutet dies, dass finanzielle Ziele durchaus zum subjektiven Wohlbefinden beitragen können, wenn sie der Erfüllung zentraler menschlicher Bedürfnisse dienen. Im Gegensatz dazu bleibt es allerdings eine gesellschaftlich erzeugte Illusion (Kahnemann et al., 2006), dass das bloße Eigentum materieller Besitztümer glücklich macht, welche den Menschen etwa in der Werbung über Slogans wie „mein Haus, mein Auto, mein Boot“ (Sparkasse, 1998) suggeriert wird.

Doch was ist wenn Menschen bereits Geld besitzen? Gibt es Bedingungen unter denen dieser Besitz doch noch glücklich machen kann? Dieser Frage widmeten sich Dunn, Aknin und Norton (2008) und fanden in Korrelationsstudien, dass Menschen die ihr Einkommen – etwa über Geschenke oder Spenden – vermehrt für andere Personen ausgeben glücklicher sind als Personen, die ihr Geld lediglich für sich selbst ausgeben. Diesen Effekt, dass pro-soziales Geldausgeben die Lebenszufriedenheit steigert, konnten Dunn und Kollegen auch in einem Experiment replizieren, in denen die Probanden angewiesen wurden ein unerwartetes monetäres Geschenk für sich selbst oder andere auszugeben. Dazu erhielten Versuchspersonen entweder 5 € oder 20 € und wurden explizit instruiert das Geld noch an diesem Tag entweder für sich selbst oder für jemand anderen auszugeben. In einer Befragung am Abend zeigte sich dann, dass die Versuchspersonen mehr Lebenszufriedenheit berichteten, die das Geld für andere Menschen ausgaben. Dabei war dieser positive Effekt des pro-sozialen Geldausgebens unabhängig von der Menge des aufgewandten Geldes. Geenen, Hohelüchter, Langholf und Walther (2014) konnten in einer ähnlichen Studie aufzeigen, dass der positive Effekt des pro-sozialen Geldausgebens auch in dem Fall auftritt, in dem Personen annehmen, dass sie das Geld erarbeitet hätten. Als mögliche Gründe für diese positiven Effekte pro-sozialen Geldausgebens mutmaßen Geenen et al., dass das Ausgeben für andere unter anderem einen höheren und einzigartigeren Erlebniswert birgt als das Geld ausgeben für sich selbst. Erlebnisse mit anderen können besser enkodiert und zum Zeitpunkt der Befragung leichter aus dem Gedächtnis abgerufen werden. Zudem können durch den sozialen Charakter des Geldausgebens Dankbarkeit und Freude in einer Interaktion mit einer anderen Person wahrgenommen werden, welche das eigene Selbstbild aufwerten. In ihrer Ausgangsuntersuchung deckten Dunn und Kollegen (2008) allerdings auch auf, dass den Menschen diese Tatsache, dass pro-soziales Geldausgeben glücklicher macht, kaum bewusst zu sein scheint. Hierzu beschrieben sie unabhängigen Versuchspersonen die Bedingungen ihres zuvor durchgeführten Experimentes. Es stellte sich heraus, dass die meisten Befragten doppelt falsch lagen, in dem sie angaben, dass sie vermuten würden, dass die Personen am glücklichsten seien, die mehr Geld zu Verfügung hätten und diejenigen die das Geld für sich ausgeben könnten.

2.2 Zusammenfassung

Es bleibt festzuhalten, dass innerhalb der westlichen Industrienationen eine gesellschaftliche Illusion besteht, die besagt, dass materieller Reichtum Wohlbefinden schafft. Wissenschaftlich findet sich aber kein Zusammenhang zwischen dem Besitz von materiellen Gütern und der Lebenszufriedenheit. Im Gegenteil ist das Streben nach finanziellem Erfolg mit Stress und Anspannung verbunden (Kahnemann et al., 2006) und kann das intrinsische Interesse an der eigenen Arbeit untergraben (Garðarsdóttir et al., 2009). Dennoch kann Geld indirekt unter bestimmten Umständen auch etwas längerfristiger das subjektive Wohlbefinden steigern. So kann der Erhalt von Geld, wenn das Bestreben danach durch Motive von Anerkennung und Affiliation getrieben ist, auch essentielle menschliche Bedürfnisse befriedigen (Garðarsdóttir et al., 2009) und helfen die Lebenszufriedenheit steigern. Sind Menschen erstmal im Besitz von Geld so ist es ratsam etwas

davon für andere ausgegeben, denn dies hat einen direkten positiven Einfluss auf das empfundene Lebensglück (Dunn et al., 2008; Geenen et al., 2014).

3 Liebe und Glück

Aus der angeführten Literatur zum Thema Geld wird deutlich, dass kaum ein Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und der Anhäufung von materiellem Besitz besteht. Falls Geld eine positive Auswirkung auf das eigene Lebensglück haben sollte, dann vor allem darüber dass die Menschen in sozialen Interaktionen mit Anderen ihre Bedürfnisse (Anerkennung, Affiliation, Selbstwachstum) erfahren. Die Einbettung in ein soziales System scheint demnach wesentlich bedeutender für das menschliche Wohlbefinden zu sein, als der alleinige Besitz von Dingen. Eine besondere Form der sozialen Einbettung ist die romantische Liebe bzw. Partnerschaft. Im Folgenden wird daher versucht ein Überblick über die Forschung zum Thema Liebe und Glück zu geben.

3.1 Die Neurobiologie der Liebe

Liebe ist im Volksmund mit vielen emotional Begriffen verbunden, wie etwa Bindung, Intimität aber auch Eifersucht und Neid. Als wissenschaftliches Konstrukt hingegen wird die romantische Liebe als ein Zustand intensiven Verlangens nach einer Partnerschaft mit einer anderen Person verstanden, welche durch motivierte und zielgerichtete mentale Zustände charakterisiert wird (Cacioppo, Bianchi-Demicheli, Hatfield & Rapson, 2012). Um diesen Zustand richtig einordnen zu können wird im Folgenden zuerst auf die physiologischen und neurologischen Korrelate der Liebe eingegangen. Diese können anhand experimenteller Untersuchungen, in denen Probanden Reize ihrer geliebten Partner dargeboten werden, mit diversen Messmethoden wie etwa dem Elektroenzephalogramm (EEG) oder funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) untersucht werden (z. B. Bartels & Zeki, 2000).

Eine der ersten Studien in denen diese Techniken zur „Vermessung romantischer Liebe“ genutzt wurde, wurde von Bartels und Zeki (2000) durchgeführt. Dabei konnten die Autoren mit Hilfe einer fMRT-Messung zeigen, dass die Präsentation von Bildern des Partners in frisch verliebten Personen einen einzigartigen neurologischen Zustand hervorruft, welcher durch die Aktivierung und Deaktivierung bestimmter Hirnareale charakterisiert ist. Mehrere Übersichtsarbeiten über diese „Neurobiologie der Liebe“ (Bartels & Zeki, 2004; Esch & Stefano, 2005; Cacioppo et al., 2012) legen dar, dass bei verliebten Personen Hirnareale des Belohnungssystems verstärkt aktiviert sind. Durch die Aktivierung dieser Areale werden dann bestimmte neuro-Modulatoren wie etwa Dopamin, Vasopressin oder Oxytocin ausgeschüttet, welche Zustände der Euphorie verursachen können. Betrachtet man diese neuro-Modulatoren genauer, so wird deutlich, dass das Verlangen, welches den Zustand der Liebe charakterisiert direkt in Verbindung mit Sucht gebracht werden kann. Beispielsweise ist der Neurotransmitter Dopamin für die berauschende Wirkung von Drogen wie Kokain verantwortlich. Neben der Aktivierung des Belohnungs-

systems kommt es bei Verliebten allerdings auch zur Deaktivierung bestimmter Hirnareale. Diese deaktivierten Areale betreffen zumeist kortikale Hirnstrukturen, die insbesondere für kognitive Prozesse wie dem moralischen Urteilen, der Fähigkeit die Emotionen und Intentionen Anderer einzuschätzen, oder die eigenen Emotionen zu bewerten, verantwortlich sind. Eine weitere wichtige, nicht-kortikale Hirnstruktur, die verringert aktiv ist, ist die Amygdala, welche in Zusammenhang mit negativen Emotionen wie Angst oder Aggression steht (Bartels & Zeki, 2004). Vereinfacht dargestellt wird der Zustand der Liebe also auf neurologischer Ebene durch Push-Faktoren, die dazu führen, dass Verliebte das Verlangen bzw. das Zusammensein als belohnend empfinden, und Pull-Faktoren, die Vermeidungsverhalten (also Ängstlichkeit und Urteilsvermögen) reduzieren, determiniert. So macht Liebe tatsächlich süchtig und blind, aber macht sie auch glücklich?

3.2 Partnerschaft und Glück

Was passiert also, wenn der unmittelbare Zustand der Verliebtheit in einer Partnerschaft abebbt und die (neurologisch induzierte) „rosa Brille“ im Alltag schwindet? Können Menschen auch langfristig in ihren Partnerschaften glücklich bleiben (Acevedo & Aron, 2009)? Frühe Untersuchungen zum Thema Partnerschaft und subjektives Wohlbefinden gingen hierzu insbesondere auf die Effekte der Ehe ein. Diese zeigten, dass Verheiratete im Vergleich zu nicht Verheirateten Personen (Jungessellen/-innen oder Geschiedene) mehr Lebenszufriedenheit berichten (Gove, Hughes & Style, 1983; Lee, Seccombe & Sheehan, 1991; Ross, Mirowsky & Goldsteen, 1990; Waite, 1995). Da jedoch in der modernen Gesellschaft die Anzahl der Ehen sinkt und auch alternative Partnerschaftsformen gesellschaftlich akzeptiert werden (Waite, 1995), rückten in der Folge auch andere Beziehungskonstellationen in den Fokus der Wissenschaft. So berichtet Lawrence Kurdek (1991) zwar, dass verheiratete Personen in einer Befragung weniger Symptome von Depression und mehr Lebenszufriedenheit berichteten als nicht verheiratete Personen, jedoch unterteilte Kurdek die Gruppe nicht verheirateter Personen weiterhin in solche, die in einem Haushalt mit einer anderen erwachsenen Person lebten und solche, die alleine lebten. In einem Vergleich dieser Gruppen zeigte sich wiederum, dass die Personen die einen gemeinsamen Haushalt führten auch von den positiven Effekten einer Partnerschaft profitieren; also weniger depressiv und zufriedener mit ihrem Leben waren, als alleinstehende Personen. Ähnliche Effekte berichtet auch Susan Brown (2000), die anhand des Vergleichs von Daten verheirateter Partner gegenüber nicht verheirateter, aber zusammenlebender Partner argumentierte, dass verheiratete Paare deswegen mehr Lebenszufriedenheit und weniger depressive Symptome berichten, da die Ehe mehr Sicherheit vermittelt als eine lockere Partnerschaft. Diese Hypothese stützte Brown (2004) in einer weiteren Untersuchung in der sich erkennen ließ, dass es nicht die Ehe selbst ist, die mehr Lebenszufriedenheit verursacht, sondern die empfundene Stabilität der Beziehung. So unterscheiden sich Paare, die gemeinsam Leben und auch die die Absicht haben zu heiraten, nicht bezüglich ihres subjektiven Wohlbefindens von tatsächlich verheirateten Paaren.

Doch was ist der Grund dafür, dass Menschen in stabilen Beziehungen mehr subjektives Wohlbefinden berichten? Ist es alleine die Zufriedenheit mit der eigenen Beziehung oder gibt es noch andere Faktoren, die über dieses Beziehungsglück hinausgehen? Um dies zu untersuchen differenzierten Dush und Amato (2005) weitere Partnerschaftstypen und verglichen das Lebensglück von Personen die angaben, dass sie verheiratet, zusammenlebend und in einer festen Beziehung, nicht zusammenlebend aber in einer festen Beziehung, nicht zusammenlebend und in einer losen Beziehung waren und Personen die sich selten bzw. gar nicht mit anderen verabredeten. Die Autoren gingen davon aus, dass der Hauptunterschied zwischen diesen Beziehungskonstellationen das Commitment in der Beziehung ist – also das Engagement das man in die Partnerschaft einbringt und die Verpflichtung die aus der Partnerschaft resultiert. Dushs und Amatos Verdienst ist nun, dass sie zeigen konnten, dass die unterschiedlichen Beziehungsformen auch nach der statistischen Kontrolle des Beziehungsglücks die empfundene Lebenszufriedenheit vorhersagen. Das heißt, Partnerschaften, welche durch stärkeres Commitment charakterisiert sind, beeinflussen das subjektive Wohlbefinden unabhängig davon, ob man in der Beziehung glücklich ist oder nicht. Dush und Amato nehmen an, dass dieser Vorteil stabiler Beziehungen vor allem darauf beruht, dass mit dem gesteigerten Commitment eine verstärkte soziale Unterstützung einhergeht. So helfen sich in festen Beziehungen die Partner gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags, beispielsweise durch das teilen von Ressourcen. Weiterhin argumentieren die Autoren, dass verheiratete Personen dadurch mehr Lebenszufriedenheit als nicht verheiratete Paare berichten, weil verheiratete Paare über Religion und Gesetzgebung auch institutionelle und gesellschaftliche Anerkennung sowie Unterstützung erfahren. Über die soziale Unterstützung lassen sich – neben der Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden – auch weitere positive Effekte von Beziehungen ableiten. Etwa ist soziale Unterstützung generell mit einer besseren physischen und emotionalen Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit verknüpft (House, Umberson & Landis, 1998). So kann soziale Unterstützung etwa die negativen Auswirkungen stressvoller Lebensereignisse reduzieren (Cohen & Hoberman, 1983) und das auch in größeren Krisen, wie etwa bei Arbeitslosigkeit, Unfällen oder Krankheit (House et al., 1998).

3.3 Alleine im Unglück?

3.3.1 Tagträume

Wenn Partnerschaft und soziale Unterstützung so wichtig für das Wohlbefinden sind, was passiert dann, wenn der Partner einmal nicht da ist? Aktuelle Forschung legt nahe, dass Menschen in solchen Situationen häufig in soziale Tagträume verfallen, die ihr subjektives Wohlbefinden, sowie Gefühle von Glück, sozialer Verbundenheit und Liebe steigern können (Mar, Mason & Litvack, 2012; Poerio, Totterdell, Emerson & Miles, 2015, 2016). Tagträume sind häufig vorkommende mentale Inhalte (Killingsworth & Gilbert, 2012), die bei wachem Bewusstsein auftreten, obwohl sie nicht durch bestimmte Reize in der eige-

nen Umwelt hervorgerufen werden oder – vor allem in Hinblick auf die aktuell zu bewältigenden Aufgaben – explizit zielführend sind (Poerio et al., 2015). Dabei wurden Tagträume in der Forschung lange sehr ambivalent betrachtet. Zum einen wurden sie als intrusive Gedanken angesehen, die mit negativen (klinischen) Symptomen (Klinger, Henning & Janssen, 2009) und im Moment des Grübelns auch mit Unzufriedenheit assoziiert sein können (Killingsworth & Gilbert, 2012). Auf der anderen Seite wurde aber auch argumentiert, dass Tagträume Langeweile entgegenwirken (Fisher, 1987) oder als Bewältigungsmechanismus bei Sorgen dienen können (Greenwald & Harder, 1997).

Aufgrund dieser Ambivalenz untersuchten Mar und Kollegen (2012) die Randbedingungen, die die Wirkung von Tagträumen beeinflussen können. Hierzu befragten sie Probanden zuallererst generell dazu wie oft sie Tagträume hätten und in welcher Frequenz ihre Gedanken von bestimmten Inhalten handeln würden. Es zeigte sich, dass etwa drei Viertel der Befragten angaben Tagträume mit zumeist sozialer Natur zu erleben. Nachdem sie die Bedeutung sozialer Themen innerhalb der Tagträume herausgestellt hatten, befragten die Autoren die Probanden detaillierter zu den Inhalten der Gedanken. Mar und Kollegen konnten so aufzeigen, dass Personen, die sich unrealistische soziale Szenarien mit Personen ausmalen, mit denen sie nicht mehr zusammen sein können (Ex-Freunde oder Celebrities), weniger Lebenszufriedenheit, soziale Unterstützung und stattdessen mehr Einsamkeit berichteten. Im Gegensatz dazu stellte sich ein umgekehrter Zusammenhang bei Probanden dar, die angaben, dass sich ihre Tagträume auf enge Freunde oder Verwandte bezogen. Genauer gesagt stellten sich bei diesen Personen positive Effekte des Tagträumens auf das Wohlbefinden und die empfundene soziale Unterstützung ein; wohingegen sich die berichtete Einsamkeit verringerte. Soziale Tagträume über enge Freunde und Verwandte sind also positiv mit Gefühlen von Glück, Liebe und Verbundenheit assoziiert und die Effekte bestanden auch nachdem die Autoren statistisch für die empfundene Valenz der Tagträume kontrollierten.

Interessanterweise, konnte aufgrund der Daten gezeigt werden, dass die positiven Effekte der sozialen Tagträume sich nur bei den Personen einstellten, die kurz zuvor niedrige geringere Gefühle von Glück, Verbundenheit und Liebe empfunden hatten (Poerio et al., 2015). Menschen, die sich alleine fühlen und negative soziale Gefühle wie etwa Einsamkeit empfinden, scheinen also Tagträume strategisch zu nutzen, um diesen Gefühlen zu entgegnen. Um weitere Belege für diese Annahme zu erbringen, führte die Arbeitsgruppe um Poerio und Kollegen (2016) eine experimentelle Studie durch, um auch Kausalschlüsse abzuleiten. Dazu füllten die Probanden im Experiment zunächst einen Fragebogen zum Thema Einsamkeit durch. Um ein Gefühl des sozialen Ausschlusses zu erzeugen wurde den Probanden jedoch kein korrektes Feedback gegeben und stattdessen wurde ihnen gesagt, dass sie zu den Personen gehören, die deutlich einsamer als der Durchschnitt der Gesellschaft sind. Folgend erhielten die Probanden in der Experimentalgruppe die Aufgabe sich realistische soziale Interaktion mit einem engen Freund, Verwandten oder (potentiellem) Partner vorzustellen. In den zwei Kontrollgruppen hingegen sollten sich die Versuchspersonen entweder in eine nicht-soziale Situation ohne Interaktion mit einer anderen Person hineinversetzen oder eine nicht-soziale Gedächtnisaufgabe bewältigen. Es zeigte sich, dass Personen, die über eine soziale Situation nachdachten, signifikant gesteigerte positive soziale Gefühle (z. B. Verbundenheit) im Vergleich zu den anderen Bedingungen berichteten. Hierbei gab es allerdings

keinen Unterschied für negative soziale Gefühle (Einsamkeit) zwischen den drei Gruppen. Aus dieser experimentellen Demonstration des Einflusses von sozialen Tagträumen kann also geschlossen werden, dass das Nachdenken über soziale Interaktionen mit anderen eine wichtige lindernde Funktion hat – insbesondere für einsame Menschen. Dabei wird durch die Untersuchung von Poerio et al. (2016) auch deutlich, dass Tagträume volitional ausgelöst werden und somit emotionsregulierend eingesetzt werden können, um eine therapeutische Wirkung zu erzielen.

3.3.2 Trennung

Nicht nur anhand der Literatur zum Thema Tagträumen wird deutlich, dass Menschen positive Aspekte sozialer Beziehungen schätzen und aktiv suchen. So sind Menschen sich durchaus über die Vorteile einer Partnerschaft bewusst und sind – im Gegensatz zur Genauigkeit der Einschätzung wie glücklich der Besitz von Geld macht – sehr akkurat in ihren affektiven Vorhersagen im Bezug darauf, wie glücklich sie in einer Beziehung wären (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998). Doch wie sieht es mit der anderen Seite aus? Was passiert, wenn eine Beziehung nicht mehr funktioniert und Paare sich trennen? Gilbert und Kollegen untersuchten auch diese Art der affektiven Vorhersage und konnten zeigen, dass Menschen bei der Antizipation negativer Ereignisse, wie einer Trennung, die tatsächliche Intensität der negativen Emotionen und deren Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit überschätzen. So nahmen in der von Gilbert und Kollegen durchgeführten Untersuchung die Personen, die in einer glücklichen Beziehung waren, deutlich stärkere Einbußen in der Lebenszufriedenheit nach einer hypothetischen Trennung an, als es tatsächlich der Fall war bei Personen die sich getrennt hatten. Dabei gab es bei den Personen, deren Beziehung tatsächlich auseinandergegangen ist, keine Unterschiede zwischen denen die sich kürzlich getrennt hatten (2 Monate oder kürzer) zu denen deren Beziehung schon länger geendet hatte (länger als 2 Monate). Das heißt, dass Menschen zwar grob sagen können, dass eine Trennung sich negativ auf ihr Wohlbefinden auswirkt, aber die wirkliche Intensität des Ereignisses können sie nicht bestimmen.

Aufgrund des Querschnittsdesigns mit relativ groben zeitlichen Kategorien, in die die getrennten Personen eingeteilt wurden, lässt die Untersuchung von Gilbert und Kollegen allerdings die Frage offen, wie diese Diskrepanz zwischen Vorhersage und tatsächlichem Affekt zustande kommt. Einerseits könnte es sein, dass Menschen grundsätzlich immer die Intensität der Valenz unterschätzen und eine Trennung gar nicht so schlimm ist wie angenommen. Andererseits, könnten die Befürchtungen bezüglich des verursachten Leids durch eine Trennung tatsächlich zutreffen, jedoch würde in diesem Falle die Zeit überschätzt, in der Menschen sich von einer Trennung erholen. In einer Langzeituntersuchung versuchten Eastwick, Finkel, Krishnamurti und Loewenstein (2008) diese beiden Erklärungen voneinander abzugrenzen und zu zeigen, welcher der beiden Erklärungsansätze richtig ist oder ob beide zutreffen. Dazu befragten Sie 69 Probanden über mindestens sechs Monate und tatsächlich beendeten während der ersten sechs Monate der Studie 26 Versuchspersonen ihre Beziehung. Die Analyse der wöchentlich ausgefüllten Daten dieser Personen ergab, dass die berichtete Lebenszufriedenheit der Pro-

banden nach einer Trennung deutlich höher war als die vorhergesagte Lebenszufriedenheit für den Fall, dass die Beziehung enden sollte. Dabei waren die Probanden relativ genau in der Einschätzung graduellen Besserung ihres Wohlbefindens, also darin wie stark ihr Wohlbefinden sich von Messzeitpunkt zu Messzeitpunkt verbessern würde. Jedoch bestand aufgrund der verzerrten Einschätzung der initialen Auswirkung der Trennung die Diskrepanz sowohl direkt nach der Trennung als auch in den folgenden Wochen. Dies spricht dafür, dass Personen die Intensität der Trennung unterschätzen, und dagegen, dass die Dauer der Auswirkungen der Trennung überschätzt wird.

Dass es Menschen nach Trennungen besser geht als sie in ihren affektiven Vorhersagen negativer Ereignisse annehmen, kann auf eine Reihe psychologischer Mechanismen wie Verdrängung oder Rationalisierung zurückgeführt werden (Gilbert et al., 1998; Wilson, Wheatley, Meyers, Gilbert & Axsom, 2000). Ein Beispiel für eine solche Rationalisierung könnte beispielsweise sein, dass Personen sich selbst suggerieren, dass sie als Paar so oder so zusammen gepasst hätten und dass eine Trennung langfristig das Richtige sei. Vaillant (1993) beschreibt, dass diese „psychologische[n] Verteidigungsmechanismen das für die Psyche darstellen, was das Immunsystem für den Körper ist“ (S. 11). Erstaunlicherweise sind Menschen sich dieser Mechanismen aber kaum bewusst und die Vorhersagen über die Auswirkungen schlechter Erlebnisse sind – wie zuvor dargelegt – verzerrt. Dieses Ausblenden von Mechanismen, die die negativen Folgen von schlimmen Erfahrungen lindern und automatisch auf diese folgen, beschreiben Gilbert et al. (1998) als *immune neglect*. Weiterhin fokussieren sich Menschen bei affektiven Vorhersagen zusätzlich sehr stark auf die Ereignisse, auf die sich die Vorhersage bezieht und vergessen dabei, dass diese Ereignisse nicht in einem Vakuum stattfinden. Bei diesem Phänomen, das sich *Focalism* nennt, betrachten Personen bei ihrer Vorhersage zur Lebenszufriedenheit (z. B. einer möglichen Trennung) andere affektiv aufgeladene Situationen, die sie erleben, nicht und überschätzen somit wie stark ihr Wohlbefinden beeinflusst werden könnte. Es kann etwa gezeigt werden, dass sich die Einschätzung zur subjektiven Lebenszufriedenheit bessert, wenn Personen vor der Abgabe ihrer affektiven Vorhersagen bezüglich negativer Erfahrungen auf positive Ereignisse im Leben hingewiesen werden (Wilson et al., 2000).

3.4 Zusammenfassung

Die angeführte Literatur verdeutlicht, dass die gesellschaftliche Annahme, dass Liebe Menschen glücklich macht mit wissenschaftlichen Studien belegt werden kann. Menschen, die in einer Partnerschaft mit hohem Commitment leben, sind tatsächlich glücklicher, als solche in Beziehungen mit geringerem Commitment oder diejenigen die gar keine Beziehung führen. Begründet ist dies nicht nur darin, dass Paare, die sich gegenüber stark verpflichtet fühlen und viel in die Beziehung einbringen, glücklicher mit ihrer Beziehung sind. Stattdessen kann ein Effekt stabiler Beziehungen unabhängig von diesem Glück aufgezeigt werden. Eine der wichtigsten Erklärungen hierfür ist, dass Personen innerhalb einer festen Beziehung sich gegenseitig soziale Unterstützung entgegenbringen, welche zur Bewältigung schwieriger Lebensereignisse notwendig ist. Sind Menschen einsam, so können im Alltag Tagträume von sozialen Interaktionen mit engen

Freunden, Verwandten oder (potentiellen) Partnern Gefühle von sozialer Eingebundenheit, Glück und allgemeiner Lebenszufriedenheit vermitteln. Auch falls eine Beziehung scheitert, scheinen Menschen die negativen Auswirkungen einer solchen Trennung im Voraus zu überschätzen. Diese Fehleinschätzung der Intensität der emotionalen Reaktion liegt darin begründet, dass Menschen die eigenen psychologischen Abwehrmechanismen verkennen, welche die möglichen emotionalen Konsequenzen einer Trennung lindern. Darüber hinaus fokussieren sich Personen im Moment der Trennung besonders stark auf dieses Ereignis und beziehen andere affektiv bedeutsame Erlebnisse nicht in ihre Vorhersage mit ein. Das Ende einer Beziehung ist also oft weniger dramatisch als Menschen annehmen.

4 Geld oder Liebe?

Bisher wurde in diesem Buchkapitel argumentiert, dass Geld und Liebe einen differenziellen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben können. Dabei gibt es unterschiedliche Randbedingungen, die beides zu mehr oder weniger wirksamen Instrumenten machen, um Lebenszufriedenheit zu erzeugen oder zu steigern. Doch gibt es auch einen Zusammenhang zwischen Liebe und Geld im Hinblick auf Glück? Um das Wechselspiel zwischen Liebe bzw. sozialer Unterstützung und Geld zu verdeutlichen, verglichen Zhou und Gao (2008) die Wirkung der jeweiligen Konstrukte und setzten sie in direkte Beziehung zueinander. Die Kernannahme von Zhou und Gao war dabei, dass sowohl soziale Unterstützung als auch Geld psychologische Schutzschilde darstellen, die eine schmerzlindernde Wirkung haben können. Die Autoren fanden in ihrer Überblicksarbeit unter anderem, dass beide Konstrukte eine palliativen Wirkung auf sozialen und physischen Schmerz (Brown, Sheffield, Leary & Robinson, 2003; Zhou, Vohs & Baumeister, 2009) haben. Auch darüber hinaus bestehen Parallelen und die Autoren berichten beispielsweise empirische Evidenz dafür, dass sowohl der Verlust sozialer Unterstützung als auch der Verlust von Geld zu sozialem Schmerz führt (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003; Knutson, Rick, Wimmer, Prelec & Loewenstein, 2007). Zudem wird bei Betrachtung des umgekehrten Zusammenhangs deutlich, dass Schmerzen und Bedrohungen das Bestreben nach sozialen Kontakten oder Geld motivieren (Chang & Arkin, 2002; Maner, DeWall, Baumeister & Schaller, 2007). Letztlich zeigten Untersuchungen, dass Menschen im Besitz von einem der beiden Konstrukten sich damit genügen und weitere Anstrengungen nach dem jeweils anderen Konstrukt reduzieren, wenn bereits eines zu Verfügung steht (Millman, 1991; Vohs, Mead & Goode, 2006).

Sind Geld und Liebe also letztendlich doch nicht so unterschiedlich, wie es aus der bisher diskutierten Literatur abzuleiten wäre? Um diese Unterschiede einzubeziehen greifen Zhou und Gao die differenziellen Einflüsse der beiden Konstrukte in ihrer Theorie (2008) auf, indem sie soziale Unterstützung als primäres und Geld als sekundärer Schutzschild gegen Schmerz definieren. Das bedeutet, dass der Weg zum dauerhaften Glück nur über soziale Interaktionen und soziale Unterstützung erreicht werden kann. Dahingegen kann Geld eine kurzfristige Wirkung auf das Wohlbefinden haben, wenn keine soziale Unterstützung vorhanden ist. So kann Geld etwa in Situationen, in denen Menschen sozial isoliert, wichtige menschliche Bedürfnisse (z. B. Anerkennung) erfüllen (siehe auch

Garðarsdóttir et al., 2009) und somit physischen und sozialen Schmerz lindern. Interessanterweise finden sich die positiven Effekte von Geld als Schmerzpuffer besonders bei Personen, die einen ängstlichen oder ambivalenten Beziehungsstil zeigen (Mikulincer & Shaver, 2008) – also bei Personen, die Probleme haben sich zu binden (Bowlby, 1973). Grundsätzlich sind positive Effekte des Gelds auf das subjektives Wohlbefinden nicht überdauernd, da Personen sich an verbesserte monetäre Zustände gewöhnen. Im Gegenteil scheint sich die übermäßige Anwendung dieses sekundären Schutzschildes – also das Leben in der hedonistischen Tretmühle (Easterlin, 1973) – sogar negativ auf das menschliche Glück auszuwirken und Zustände von Stress und Anspannung zu fördern (z. B. Schwarz et al., 2006). Zhou und Gao (2008) sehen diese langfristig negativen Effekte vor allem darin begründet, dass das Streben nach Geld die Anstrengung mindert soziale Kontakte und Unterstützung aufzusuchen. Somit können finanzielle Motive zwar initial als Puffer in widrigen Lebensumständen wirksam sein, allerdings wird dafür zu meist die Vernachlässigung sozialer Bestrebungen in Kauf genommen und der primäre Weg zum Glück blockiert.

5 Ausblick

Ein Aspekt, der in Zhou und Gaos vergleichendem Überblick zur Literatur (2008) keine Beachtung findet ist der Beitrag der sozialen Unterstützung aus der Perspektive des Helfenden. Dabei wurde unter sozialer Unterstützung in dem Artikel insbesondere der Empfang von Unterstützung verstanden und nicht das Geben von sozialer Unterstützung. Allerdings sollte betont werden, dass nicht nur diejenigen von der Unterstützung profitieren, die sie erhalten, sondern es auch eine positive Wirkung auf die Personen geben kann von denen die soziale Unterstützung ausgeht. Kurz angeklungen ist dies bereits in der Arbeit von Geenen und Kollegen (2014) die die Auswirkungen des pro-sozialen Geldausgebens auch dadurch erklären, dass Menschen durch die Zuwendung, die sie anderen zu Teil werden lassen, ihr eigenes Selbstkonzept zum Positiven verändert. Weitere Forschung, die diese positiven Effekte unterschiedlicher pro-sozialer Handlungen für die eigene Person genauer untersuchte, konnte unter anderem zeigen, dass pro-soziale Personen einen höheren Selbstwert (Krause & Shaw, 2000) und ein höheres subjektives Wohlbefinden berichten (Krause, Herzog & Baker, 1992; Raposa, Laws & Ansell, 2016). Darüber hinaus weisen sie auch eine bessere physische Gesundheit (Moen, Dempster-McClain & Williams, 1992) und geringere Mortalitätsraten auf (Brown, Nesse, Vinokur & Smith, 2003). Diese positiven Effekte wurden in experimentellen als auch in korrelativen Studien unter anderem darauf zurückgeführt, dass pro-soziale Handlungen Stressreaktionen in kritischen Lebenssituationen reduzieren (Inagaki & Eisenberger, 2015; Raposa et al., 2015). Eine funktionierende (romantische) Beziehung besteht also nicht nur aus einem Nehmen, sondern auch aus einem Geben, und es wird deutlich, dass Menschen von beidem profitieren können. Zukünftige Forschung sollte daher diese beiden Komponenten des pro-sozialen Verhaltens nicht nur einzeln betrachten, sondern auch die Wechselwirkung aus Unterstützung geben und Unterstützung empfangen. Da der Begriff pro-soziales Verhalten als Sammelbegriff für viele Verhaltensweisen genommen wird,

sollten in kommenden Studien auch verschiedene Arten der sozialen Unterstützung differenziert werden. Beispielsweise könnte man annehmen, dass solidarisches Verhalten, dass auf das speziell bedingte Leid einer benachteiligten Gruppe und ohne weitere selbstbezogene Hintergedanken erfolgt (Arnsperger & Varoufakis, 2003), positivere Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden hat als eine pro-soziale Handlung die etwa auf Reziprozität beruht (z. B. reziproker Altruismus; McCullough, Kimeldorf & Cohen, 2008). Eine weitere Aufgabe die der Forschung zum subjektiven Wohlbefinden bevorsteht ist die Identifikation anderer Faktoren, die die Lebenszufriedenheit beeinflussen können. In dem hier gegeben Überblick wird deutlich, dass Liebe bzw. soziale Unterstützung und Geld zwei relativ gut beforschte Phänomene der Positiven Psychologie sind. Darüber hinaus ist es jedoch möglich, dass auch weitere Konstrukte in Verbindung mit dem subjektiven Wohlbefinden stehen, welche bisher weniger beforscht sind. Zhou, Feng, He und Gao (2008) schlagen daher ein Rahmenmodell vor, anhand dessen zwischen extrinsischen und intrinsischen Schutzschilden unterschieden werden kann, die jeweils physischen und sozialen Schmerzen lindern und sich somit auf das menschliche Wohlbefinden auswirken können. Extrinsische Schutzmechanismen unterliegen hierbei vor allem hedonistischen oder finanziellen Motiven und sind in ihrer Wirksamkeit abhängig von den Reaktionen Außenstehender. Intrinsische Schutzmechanismen hingegen sind Verhaltensweisen, die sich auf Bedürfnissen von Wachstum und Selbstverwirklichung beziehen (Kasser & Ryan, 1996). In dieses Gerüst ließen sich somit – neben Geld und Liebe – auch weitere relevante Konstrukte einordnen, deren Ausprägung Rückschlüsse auf die kurz- oder langfristige Lebenszufriedenheit zulassen. Auf der einen Seite stünden also etwa pro-soziale Verhaltensweisen als intrinsischer Schutzschild (Inagaki & Eisenberger, 2016), deren Wirkung aus der Befriedigung primärer Bedürfnisse beruht und beispielsweise Gefühle von Sinnhaftigkeit und Selbstbedeutsamkeit hervorrufen (Kesebir & Hong, 2008). Auf der anderen Seite stünden hingegen hedonistische Bestreben nach Vergnügen (z. B. Musik hören), deren kurzfristig lindernde Wirkung über unterschiedliche Belohnungssysteme des Gehirns über vermittelt werden (Eisenberger, 2008). Eine eingehendere Untersuchung weiterer Aktivitäten und Konstrukte und deren Einbettung in die von Zhou und Kollegen (2008) vorgeschlagene Taxonomie ist also nötig, um das Verständnis über die Entstehung des Glücks zu erweitern.

6 Fazit

Es lässt sich resümieren, dass Liebe, soziale Unterstützung und Erfahrungen, insbesondere in der Interaktionen mit anderen Personen, das Lebensglück weitaus stärker determinieren als es Geld und materielle Besitztümer vermögen. Geld hat dabei kaum einen bleibenden Einfluss auf das Lebensglück, wenn das Einkommen über die eigene Existenzsicherung hinausgeht. Im Gegensatz zu der gesellschaftlich propagierten Annahme, dass Geld glücklich macht, kann materieller Besitz nur als sekundärer Schutzschild gegen sozialen oder physischen Schmerz fungieren. In romantischen Partnerschaften kann hingegen langfristig Beziehungsglück bestehen und auch darüber hinaus wirkt sich die soziale Unterstützung, die in diesen Verbindungen besteht, positiv auf die Lebenszufrie-

denheit sowie physische und psychische Gesundheit aus. Auch für den Fall, dass Menschen sich mal alleine fühlen, können sie sich durch Gedanken und Tagträume bezüglich (potentiellen) Partnern sowie engen Freunden und Verwandten Linderung verschaffen und positive soziale Gefühle fördern. Und obwohl es den Menschen so vorkommt, als würden sie bei einer Trennung unerträgliches Leiden empfinden, so verfügen sie über ein effektives psychologisches „Immunsystem“ mit dessen Hilfe Trennungen überwunden werden können. Man sollte also nicht das Risiko scheuen enge soziale Beziehungen einzugehen und versuchen den primären Weg des Glücks bestreiten. Es wird allerdings noch weitere Forschung in unterschiedlichsten Bereichen notwendig sein, um ein exhaustives Bild darüber zu erhalten, wie das menschliche Glück entsteht und vor allem auch erhalten werden kann. Dennoch, wenn wir zurück zum Ausgangspunkt dieser Arbeit gehen, und – über 200 Jahre nach dem Verfassen – Goethes vollständiges Gedicht *Freudvoll und leidvoll* betrachten, so können wir mittlerweile viele Aussagen Goethes anhand wissenschaftlicher Studien bewerten. Dabei stellt sich heraus, dass in Goethes Gedicht viele Erkenntnisse der modernen Forschung zum Thema Glück reflektiert zu sein scheinen. Vielleicht weiß der Mensch also am Ende doch was sein Herz wirklich begehrt, obwohl er sich durch den modernen Materialismus auch (kurzfristig) in die Irre leiten lassen kann.

*Freudvoll
Und leidvoll,
Gedankenvoll sein,
Hangen
Und bangen
in schwebender Pein,
Himmelhoch jauchzend,
zum Tode betrübt -
Glücklich allein
Ist die Seele, die liebt*

Johann Wolfgang von Goethe

Literatur

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13, 59-65.
- Ahuvia, A. C., & Friedman, D. C. (1998). Income, consumption, and subjective well-being: Toward a composite macromarketing model. *Journal of macromarketing*, 18(2), 153-168.
- Ahuvia, A. C. (2007). *Wealth, consumption and happiness*. In A. Lewis (Ed.), *The Cambridge handbook of psychology and economic behaviour*.
- Aristoteles. (Olof Gigon). (1967). *Die Nikomachische Ethik*. Stuttgart: Artemis.

- Arnsperger, C., & Varoufakis, Y. (2003). Toward a theory of solidarity. *Erkenntnis*, *59*, 157-188.
- Bartels, A., & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, *11*(17), 3829-3834.
- Bartels, A., & Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, *21*, 1155-1166.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Boyce, C. J., Brown, G. D., & Moore, S. C. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, *21*, 471-475.
- Brown, S. L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitators versus marrieds. *Journal of health and social behavior*, *62*, 241-255.
- Brown, S. L. (2004). Moving from cohabitation to marriage: Effects on relationship quality. *Social Science Research*, *33*, 1-19.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, *14*, 320-327.
- Brown, J. L., Sheffield, D., Leary, M. R., & Robinson, M. E. (2003). Social support and experimental pain. *Psychosomatic Medicine*, *65*, 276-283.
- Cacioppo, S., Bianchi-Demicheli, F., Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2012). Social neuroscience of love. *Clinical Neuropsychiatry*, *9*, 3-13.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of applied social psychology*, *13*, 99-125.
- Chang, L., & Arkin, R. M. (2002). Materialism as an attempt to cope with uncertainty. *Psychology and Marketing*, *19*, 389-406.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, *57*, 119-169.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, *104*, 267-276.
- Dittmar, H. (2007). The costs of consumer culture and the 'cage within': The impact of the material 'good life' and 'body perfect' ideals on individuals' identity and well-being. Commentary on Kasser, T., Cohn, S., Kanner, A. D., & Ryan, R. M. (2007). Some costs of American corporate capitalism: A psychological exploration of value and goal conflicts. *Psychological Inquiry*, *18*, 1-9.

- Dittmar, H. (2008). *Consumer society, identity, and well-being: The search for the 'good life' and the 'body perfect'*. European Monographs in Social Psychology Series (Ed., Rupert Brown). London & New York: Psychology Press.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607-627.
- Easterlin, R. A. (1973). Does money buy happiness?. *The public interest*, (30), 3.
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all?. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 27(1), 35-47.
- Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness–income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 22463-22468.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., & Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 800-807.
- Eisenberger, N. (2008). Understanding the moderators of physical and emotional pain: A neural systems-based approach. *Psychological Inquiry*, 19, 189-195.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290–292.
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2005). The neurobiology of love. *Neuroendocrinology Letters*, 26, 175-192.
- Fisher, C. D. (1987). *Boredom: Construct, causes and consequences*. Technical report ONR-9. Texas A&M University.
- Garðarsdóttir, R. B., Dittmar, H., & Aspinall, C. (2009). It's not the money, it's the quest for a happier self: the role of happiness and success motives in the link between financial goals and subjective well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 28, 1100–1127.
- Garðarsdóttir, R. B., Janković, J., & Dittmar, H. (2008). Is this as good as it gets? Materialistic values and well-being, in H. Dittmar, *Consumer society, identity, and well-being: The search for the 'good life' and the 'body perfect'* (pp. 71-94). European Monographs in Social Psychology Series (Ed., Rupert Brown). London & New York: Psychology Press.
- Geenen, N. Y., Hohelüchter, M., Langholf, V., & Walther, E. (2014). The beneficial effects of prosocial spending on happiness: work hard, make money, and spend it on others?. *The Journal of Positive Psychology*, 9, 204-208.

- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting. *Journal of personality and social psychology*, *75*, 617-638.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, *24*, 122-131.
- Greenwald, D. F., & Harder, D. W. (1997). Fantasies, coping behavior, and psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, *53*, 91–97.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual review of sociology*, *14*, 293-318.
- Hsieh, C. M. (2004). Income and financial satisfaction among adults in the United States. *Social Indicators Research*, *66*, 249–266.
- Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2015). Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress. *Psychophysiology*, 427–435.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, *107*(38), 16489-16493.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, *312*, 1908–1910.
- Kasser, T., & Kanner, A. D. (Eds.) (2004). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*, 280–287.
- Kesebir, P., & Hong, Y. Y. (2008). The pain-buffering functions of money and social support: a motivational account. *Psychological Inquiry*, *19*, 196-198.
- Klinger, E., Henning, V. R., & Janssen, J. M. (2009). Fantasy-proneness dimensionalized: Dissociative component is related to psychopathology, daydreaming as such is not. *Journal of Research in Personality*, *43*, 506–510.
- Knutson, B., Rick, S., Wimmer, G. E., Prelec, D., & Loewenstein, G. (2007). Neural predictors of purchases. *Neuron*, *53*, 147–157.
- Kurdek, L. A. (1991). The relations between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and the Family*, *53*, 71-78.
- Krause, N., & Shaw, B. A. (2000). Giving social support to others, socioeconomic status, and changes in self-esteem in late life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *55*, 323-333.

- Krause, N., Herzog, A. R., & Baker, E. (1992). Providing support to others and well-being in later life. *Journal of gerontology*, *47*, 300-311.
- Layard, R. (2003). The Secrets of Happiness'. *New Statesman*, *3*, 25-28.
- Lee, G. R., Secombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, *53*, 839-844.
- Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F., & Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "Porcupine Problem." *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 42-55.
- Mar, R. A., Mason, M. F., & Litvack, A. (2012). How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: the importance of gender and daydream content. *Consciousness and cognition*, *21*, 401-407.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science*, *17*, 281-285.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). "Can't buy me love": An attachment perspective on social support and money as psychological buffers. *Psychological Inquiry*, *19*, 167-173.
- Millman, M. (1991). *Warm hearts and cold cash: The intimate dynamics of families and money*. New York: Free Press.
- Moen, P., Dempster-McClain, D., & Williams Jr, R. M. (1992). Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology*, *97*, 1612-1638.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, *6*, 10-19.
- Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L. M., & Miles, E. (2015). Love is the triumph of the imagination: Daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection. *Consciousness and cognition*, *33*, 135-144.
- Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L. M., & Miles, E. (2016). Helping the heart grow fonder during absence: daydreaming about significant others replenishes connectedness after induced loneliness. *Cognition and Emotion*, *30*, 1197-1207.
- Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, *4*, 691-698.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldstein, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and Family*, *52*, 1059-1078.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Saris, W. E. (2001). The relationship between income and satisfaction: The effect of measurement error and suppressor variables. *Social Indicators Research*, *53*, 117-136.

- Schyns, P. (2002). Wealth Of Nations, Individual Income and Life Satisfaction in 42 Countries: A Multilevel Approach. *Social Indicators Research*, 60(1-3), 5-40.
- Sparkasse (1998). *Sparkasse Werbung - Mein Haus, mein Auto, mein Boot (Top Bildqualität, 1998)*. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=Z-rvb5qoa1Y>
- Vaillant, G. (1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vohs, K. D., Mead, N. L., & Goode, M. R. (2006). Psychological consequences of money, *Science*, 314, 1154–1156.
- Waite, L. J. (1995). Does marriage matter?. *Demography*, 32, 483-507.
- Wolfram Research, Inc. (2017a). *WolframAlpha*. Retrieved April 10, 2017, from <https://www.wolframalpha.com/input/?i=amazon.de>
- Wolfram Research, Inc. (2017b). *WolframAlpha*. Retrieved April 10, 2017, <https://www.wolframalpha.com/input/?i=deutsche-liebeslyrik.de>
- Wilson, T. D., Wheatley, T., Meyers, J. M., Gilbert, D. T., & Axsom, D. (2000). Focalism: a source of durability bias in affective forecasting. *Journal of personality and social psychology*, 78(5), 821-836.
- Zhou, X., Feng, C., He, L., & Gao, D. G. (2008). Toward an integrated understanding of love and money: Intrinsic and extrinsic pain management mechanisms. *Psychological Inquiry*, 19, 208-220.
- Zhou, X., & Gao, D. G. (2008). Social support and money as pain management mechanisms. *Psychological Inquiry*, 19, 127-144.
- Zhou, X., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2009). The symbolic power of money: Reminders of money alter social distress and physical pain. *Psychological Science*, 20, 700-706.

7 Jenseits von Gut und Böse – Ein selbst-regulatorische Perspektive auf Haben und Sein

Jens Förster

Zusammenfassung

Während bisher das *Haben* in der Psychologie als unmoralisch und schädlich für das Wohlbefinden dargestellt wurde, galt das *Sein* als richtiger, erstrebenswerter Endzustand, der zu Glück und Zufriedenheit führte. Im nachfolgenden Artikel bieten wir einen Überblick über den bisherigen Forschungsstand zu *Habenzielen* (z. B. Materialismus, Einkommen, Geld) sowie *Seinszielen* (z. B. Religion, Freizeitaktivitäten, Sinn des Lebens, Selbstaktualisierung, Transzendenz, Achtsamkeit, soziales Leben) und zeigen auf, dass beide Konstrukte über Vor- und Nachteile verfügen. Unter Annahme einer funktionalen Perspektive legen wir dem Thema *Haben vs. Sein* die Logik der selbstregulatorischen Theoriebildung zugrunde und nehmen folglich an, dass Menschen sowohl *Habenziele* (angestrebte Endzustände, die Geld oder materiellen Besitz beinhalten) als auch *Seinsziele* (angestrebte Endzustände, die kein Geld oder materiellen Besitz beinhalten) verfolgen. Beide dieser Endzustände können dabei durch den Einsatz von *Habemitteln* (Mittel, die Geld und finanzielles Investment beinhalten) und/oder *Seinsmitteln* (Mittel, die weder Geld noch andere materielle Güter beinhalten) erreicht werden. *Ziel-Mittel*-Beziehungen folgen selbstregulatorischen Prinzipien. So lassen sie sich beispielsweise in Zielhierarchien mit übergeordneten, abstrakten Zielen und untergeordneten, konkreten (Sub-)Zielen und Mitteln auf einer niedrigeren Hierarchieebene repräsentieren. Darüber hinaus folgen sowohl *Haben-* als auch *Seinsziele* dem *Lustprinzip*, indem sie dazu dienen, Freude zu generieren und Schmerz zu vermeiden. Erste Forschungsergebnisse zur kognitiven Struktur solcher Ziele zeigen, dass persönliche *Habenziele* der Teilnehmer als konkreter, einfacher zu erreichen und zeitlich näher wahrgenommen werden als *Seinsziele*, die wiederum als wichtiger, Vergnügen bereitender und motivierender beurteilt werden. Als vorläufiges Ergebnis kann zusammengefasst werden, dass Menschen *Haben-* oder *Seinsziele* verfolgen, um in der realen Welt bestehen zu können. Nun schließt sich die Frage an, für wen, wo und wann diese Ziele effektiv zu Zufriedenheit führen und welche kognitiven Prozesse mit der Aktivierung derartiger Ziele einhergehen und ihr Zugrunde liegen.

1 Einleitung

Erich Fromm (1976) beschrieb seinerzeit *Haben* und *Sein* als zwei unvereinbare *Existenzmodi*. Laut seiner Theorie sind Modi dabei Einstellungen, die Menschen in einem bestimmten kulturellen Kontext entwickeln. Zusammenfassend behauptete er, dass der *Existenzmodus des Seins* zu hoher Lebenszufriedenheit, guter Gesundheit und einem zufriedenstellenden Sozialleben führe, der *Existenzmodus des Habens* hingegen überwiegend negative Auswirkungen wie beispielsweise mangelhafte geistige und körperliche Gesundheit, Aggression, Einsamkeit und Untätigkeit mit sich bringe. Während sich Kritiker fragten, warum er das *Haben* verteufelte und Antithesen von solch hohem Ausmaß formulierte (Weinrich, 2012), ist Fromm nicht allein mit dieser Einschätzung, da viele Philosophen, fast jedes religiöse Oberhaupt und sogar empirische Forschung auf die Nachteile von materialistischen Überzeugungen und Verhalten hindeuten.

Im folgenden Kapitel soll eine psychologische Theorie näher betrachtet werden, in deren Fokus *Zusammenhänge* zwischen *Haben* und *Sein* stehen und deren Ziel es ist, verschiedene psychologische Modelle für materialistische und nichtmaterialistische Zustände zu vereinen. Wir hoffen, dass sie uns ermöglicht, sowohl innovative Antworten auf bereits gestellte Fragen der Forschung als auch neue Ideen für zukünftige Untersuchungen zu finden. Das Modell beruht auf neuen und klassischen selbstregulatorischen Theorien, welche *Ziel-Mittel*-Beziehungen und ihre begleitenden Prozesse beinhalten (siehe die „Goals Systems Theory“ von Kruglanski et. al, 2002, oder den „Seven Principles Approach“ von Förster, Liberman & Friedman, 2007). Die Besonderheit in Abgrenzung zur bisherigen Forschung liegt darin, dass wir eine wertfreie Perspektive bezüglich *Haben* und *Sein* einnehmen, denn beide sind funktional und effizient für bestimmte Menschen in bestimmten Situationen. Der Fokus darauf, ob etwas „gut“ oder „schlecht“ ist, hat viele Forscher unserer Ansicht nach blind für andere wichtige Forschungsfragen gemacht, wie beispielsweise auf welche Weise *Haben*- und *Seinsziele* im Gedächtnis repräsentiert werden und warum und wann Menschen das eine oder das andere verfolgen. Wir werden nun zunächst den bisherigen Forschungsstand zu den Auswirkungen von *Haben*- und *Seinszielen* auf Affekt und Verhalten zusammenfassen und anschließend unsere eigene Theorie vorstellen.

2 Psychologische Forschung: Auswirkungen von Haben und Sein

Empirische Forschung betrachtete *Haben* und *Sein* bereits aus vielen verschiedenen Sichtweisen. Zur Eingrenzung der sich ergebenden Vielfältigkeit der Interpretationen definieren wir Forschung zum *Haben* in erster Linie als wissenschaftliche Projekte, die sich mit Werten, Zielen, Gedanken, Verhalten und Einstellungen hinsichtlich des Erwerbs oder Besitzes von materiellen Gütern oder Geld beschäftigen. Forschung zum *Sein* dagegen verbinden wir konkret mit Werten, Zielen, Gedanken, Verhalten und Einstellungen,

welche sich wiederum nicht auf den Erwerb oder den Besitz von materiellen Gütern oder Geld beziehen.¹

An dieser Stelle sei erwähnt, dass bisherige Untersuchungen die Auswirkungen von Haben und Sein auf Affekt, Wohlbefinden und Gesundheit in den Mittelpunkt rückten, weswegen diese Konstrukte nun vor allem in Verbindung mit diesen affektiven Variablen beleuchtet werden.²

Haben. Forscher widmeten sich bisher der Auswirkung materialistischer Einstellungen oder Werte (Belk, 1984; 1985; Richins & Dawson, 1992; Kasser & Ryan, 1993) sowie des tatsächlichen Einkommens (Diener, Tay & Oishi, 2013) auf das Wohlbefinden und dem Einfluss des Geldes auf das Sozialverhalten und die Selbstkontrolle (Vohs, Mead & Goode, 2006). Aktuell wurden zusätzlich die kognitiven Prozesse in Armut lebender Menschen untersucht (Mani, Mullainathan, Shafir & Zhao, 2013). Diese Forschungsprojekte brachten bedeutende Ergebnisse zutage – so stellen Studien zu materialistischen Einstellungen (d. h. eine Zuwendung zu materialistischen Bedürfnissen und Begierden zu Ungunsten spiritueller Angelegenheiten) beispielsweise Verbindungen zu vielen negativen Folgen wie schlechterer geistiger Gesundheit (Kasser & Ryan, 1993), niedrigem Selbstvertrauen (Chang & Arkin, 2002) und niedriger Lebenszufriedenheit (siehe Richins & Dawson, 1992) her. Mittels 259 unabhängigen Stichproben konnte in einer aktuellen Meta-Analyse von Dittmar, Bond, Hurts und Kasser (2014) eine negative Korrelation zwischen materialistischen Werten und Wohlbefinden festgestellt werden ($r = -.19$). Die Summe dieser Ergebnisse scheint Fromms Vorhersage zu bestätigen, der *Existenzmodus des Habens* wäre schädlich für viele Bereiche des menschlichen Lebens. Damit übereinstimmend ergaben neurobiologische Untersuchungen von Lea und Webley (2006), dass Geld, eigentlich ein Mittel zum Erwerb von Objekten, selbst zu einem gewünschten Endzustand werden und damit durch die Aktivierung direkter Belohnungszentren im Gehirn wie eine „kognitive Droge“ operieren kann (McClure et. al., 2004).

Allerdings stellen neuere Studien von Ed Diener und Kollegen (Diener, Tay & Oishi, 2013) die übermäßig negative Sichtweise auf das *Haben* infrage, indem sie zeigen, dass das Haushaltseinkommen positiv mit vielen Indikatoren eines guten und gesunden Lebens korreliert und dass diese Beziehung nicht kurvilinear ist, wie zuvor angenommen (Easterlin, 1974), sondern im Gegenteil einen linearen Zusammenhang aufweist. Die Untersuchung identifiziert darüber hinaus einige sozialpsychologische Moderatoren (wie z. B. Optimismus, Zufriedenheit mit dem eigenen Einkommen und steigendes Wohlbefinden mit dem Einkommen), die für diesen Zusammenhang von Bedeutung sind. Andere positive Effekte des *Habens* wurden von Russell Belk (1988; 1990) zusammengefasst, der bei Untersuchung seiner namhaften *Selbst-Expansions-Theorie* herausfand, dass

¹ Natürlich sind uns die mit solchen Arbeitsdefinitionen verbundenen Schwierigkeiten nicht entgangen. Man könnte zum Beispiel argumentieren, dass ein „Spaziergang im Wald“, „eine Meditationssitzung“ und ein „Chat mit Freunden“ nicht rein nichtmaterialistische Ereignisse darstellen müssen, vor allem weil solche Aktivitäten Zeit kosten, die ansonsten fürs Arbeiten und die Anhäufung von Besitztümern verwendet werden könnte. Uns wurde bewusst, dass viele Aufgaben und Aktivitäten lediglich ausgeführt werden können, wenn eine gewisse finanzielle Sicherheit vorhanden ist. Nichtsdestotrotz sind aus psychologischer Sicht, materialistische Aspekte weniger zentral wenn Menschen sozialen oder spirituellen Aktivitäten nachgehen (um ein paar wenige zu nennen), während materialistische Aspekte in anderen Situationen deutlich wichtiger sind.

² Es ist nicht möglich eine allumfassende Übersicht zu geben; nichtsdestotrotz ist es unser Ziel aufzuzeigen, dass weder Haben- noch Seinsziele gut oder schlecht sind, weswegen wir uns auf Forschung fokussieren, die diese Komplexität reflektiert.

Besitz zur Formung und Darstellung der Identität dienen kann und damit nützlich für das Alltagsleben ist. In Anlehnung daran zeigten Vohs und Kollegen (2006) kürzlich in ihrem *Geld-als-Ressource-Modell*, dass (bereits lediglich das Denken an) Geld Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und die Fähigkeit steigert, mit sozialer Exklusion umzugehen (Zhou, Vohs & Baumeister, 2009). Des Weiteren wurde festgestellt, dass Shopping von Menschen benutzt wird, um (kurzweilig) ihre Stimmung oder ihren Selbstwert zu heben, auch wenn es auf lange Sicht nicht unbedingt zu Zufriedenheit führt (Förster, 2015). Zusammenfassend erscheint uns eine Schwarz-Weiß-Betrachtung von *Haben* und *Sein* als ungerechtfertigt, woraus sich die Frage ergibt, WANN und für WEN *Haben* besser funktioniert als *Sein*. Um ein einfaches Beispiel zu geben, zeigt Armutforschung, dass die Konzentration auf materielle Bedürfnisse durchaus funktional für jene Menschen ist, die zu wenig haben (Shah, Mullainathan & Shafir, 2012; siehe Maslow, 1986).³ So nimmt es nicht wunder, dass materialistische Einstellungen in Armut lebender Menschen nicht mit niedriger Lebenszufriedenheit zusammenhängen (Wong, Rindfleisch & Burroughs, 2003).

Sein. Die Kategorie des *Seins* fällt sehr breit aus, da sie alle nichtmaterialistischen Zustände, Ziele und Werte umfasst. Wie bereits erwähnt, ist es nicht unser Ziel, eine allumfassende Übersicht zu geben, sondern herauszustellen, dass diese Zustände funktional bzw. dysfunktional sein können und wann dieser Fall jeweils eintreten kann. Aus diesem Grund beleuchten wir wichtige *Seinszustände* wie Religion, Sozialleben, Freizeit, Leben im Hier und Jetzt, Lebenssinn und Selbstaktualisierung.

Religion (variiert, als hohe Ausprägungen traditionellen, religiösen Glaubens, als regelmäßiges Engagement in religiösen Instituten wie der Kirche, Synagogen, Moscheen und Tempeln und als Ausübung religiöser Praktiken wie das Lesen heiliger Schriften, Anbetung und Gebet operationalisiert, siehe Hill & Hood, 1999) ist im Wesen erst einmal nichtmaterialistisch und kann Selbstkontrolle (McCullough & Willoughby, 2009), Wohlstand und Wohlbefinden (siehe Meta-Analyse von Smith, McCullough & Poll, 2003) sowie soziales Aufblühen und persönlichen wie beruflichen Erfolg steigern (siehe Pargament, 2002). Demgegenüber kann Religion auch negative Folgen wie Diskriminierung, Fremdgruppenausgrenzung und Fundamentalismus (siehe Jackson & Hunsberger, 1999) haben. Wenn Religion „extrinsisch“ motiviert ist, kann diese auch der eigenen Gesundheit schaden und hängt eher mit Ängstlichkeit und schlechtem Wohlbefinden zusammen (Baker & Gorsuch, 1982).

Freizeitaktivitäten sind in einigen Fällen ebenfalls nichtmaterialistisch: Spazieren und Wandern in der Natur, das Genießen von Musik oder Kunst, Sport, Party und Sex sind oft nicht mit etwaigen Kosten verbunden und beeinflussen das menschliche Wohlbefinden. Studien zeigen beispielsweise positive Effekte auf Gesundheit und Energie, wenn Menschen Zeit draußen im Grünen verbringen (Ryan et. al, 2010); Sport korreliert mit guter psychischer und physischer Gesundheit, positivem Affekt, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein und scheint Krankheiten wie Demenz im höheren Alter entgegen zu wirken (für Reviews siehe Penedo & Dahn, 2005; Mason & Holt, 2012). Musik (MacDonald, Kreutz & Mitchel, 2012) und die bildenden Künste (Staricoff, 2004) sind stimulie-

³ In seinen späteren Schriften differenzierte Fromm deutlicher zwischen funktionellem Haben (Haben um Grundbedürfnisse zu befriedigen) und eigenschaftsabhängigem Haben (Haben, um mehr Besitz anzuhäufen, siehe Weinrich, 2012).

rend, aktivieren Belohnungszentren im Gehirn und werden wirkungsvoll zur Selbstregulation eingesetzt. Auch Partys und sexuelle Aktivitäten können positiv wirken, denn dabei leben Menschen Hedonismus aus, schaffen soziale Verbindungen und experimentieren mit ihrer eigenen Identität (Larson & Seepersad, 2003).⁴ Nichtsdestotrotz haben auch Freizeitaktivitäten Nachteile – zum einen kann Überbeanspruchung die Zielerreichung in anderen wichtigen Domänen wie Arbeit oder Familie behindern oder zu spezifischen Beeinträchtigungen führen (z. B. Tennisarme, Aggression und Mangel an sozialen Erfahrungen bei Computerspielen; siehe Nguyen & Wiemer-Hastings, 2005). Zudem können sie auch Nebenwirkungen haben (z. B. korrelieren Drogenkonsum, Alkohol am Steuer und Geschlechtskrankheiten mit Party-Aktivitäten; Sex kann zu Krankheiten oder ungewollter Schwangerschaft führen; siehe Tucker et al., 2011 etc.). Folglich haben auch kostenlose Freizeitaktivitäten sowohl positive als auch negative Effekte.

Leben im Hier und Jetzt. Achtsamkeit wird definiert als eine rezeptive Aufmerksamkeit auf und bewusste Wahrnehmung von gegenwärtigen Ereignissen und Erfahrungen (Brown & Ryan, 2003; siehe auch für ein Review zu diesem Thema). Achtsamkeit ist von Natur aus ein nichtmaterialistischer Zustand und wurde bereits intensiv erforscht. Es zeigen sich generell eine Bandbreite positiver Effekte wie beispielsweise hinsichtlich geistiger und körperlicher Gesundheit, Stimmung, Selbstbewusstsein, Partnerschaftszufriedenheit und Selbstkontrolle. Bisher sind nur wenige Gegensätze bekannt – es herrscht zum Beispiel Unklarheit darüber, ob die Fokussierung auf Schmerz nützlich ist oder nicht.⁵

Der Sinn des Lebens wurde von Steger, Frazier, Oishi und Kaler (2006) charakterisiert als der Sinn und die Sinnhaftigkeit der Natur des eigenen Seins und der eigenen Existenz. Die Gegenwart eines Lebenssinns hängt neben anderen Maßen gesunder psychologischer Funktionen positiv mit Lebenszufriedenheit (z. B. Chamerlain & Zika, 1988), Glück (Debats, van der Lubbe & wezeman, 1993) und Freude an der Arbeit (Bonebright, Clay & Ankenmann, 2000) zusammen, während die andauernde Suche oder Abwesenheit eines Lebenssinnes positiv mit einem höheren Bedürfnis nach einer Therapie (Battista & Almond, 1973), Ängstlichkeit und Depression (Debats et. al, 1993), Suizidgedanken und Substanzmissbrauch (z. B. Harlow, Newcomb & Bentler, 1986) sowie anderen Formen von Leid korreliert.

Persönlichkeitsentwicklung/Selbstaktualisierung. Da die Kategorie des *Seins* sehr breit gefächert ist, erscheint es sinnvoll, eine Restkategorie für all diejenigen Zustände anzulegen, die mit *Wachstum* verbunden sind (siehe Higgins, 1997), einschließlich Selbstaktualisierung (dem Wunsch eines Individuums nach Selbstverwirklichung, genauer gesagt

⁴ Freizeitaktivitäten gehören tatsächlich häufig zu sogenannten Erlebniszugutern, sobald man für sie bezahlen muss (van Boven & Gilovich, 2003). Aufgrund von Preis und Prestige, die damit verbunden sind, können sie einen ähnlichen Status wie viel materiellere Objekte (z. B. Uhr oder Auto) erreichen und würden damit in die Kategorie des Habens fallen. Nachfolgenden Analysen vorausgreifend, nehmen wir trotzdem an, dass Erlebniszugüter hauptsächlich Habensmittel zur Erreichung von Seinszielen sind (zum Beispiel Selbstexpression).

⁵ Zur Wiederholung, Techniken wie Achtsamkeit können auch zum Business werden, wie wir es bereits in der Vergangenheit erleben durften. Aussagelose Werke mit Titeln wie „Mein achtsames Leben“ verkauften sich sehr gut und deutlich überbewertete Trainings ohne nachweisbaren Wirkungserfolg wurden vermarktet. Wie auch immer, einmal mitbekommen, dass Meditation kostenlos und psychologisch wirksam ist, könnten Personen Achtsamkeit nicht mehr unbedingt mit materialistischen Zuständen assoziieren. Das Gleiche gilt für Sport, Musik und die Künste, wo materielle Grundwerkzeuge zur Ausübung notwendig sind. Streng betrachtet, würden wir in solchen Fällen von Habensmittel zur Erreichung von Seinszielen sprechen (siehe unten).

die Tendenz, sein volles Potenzial auszuschöpfen; Maslow, 1943, S. 382-383, siehe auch 1971) oder auch der Selbstverbesserung. Menschen versuchen stets, die eigene Persönlichkeit und ihr Leben durch nichtmaterialistische Mittel zu optimieren und dadurch nichtmaterialistische Zustände zu erreichen. Einige von uns möchten ein besserer Psychologe, ein fürsorglicherer Vater, eine attraktivere Person oder ein produktiverer Komponist werden – und dafür studieren, lernen, sprechen, denken, erschaffen, üben, schreiben oder komponieren wir, zur Herstellung oder Erhaltung eines erfolgreichen und nachhaltigen Status Quo.⁶

So möchten Menschen beispielsweise autonomer, sicherer und kompetenter werden sowie zugehörig zu anderen sein, um nur einiges zu nennen. Wenn diese Versuche erfolgreich sind, erleben Menschen positiven Affekt, wobei Erfolg relativ und meistens interpretationsabhängig ist – Menschen planen, entscheiden, handeln und evaluieren ihre Handlungen in Bezug zu ihren gesetzten Standards (Gollwitzer, 1990) und positiver Affekt hängt sehr oft davon ab, ob die Versuche im Endeffekt als erfolgreich bewertet werden. Interessanterweise kann Selbstaktualisierung manchmal nicht ohne den Besitz bestimmter Werkzeuge oder Mittel erfolgen, die zunächst erworben werden müssen – so braucht ein Maler einen Pinsel und Farben, um sich ausdrücken zu können. Wir haben kürzlich diskutiert (Förster, 2015), dass die Anschaffung solcher Mittel zur Selbstverwirklichung im Gegensatz zum reinen Besitz die Wahrscheinlichkeit erhöhen kann, positiven Affekt zu erfahren.

Prosoziales Verhalten/Transzendenz. Eigenen Besitz verschenken, spenden, Zeit ohne finanzielle Entlohnung aufwenden oder generell alle Aktivitäten, die in die Kategorie prosozialen Verhaltens fallen, sind nichtmaterialistisch, da sie den Gegensatz zur Anhäufung von Besitz und Geld darstellen. In seinen späteren Schriften (siehe Koltko-Rivera, 2006) definiert Maslow *Transzendenz* als die Suche nach einer höheren Ursache über das Selbst hinaus und das Erleben einer Gemeinschaft durch Gipfelerlebnisse über die Grenzen des eigenen Selbst hinweg. Dies könnte sich in der Hilfe für andere, der Hingabe zu einem Ideal (z. B. Wahrheit, Kunst) oder einem Anlass (z. B. soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz, Wissenschaft, religiöser Glaube) und/oder einem Wunsch nach Einigkeit mit einer transzendenten oder göttlichen Entität, ausdrücken. Die Untersuchung unterschiedlicher Aspekte dieser eher umfassenden behavioralen Kategorie zeigte, dass Helfen (Salovey, Hsee & Mayer, 2001), Spenden (Dunn, Aknin & Norton, 2008) und ehrenamtliche Arbeit (Meier & Stutzer, 2008) die Stimmung verbessern. Andere jedoch vermuten, dass solche Maslowschen Gipfelerlebnisse auch die Motivation für terroristische Handlungen wecken könnten (Kfir, 2002). Darüber hinaus wurde beobachtet, dass Menschen mit Berufen wie dem der Krankenschwester oder dem eines Pastors, deren Natur als prosozial anzusehen ist, vulnerabel für Burn-Outs einschließlich negativem Affekt, Erschöpfung und schlechter Gesundheit sind (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2000). Demgegenüber haben gesellschaftliche Trends wie die „freiwillige Einfachheit“ (ein Lebensstil, durch den Menschen versuchen, ein einfacheres und damit schließlich ein besseres Leben zu führen) und „Downshifting“ (die freiwillige Entscheidung zur Reduktion von Arbeit, Einkommen und dem Konsum; Hamilton & Mail, 2013) positive Effekte auf das Wohlbefinden (Alexander & Ussher, 2012).

⁶ Solche Aktivitäten überschneiden sich in hohem Maße mit Fromms Habenkategorie.

Gegenstände weggeben, Abstinenz, Verzicht und prosoziales Verhalten erfordern häufig Selbstkontrolle. Forschung zu Selbstkontrolle zeigt ein erhöhtes Wohlbefinden, wenn Menschen erfolgreich darin sind, unmittelbare, hedonische Erfahrungen zurückzustellen, um in größerer Distanz liegende Ziele zu erreichen (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Kurzfristig ist Selbstkontrolle allerdings anstrengend und könnte sogar als aversiv empfunden werden.

Kurz zusammengefasst bringt die bisherige Forschung zu *Haben* und *Sein* funktionale und dysfunktionale Effekte beider Konstrukte zum Vorschein, was es unmöglich macht, einfache Fragen wie „Was macht Menschen glücklicher?“ zu beantworten. Es scheint, dass der Fokus auf *Haben* für manche Menschen (in Armut lebende Menschen, Menschen, die unmittelbaren Erfolg erleben wollen, oder Menschen, denen Selbstaktualisierung durch Konsumgüter gelingt) günstig sein kann, wobei es zu hinterfragen gilt, ob diese Effekte lediglich kurzfristig auftreten oder langfristig wirken. Die neue Forschungsfrage, *wann* genau die Auswirkungen von *Haben-* vs. *Seinszielen* erwartet werden können (oder wann positive Effekte schwinden oder ansteigen), ist nur ein Beispiel dafür, warum es nützlich ist, für einen Moment die Schwarz-Weiß-Perspektive fallen zu lassen. Wir gehen davon aus, dass eine unvoreingenommene Sichtweise die Türen zu vielen anderen neuen Forschungsfragen öffnet. Ein Thema, das wir weitergehend untersucht haben, war die Repräsentation von *Haben-* und *Seinszielen* im Gedächtnis.

Im Allgemeinen gibt es wenige Untersuchungen, in denen *Haben-* und *Seinszustände* direkt in ein und derselben Versuchsanordnung miteinander verglichen werden. Vielmehr lag die Konzentration jeweils auf *einer* spezifische Variable und ihren Effekten (wie beispielsweise materialistische Einstellungen *oder* Geld *oder* Religion, um ein Beispiel zu nennen). Das heißt, es gibt nur wenige Studien, die beispielsweise zeigen, dass Sport den Selbstwert oder die Stimmung mehr erhöht als Besitz anzusammeln (für Ausnahmen siehe Sheldon et. al, 2001; Kasser & Ryan, 1993). Bevor wir unser Modell vorstellen, sollte daher erwähnt werden, dass es immer noch möglich ist, dass *Seinsziele* insbesondere auf lange Sicht befriedigender für Menschen sein können (siehe Sheldon et. al, 2001). Sie sind ohne Zweifel besser für die Umwelt, da die Verschwendung materieller Ressourcen eines der größten Probleme für die globale Erwärmung darstellt (siehe Förster, 2015). Wir stellen lediglich fest, dass in bestimmten Situationen aus einer rein psychologischen Perspektive bestimmte Ziele bedeutend für die Selbstregulation und somit „gut“ sein können – und eine solche Analyse kann uns im Endeffekt dazu verhelfen herauszufinden, *warum* Menschen gerade diese Ziele verfolgen

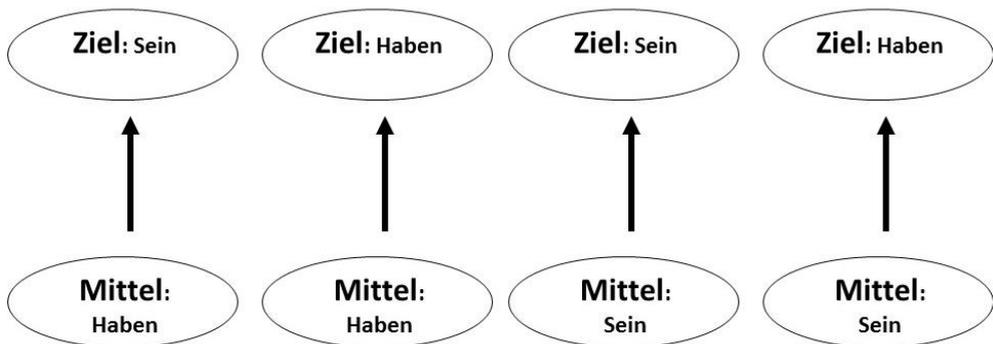
3 Eine selbstregulatorische Perspektive auf Haben und Sein

3.1 Haben und Sein als Ziele und Mittel

In unserem Modell (Förster, 2015) können *Haben* und *Sein* sowohl Ziele als auch Mittel darstellen. Beispielsweise kann das Ansammeln von materiellen Gütern als Mittel dazu

dienen, wohlhabend zu werden (ein *Habenziel*, das durch *Habemittel* erreicht wird), oder dem Ziel dienen, ein freier Mensch zu werden (ein *Seinsziel*, das durch *Habemittel* erreicht wird). Des Weiteren kann die Hingabe zum Studium zum einen ein Mittel dazu sein, später einen gut bezahlten Job zu bekommen (ein *Habenziel*, das durch *Seinsmittel* erreicht wird) und zum anderen dazu, sich selbst durch Wissen und Fähigkeiten weiterzuentwickeln (ein *Seinsziel*, das durch *Seinsmittel* erreicht wird). Als Ziele bezeichnen wir etwas, das Menschen erreichen (d. h. etwas, das sie noch nicht haben oder sind) oder erhalten möchten (d. h. etwas, das sie bereits haben oder sind). Unser 2 Ziele (*Haben* vs. *Sein*) X 2 Mittel (*Haben* vs. *Sein*) Modell beschreibt im Grunde vier verschiedene psychologische Zustände von Ziel-Mittel-Beziehungen, die mit vier verschiedenen Persönlichkeitsstrukturen und verschiedenen sozialen Situationen oder Zuständen zusammenhängen können (siehe Abbildung 1).

Abbildung 1: Mittel-Ziel-Beziehungen zwischen Haben und Sein.



Während ein *Persönlichkeitsmodell* chronische Tendenzen von *Ziel-Mittel-Funktionen* über die Zeit annimmt (z. B. Eigenschaften; traits), umfasst die Theorie auch *situationale Veränderungen* in Mittel- vs. Zielaktivierung (states). Unser Rahmenmodell umfasst ein Persönlichkeits- und ein sozialpsychologisches Modell, und wir bevorzugen aufgrund der umfassenderen Bedeutung den Begriff „State“ (Zustand) statt „Trait“ (Eigenschaft), welcher Persönlichkeits- und Situationsaspekte mit einbezieht sowie Veränderungen (in der Situation oder während des Lebensverlaufs) erlaubt.

Definitionen. Für uns ist ein *Habenziel* ein materialistischer Endzustand, der den Besitz von Ereignissen, Objekten, Gütern oder Geld einschließt. Typische Beispiele sind Gebäude, Kleidung, Nahrung, Autos etc. Im Gegensatz dazu sind *Seinsziele* nichtmaterialistische Endzustände, die dazu dienen, Ereignisse zu erleben, ohne materialistische Belohnungen anzustreben. Beispiele sind „ein guter Lehrer werden“, „eine Familie gründen“, „selbstbewusst sein“, „eine Beziehung oder Freundschaften haben“ oder „religiöser werden“. Diese Ziele können die *Zielaufrechterhaltung* oder *Bewahrung eines bestimmten Zustandes* umfassen, wie das Haus in einem guten Zustand halten, sodass es für einen guten Preis wiederverkauft werden kann (*Habenziel*) oder viel Aufwand in Selbstkontrolle stecken, mit dem Ziel ein fürsorglicher Vater zu bleiben (*Seinsziel*). Sie können

auch das *Streben nach einem Ziel* beinhalten, wie auf den Kauf eines (größeren) Hauses hinzuarbeiten (*Habenziel*) oder an bildenden Trainings für Eltern teilzunehmen, um besser mit unerträglichen Kindern umzugehen (*Seinsziel*).

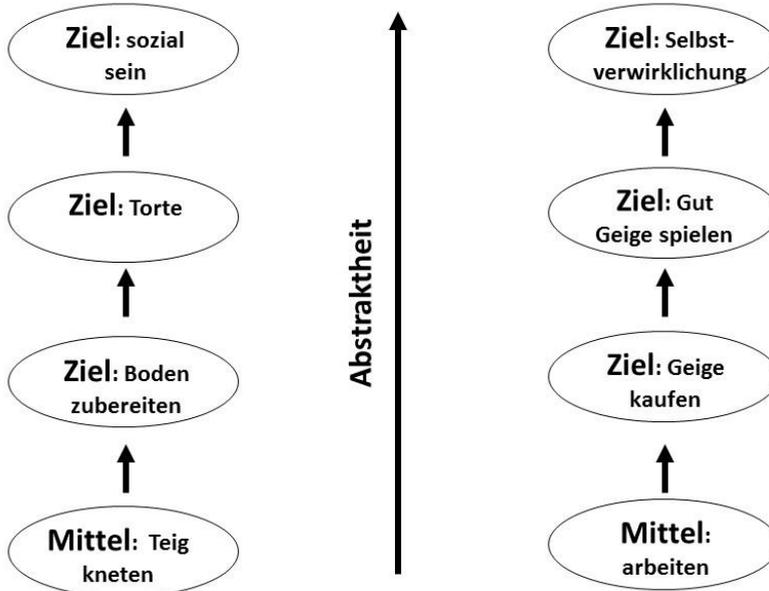
Neben den Zielen unterscheiden wir zwischen *Haben-* und *Seinsmitteln*. *Habenmittel* sind Werkzeuge, die dabei helfen, ein bestimmtes Ziel durch einen Zugewinn an Besitz, Steigerung, Erhaltung und Gebrauch von selbst erworbenen materiellen Gütern zu erreichen. Beispiele sind Arbeiten, Investition, Sicherung, Erhaltung, Lagerung und Säuberung von Gütern, um ein paar zu nennen. *Seinsmittel* dagegen sind Werkzeuge, die uns erlauben, Ziele zu erreichen, ohne Materialien erwerben oder besitzen zu müssen. Beispiele sind Lernen, Lieben, Reden, Überzeugen und Erleben. Beachten Sie, dass unsere Definition unabhängig von Sprache operiert^{vi}. In vielen Sprachen werden *Haben* und *Sein* als Verben oder Hilfsverben gebraucht, sowohl für materialistische als auch nicht-materialistische Zustände. Zum Beispiel kann man im Deutschen (und in vielen anderen Sprachen) genug Schneid „haben“ oder eine Familie „haben“ (beides *Seinsziele* laut unserer Definition) oder reich oder ein Autobesitzer „sein“ oder „werden“ (beides *Habenziele*). Für uns zählt allerdings, ob Ziele bzw. Mittel den Besitz von materiellen Gütern einbeziehen.

Außerdem ist es wichtig, wie die Person ein Ereignis *deutet*: Bedeutet das jeweilige Ereignis für mich einen materiellen oder nicht-materiellen Gewinn? Verdeutlicht werden kann dies dadurch, dass manche bei einem Haus vielleicht primär an einen materialistischen Wert denken, während andere damit vielleicht hauptsächlich Familienerlebnisse und soziale Werte assoziieren. In diesem Fall machen wir von dem Fakt Gebrauch, dass Ziele als *Zielhierarchien* im Gedächtnis repräsentiert sind (Kruglanski et al., 2002).

Zur Veranschaulichung: Um eine Sahnetorte zu backen, muss man wahrscheinlich zunächst die Sahne vorbereiten (ein Ziel), dann den Teig backen (ein Ziel), und dann die zwei Produkte zusammenbringen, um danach eine fertige Torte zu haben (Endziel). Gegenüber dem Endziel können die ersten zwei Ziele als Subziele definiert werden. Subziele sind Mittel für höhere Ziele. Um mit dem Beispiel fortzufahren: Die Torte kann tatsächlich auch ein Subziel werden für das Ziel, eine schöne Geburtstagsparty zu erleben, die Party ein Subziel für das Ziel, ein Sozialleben zu haben, etc. (siehe Abbildung 2). Der ultimative Endzustand jeglicher Aktivität ist vielleicht Vergnügen zu erlangen und Schmerz zu vermeiden (das *Lustprinzip*; siehe Freud, 1920/1950; *the hedonic principle*; Higgins, 1997), oder in anderen Worten abstrakte Endzustände wie „sich gut fühlen“, „einen hohen Selbstwert haben“ und „sicher sein, das Richtige zu tun“ (Higgins, 2005)⁷.

⁷ Mit Higgins nehmen wir an, dass solch ein abstraktes Level informativer ist, betrachtet man die Frage, was Menschen in einer unsicheren Situation tun würden als Zielkonstruktionen auf niedrigeren Abstraktionsebenen. Diese sagen eher das Verhalten vorher.

Abbildung 2: Mittel-Ziel-Hierarchien.



Folglich können ehemalige *Seins-* oder *Habenziele* Haben- oder *Seinsmittel* werden, um andere, übergeordnete Ziele zu erreichen. Laut unserer Definition ist der Kauf eines Hauses streng genommen ein *Habenziel* (weil es den Erwerb materieller Güter beinhaltet und typischerweise Geld kostet), trotzdem kann es anderen übergeordneten Zielen wie Selbstaktualisierung dienen und deshalb an irgendeinem Punkt zu einem *Habenzittel* werden, das verwendet wird, um ein *Seinsziel* zu erreichen. Um ein anderes Beispiel zu geben: Die Objektifizierung von Freunden (sogenannte Status-Freunde, die Personen nutzen, um materialistischen Erfolg zu erleichtern) beinhaltet typischerweise ein *Seinsziel* (Freunde), das zu einem *Seinsmittel* wird, um ein *Habenziel* zu erreichen.

Aus konstruktivistischer Sicht können menschliche Ziele je nach Situation als Endzustände oder als Mittel für einen Endzustand verstanden werden. Dies ist wichtig, weil die Forschung zu Wohlbefinden zeigt, dass Zufriedenheit davon abhängt, was Menschen mit ihrem Geld tun. Es in soziale Aktivitäten zu investieren (in *Seinsziele* also), scheint sie glücklicher zu machen als das Ausgeben des Geldes für materielle Güter (Srivastava, Locke, & Bartol, 2001).

Außerdem ist bekannt, dass „Erlebnsgüter“, die „mit der primären Intention eine Lebenserfahrung zu erlangen verknüpft sind: ein Ereignis oder eine Serie von Ereignissen, die jemand durchlebt“ (wie Essen draußen, Ferien, etc.), Menschen glücklicher machen als pure materielle Güter (van Boven & Gilovich, 2003). In unserem Modell wären Erlebnsgüter eher *Habenzittel* als *Seinsziele*. Wir haben in verschiedenen Studien gleichermaßen herausgefunden, dass Materialisten soziale Medien nutzen, um ihren finanziellen Erfolg zu erhöhen – in diesem Fall würden wir von einem *Seinsmittel* (z. B. Facebook)

sprechen, um ein *Habenziel* zu erreichen (Ozimek & Förster, in press). Die Annahme solcher Konstruktionsprozesse schließt nicht aus, dass manche Ereignisse *wahrscheinlicher* als andere in einer bestimmten Art wahrgenommen werden: Eine Wanderung in den Wäldern mit dem besten Freund ist eher ein *Seinsziel* und „ein Makler werden“ eher ein *Habenziel*. Außerdem können manche Aspekte in bestimmten Kulturen oder Generationen als *Seinsziele* wahrgenommen werden, während sie in anderen eher zu *Habenzielen* gezählt werden würden (z. B. fließen bei der Wahl von Beziehungspartnern in bestimmten Kulturen mehr materielle Erwägungen mit ein als in anderen, wo vor allem die Möglichkeit der Selbstverwirklichung mit einem anderen entscheidend ist).

Man könnte argumentieren, dass obgleich diese Unterscheidung theoretisch sinnvoll ist, sie nicht reflektiert, wie Menschen wirklich in alltäglichen Lebenssituationen ihre Ziele voneinander unterscheiden. In sieben unabhängigen Studien (Förster, Hanke & Ozimek, 2017) haben wir unsere Unterscheidung empirisch getestet, um zu untersuchen, ob Menschen unsere Arbeitsdefinition von *Haben-* und *Seinszielen* teilen. Im ersten Schritt baten wir deutsche Teilnehmer zunächst, ihre aktuellen *Haben-* und *Seinsziele* aufzuschreiben. Ferner baten wir sie, über persönliche Ziele in naher oder entfernter Zukunft nachzudenken. Wir erklärten, dass Ziele Güter wie ein „Brautkleid“ oder „einen Stift kaufen“ sein können und dass wir solche Ziele *Habenziele* nennen. Außerdem erklärten wir ihnen, dass es Ziele gibt, die keine Güter beinhalten, wie „verheiratet sein“ oder „ein Schriftsteller sein“ und dass diese als *Seinsziele* bezeichnet werden. Nach diesen Instruktionen schrieben die Teilnehmer ihre Ziele auf. Später evaluierten unabhängige Experten die Antworten in Anlehnung an die Frage, wie viele Teilnehmer von unserer Definition abweichen. Ein Beispiel für derartige Abweichungen wäre die Kategorisierung von „einer Familie“ und „einem Ehepartner“ als *Habenziel* oder „einem Auto“ und „Gesundheit“ als *Seinsziel*. Über alle Studien hinweg haben 67-74% aller Teilnehmer keinen einzigen Fehler bei der Auflistung von *Habenzielen* und 83-93% keine Fehler bei der Auflistung von *Seinszielen* gemacht. Deshalb scheint es, als wäre ein allgemeines Verständnis unserer Definition vorhanden, obwohl viele Ziele auf verschiedene Arten gedeutet oder ausgedrückt werden können.

Zusammenfassend formen *Sein* und *Haben* funktionelle *Ziel-Mittel-Verhältnisse*, in denen beide Mittel und Ziele darstellen können. Wir werden nun Unterschiede zu anderen Modellen erklären und die Vorteile unserer Theorie diskutieren.

3.2 Unterschiede zu anderen Modellen

Wie unterscheidet sich dieses Model von anderen? Einerseits widerspricht es der Annahme, *Haben* und *Sein* seien klare Gegensätze wie in Fromms Theorie verortet. In unserem Modell kann *Sein* durch *Haben* unterstützt werden, zum Beispiel, wenn ein Musiker sich ein neues Klavier kauft, um seine Fertigkeiten zu verbessern.

Zusätzlich liegt eine Abweichung zu den gängigen empirischen Arbeiten zu Materialismus vor (siehe auch Kasser & Ryan, 1993). Während diese sich überwiegend auf *Einstellungen* fokussieren, liegt unser Forschungsschwerpunkt auf *Zielen*, was die Vorhersage von menschlichem Verhalten verbessern könnte. In vergangenen Jahren wurde deutlich, dass Einstellungen und tatsächliches Verhalten häufig diskrepant sind (z. B.

Einstellung: man findet Bio-Produkte deutlich besser; Verhalten: man kauft Eier aus Legebatterien), während sich menschliche Ziele als deutlich besserer Prädiktor für künftiges Verhalten erwiesen haben (Sheeran, 2002). Dittmar und Kollegen fanden in einer 2014 durchgeführten Metaanalyse heraus, dass der negative Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Materialismus sich verstärkte, wenn die Erhebung von Materialismus materialistische Ziele ($r = -.24$) anstelle von materialistischen Werten und Überzeugungen umfasste ($r = -.19$). Darüber hinaus ermöglicht das von uns postulierte 2x2 Design diverse Unterschiede in der Deutung. So ist es zum Beispiel möglich, dass für manche Personen das Kaufen eines Autos mit *Haben* verbunden ist (Ich möchte einen BMW besitzen), während für andere das Erlebnis und somit das *Sein* im Vordergrund stehen (Ich möchte die Geschwindigkeit und das sportliche Fahren erleben). Hierbei würden wir ersteres als ein *Habenziel* definieren, während es sich im zweiten Fall um ein *Habenmittel* zur Erreichung eines *Seinsziels* handeln würde (Kaufen eines Autos, um Geschwindigkeit zu erleben). Diese genaue Betrachtung wird vor allem durch unsere Unterscheidung ermöglicht. Wir erwarten, dass die verschiedenen Fälle zu unterschiedlichen psychologischen Effekten führen und dass sie diverse Einflüsse auf Affekt, Kognition und Verhalten haben. Derzeit entwickeln wir ein Instrument zur Differenzierung dieser vier Zustände und zur Feststellung, welcher Zustand in welcher Situation funktional ist. Ausgehend von Erkenntnissen bisheriger Forschung, welche besagen, dass *Haben* als Erlebniszustand das Wohlbefinden steigert (van Boven & Gilovich, 2003), gehen wir davon aus, *Haben* in Verbindung mit *Seinszuständen* verbessere in den meisten Situationen eher die Stimmung, als sie zu senken. In der Selbstregulation gibt es zudem Situationen, in denen ein *Fit* vorherrscht (Passung), im Gegensatz zu Situationen, in denen ein *Misfit* vorliegt (also die Passung fehlt; s. Higgins, 2000). *Fit* bedeutet hierbei, dass Mittel und Ziele zueinander kongruent sind, also *Habenziele* mit *Habenmitteln* und *Seinsziele* mit *Seinsmitteln* erreicht werden können. Üblicherweise steigt bei *Fit* Leistung, Motivation und Stimmung (Higgins, 2000). Interessanterweise konnte gezeigt werden, dass Materialisten, die ausnahmslos materialistische Werte verfolgen und sich nicht in einem Konflikt mit anderen Wertvorstellungen - zum Beispiel religiösen oder gesellschaftlichen - befinden (und damit im *Fit* sind), durchaus glücklich sein können (Burroughs & Rindfleisch, 2002). Obgleich es möglich ist, sich eine Person vorzustellen, die aus Geldmachen einen spannenden Sport macht, sollten jedoch kurzfristige von langfristigen Effekten unterschieden werden (Förster, 2015). Es wird angenommen, dass langfristig das Verlangen nach Geld in einem ungesunden Teufelskreis aus noch stärkerem Verlangen nach immer mehr Geld mündet (Veblen, 1899). Zusätzlich kann unter Betrachtung von Selbstregulationsmodellen angenommen werden, dass Ziele ohne einen klaren Zielzustand auf lange Sicht erschöpfen (siehe Förster, Liberman & Higgins, 2005). Der regulatorische *Fit* (Higgins, 2000; 2005) sowie Transparenz der Zielerreichung (Förster, Liberman & Friedman, 2007) sind lediglich einige Grundlagen, die künftig in diesem Zusammenhang untersucht werden. Ziele unterscheiden sich ebenso in ihrer Abstraktheit – einem selbstregulatorischen Konstrukt, welches im Folgenden näher erläutert wird. Denn einerseits ist es ein Bestandteil vieler funktioneller Modelle (siehe Trope & Liberman, 2003), andererseits haben wir bereits Daten, die zeigen, dass *Haben- und Seinsziele* sich bezüglich ihrer Abstraktheit in der Deutung und Interpretation unterscheiden.

3.3 Abstraktheit und motivationale Komponenten von Haben- und Seinszielen

In der Zielsystemtheorie (Kruglanski et al., 2002) sind hierarchische Strukturen von Ziel-Mittel-Assoziationen im Gedächtnis repräsentiert. Höhere, übergeordnete Ebenen (z. B. Endziele) sind in der Regel abstrakter als die darunter befindlichen Ebenen (Subziele oder Mittel) und beeinflussen Handlungen und Gedanken (siehe Abbildung 2). Sowohl Gollwitzers Rubikon-Modell (siehe Gollwitzer & Sheeran, 2006) als auch die Construal Level Theorie nach Liberman und Trope (CLT, 1977; siehe Trope & Liberman, 2010; Liberman & Trope, 2008) besagen, dass die Konkretetheit von Zielen die Wahrscheinlichkeit erhöht, diese aktiv anzustreben, während abstrakte Ziele weniger Motivation zur Zielerreichung verursachen. Wahrscheinlich aktivieren konkrete Ziele dabei konkrete Pläne und Strategien zur Zielerreichung (Gollwitzer, 1999). Wenn eine Studentin zum Beispiel eine 1 in einer Psychologieklausur erreichen möchte und sie genau weiß, dass sie dafür ein Buch mit 420 Seiten lernen muss, kann sie entweder das abstrakte Ziel verfolgen, „ihr Psychologie-Studium mit einer guten Note abzuschließen“, oder aber sie kann einen Plan erstellen, der mehrere konkrete Subziele enthält (ab morgen täglich vier Wochen lang 20 Seiten des Buches lesen). In seinen Arbeiten konnte Gollwitzer zeigen, dass die Leistung im letzteren, konkreteren Fall deutlich besser ausfällt. Trope und Liberman (2003) verdeutlichten außerdem, dass Konkretetheit ebenfalls mit Distanz verbunden ist. In einer Reihe von Untersuchungen konnten sie zeigen, dass distale Ziele als abstrakter wahrgenommen werden als proximale Ziele. Folgendes Beispiel zur Veranschaulichung: Eine Reise nach Asien kann als abstrakt wahrgenommen werden, wenn sie erst im nächsten Jahr stattfinden soll. Dagegen ist die Reise viel konkreter, wenn sie bereits morgen stattfindet, obwohl es sich um die gleiche Veranstaltung - das gleiche Ziel handelt.

Zusätzlich konnten Förster und Dannenberg (2010a; b) in ihrer Forschung an dem GLO-MO^{sys} Modell zeigen, dass Konkretetheit mit der detailorientierten Perzeption der Umgebung verbunden ist (eher die Bäume sehen als den gesamten Wald), während Abstraktheit zu einer globalen Perzeption führt (eher den Wald als die einzelnen Bäume wahrnehmen; siehe Liberman & Förster, 2009). Die Autoren postulieren verschiedene psychologische Systeme, bestehend aus einer lokalen und konkreten Verarbeitung sowie einer globalen und zeitgleich abstrakten Verarbeitung.

Unter Betrachtung dieser Modelle gehen wir davon aus, dass *Habenziele* konkreter sind als *Seinsziele*, weil sie berührt, gerochen, gesehen, gehört und generell mit den Sinnen wahrgenommen werden können. Dagegen fehlen *Seinszielen* wie „lieben“, „ein Psychologe werden“ oder „attraktiver sein“ solch konkrete Eigenschaften, weswegen sie als abstrakter wahrgenommen werden. Materielle Güter können außerdem als konkrete Zeichen für Erfolg, Macht oder Prestige angesehen werden und motivieren somit diese zu erlangen. So ist zum Beispiel ein Marken T-Shirt für andere ein sichtbares Zeichen einer materialistischen Zielerreichung, während „ein treuer Partner zu sein“ sich anderen nicht so deutlich erschließt. Positive Reaktionen, soziale Belohnungen und eine erfolgreiche Stimmungsregulation erscheinen damit wahrscheinlicher in *Habenzuständen*. Zusätzlich sind *Habemittel* wie „ein Auto waschen“ oder „für Geld arbeiten“ konkreter und enthalten klarer umrissene Pläne und Handlungsanforderungen, als es bei *Seinsmitteln*, wie „an

der eigenen Reputation arbeiten“ oder „ein guter Freund sein“, der Fall ist. Nichtsdestotrotz kann es sein, dass *Habenziele* vergleichsweise weniger wichtig für Menschen sind. Sie sind zwar in der Regel leichter zu erreichen als *Seinsziele*, gleichzeitig ist die Zielerreichung aber auch profaner und weniger befriedigend. Daher gehen wir davon aus, dass Menschen ihre *Seinsziele* als wichtiger, wertvoller und motivierender erachten, weil sie zentrale Ziele verkörpern, ungeachtet der Schwierigkeiten, die sie beinhalten.

In der bereits zuvor erwähnten Untersuchung von Förster und Kollegen (2017) wurden Probanden zunächst gebeten, ihre aktuellen *Haben-* und *Seinsziele* aufzuschreiben. Im späteren Verlauf der Untersuchung sollten sie sie nach Abstraktheit bzw. Konkretheit, Motivation, Spaß, Wichtigkeit, zeitlicher Distanz und Schwierigkeit der Zielerreichung bewerten. Die aggregierten Ergebnisse zeigten, dass *Habenziele* als konkreter, proximaler und einfacher zu erreichen eingeschätzt wurden als *Seinsziele*. Gleichzeitig aber wurden *Seinsziele*, obgleich sie schwieriger in der Zielerreichung sind und weiter entfernt in der Zukunft liegen, als wichtiger, Vergnügen bereitender und motivierender bewertet.

Diese Ergebnisse zeigen, dass *Haben-* und *Seinsziele* sich tatsächlich, wie von uns angenommen, in entscheidenden kognitiven und motivationalen Dimensionen unterscheiden. Eventuell können diese Differenzen auch erklären, weswegen Menschen oftmals eher *Haben-* als *Seinsziele* verfolgen. Nach dem Lustprinzip wollen sie Erfolg erleben und dies scheint einfacher sowie schneller erreichbar zu sein, wenn die aktuelle Stimmung durch *Haben* anstatt *Sein* reguliert wird. Nicht außer Acht zu lassen ist allerdings, dass die entsprechenden Experimente in Deutschland durchgeführt wurden, wo die Teilnehmer vergleichsweise wohlhabend sind und Konsumgüter wie Kleidung, elektronische Geräte, Sportausstattung oder Schmuck erschwinglich und im Überfluss vorhanden sind. So ist im Rahmen künftiger Forschungsarbeiten noch zu untersuchen, ob die kognitiven Komponenten von *Haben-* und *Seinszielen* lediglich in materialistischen und wohlhabenden Gesellschaften so vorhanden sind, wie wir es finden konnten. Doch während materialistisches Verhalten eine effiziente kurzweilige Selbstregulation vermuten lässt, kann dieses Prinzip nicht auf Dauer funktionieren. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass *Seinsziele* wichtiger und wertvoller sind und es mehr Spaß macht, solche Ziele zu verfolgen. Daher lassen unsere Ergebnisse darauf schließen, dass Menschen gleichermaßen *Haben-* wie auch *Seinsziele* verfolgen und sich der Vor- und Nachteile der jeweiligen Ziele durchaus bewusst sind.

Zukünftige Studien sollten die Relevanz der Befunde für angewandte Bereiche wie zum Beispiel nachhaltiges Verhalten untersuchen. „Den Planeten retten“ als *Seinsziel* kann schwer zu erreichen sein, denn trotz ihrer Wichtigkeit erscheinen solche abstrakten Ziele quasi unmöglich zu erfüllen. Unsere Ergebnisse implizieren jedoch, dass wenn es Personen gibt, die diese Ziele wichtig und wertvoll finden, sie nichtsdestotrotz gewillt sind, sie zu erreichen oder es zumindest zu versuchen. Sollten Abstraktheit und Zieldistanz dabei das Problem sein, könnte es eine motivierende Wirkung haben, Subziele zu definieren oder abstrakte Ziele zu konkretisieren.

Obwohl wir eine wertfreie Perspektive auf das *Haben* postulieren, ist unser Modell erfüllt von Ideen für Interventionen für eine weniger materialistische Welt. Zum Beispiel sind Mittel und Ziele innerhalb von Zielhierarchien in der Regel ersetzbar. Wenn ich merke, dass ich auch ohne den Erwerb materieller Güter glücklich sein kann, könnte ich einfach *Habemittel* durch *Seinsmittel* ersetzen.

Allgemein gesehen, lässt sich sagen, dass eine unvoreingenommene Sicht auf *Haben* und *Sein* zu neuen Forschungsideen führen kann, die jenseits der Frage liegen, was gut oder schlecht für Menschen ist. Aus vorurteilsfreier Sicht können wir untersuchen, warum Menschen sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Aber aus persönlicher Sicht können wir uns nach wie vor für einen ökologischen und nachhaltigen Lebensstil einsetzen und versuchen, einen solchen zu fördern.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich Jacqueline Borschel, Jessica Lang, Olga Skrebec und Lara Stuberg für das Editieren und Übersetzen dieses Manuskripts aus dem Englischen danken. Außerdem geht mein Dank an Elke Rohmann, Andrea Führer, Phillip Ozimek und Stephanie Hanke für lebhaft und anregende Diskussionen über das Haben und das Sein.

Literatur

- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The voluntary simplicity movement: A multi-national survey analysis in theoretical context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1), 66-86.
- Baker, M., & Gorsuch, R. (1982). Trait anxiety and intrinsic-extrinsic religiousness. *Journal for the scientific Study of Religion*, 21(2), 119-122.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Belk, R. W. (1984). Three scales to measure constructs related to materialism: reliability, validity, and relationships to measures of happiness. *Advances in Consumer Research*, 11(1), 291-297.
- Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265-280.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139-168.
- Belk, R. W. (1990). The role of possessions in constructing and maintaining a sense of past. *Advances in Consumer Research*, 17, 669-676.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477.

- 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.
- Burroughs, J. E., & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer Research*, 29(3), 348- 370.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420.
- Chang, L., & Arkin, R. M. (2002). Materialism as an attempt to cope with uncertainty. *Psychology & Marketing*, 19(5), 389-406.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337-345.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2000). A model of burn-out and life satisfaction amongst nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 32(2), 454-464.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267-276.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319 (5870), 1687-1688.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays on honor of Moses Abramovitz* (pp. 89-125). New York, NY: Academic Press.
- Förster, J. (2015). *Was das Haben mit dem Sein macht. Die neue Psychologie von Konsum und Verzicht. [What having makes with being. The new psychology of consumption and renouncement.]*. München, Germany: Pattloch.
- Förster, J., Hanke, S., & Ozimek, P. (2017). *Having = Concrete and Close, Being = Abstract and Distant. Implications for Human Motivation*. Unpublished manuscript, Ruhr-University Bochum, Germany.
- Förster, J., & Dannenberg, L. (2010a). GLOMOsys: A systems account of global versus local processing. *Psychological Inquiry*, 21(3), 175-197.
- Förster, J., & Dannenberg, L. (2010b). GLOMOsys: Specifications of a global model on processing styles. *Psychological Inquiry*, 21(3), 257-269.

- Förster, J., Liberman, N., & Friedman, R. S. (2007). Seven principles of goal activation: A systematic approach to distinguishing goal priming from priming of non-goal constructs. *Personality and Social Psychology Review*, *11*(3), 211-233.
- Förster, J., Liberman, N., & Higgins, E. T. (2005). Accessibility from active and fulfilled goals. *Journal of Experimental Social Psychology*, *41*(3), 220-239.
- Freud, S. (1920/1950). *Beyond the Pleasure Principle*. New York: Liveright.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be*. London, UK: Abacus.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 53-92). New York, NY: Guilford Press.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, *54*(7), 493-503.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 69-119.
- Hamilton, C., & Mail, E. (2003). Downshifting in Australia. A sea-change in the pursuit of happiness. *Discussion Paper Number 50*. Canberra, Australia: The Australian Institute.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, *42*(1), 5-21.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, *52*(12), 1280-1300.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: Value from fit. *American Psychologist*, *55*(11), 1217-1230.
- Higgins, E. T. (2005). Value from regulatory fit. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(4), 209-213.
- Hill, P. C., & Hood Jr, R. W. (1999). Affect, religion, and unconscious processes. *Journal of Personality*, *67*(6), 1015-1046.
- Jackson, L. M., & Hunsberger, B. (1999). An intergroup perspective on religion and prejudice. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *38*(4), 509-523.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(2), 410-422.
- Kfir, N. (2002). Understanding suicidal terror through humanistic and existential psychology. In C. E. Stout (Ed.), *The psychology of terrorism. A public understanding* (Vol. 1, pp. 143-157). Westport, CT: Greenwood Publishing Group.

- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology, 10*(4), 302-317.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. *Advances in Experimental Social Psychology, 34*, 331-378.
- Larson, R., & Seepersad, S. (2003). Adolescents' leisure time in the united states: Partying, sports, and the american experiment. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2003*(99), 53-64.
- Lea, S. E., & Webley, P. (2006). Money as tool, money as drug: The biological psychology of a strong incentive. *Behavioral and Brain Sciences, 29*(02), 161-209.
- Liberman, N., & Förster, J. (2009). The effect of psychological distance on perceptual level of construal. *Cognitive Science, 33*, 1330-1341.
- Liberman, N., & Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science, 322*(5905), 1201-1205.
- MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music, health, and wellbeing*. New York, NY: Oxford University Press.
- Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., & Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science, 341*(6149), 976-980.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*, 2nd ed. New York, NY: D. Van Nostrand Company.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York, NY: Viking.
- Mason, O. J., & Holt, R. (2012). Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature. *Journal of Mental Health, 21*, 274-284.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin, 135*(1), 69-93.
- McClure, S. M., Laibson, D. I., Loewenstein, G., & Cohen, J. D. (2004). Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. *Science, 306*(5695), 503-507.
- Meier, S., & Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself?. *Economica, 75*(297), 39-59.
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior, 8*(2), 110-113.

- Ozimek, P., & Förster, J. (2017). The impact of self-regulatory states and traits on Facebook use: Priming materialism and social comparisons. *Computers in Human Behavior*, *71*, 418-427.
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, *19*(3), 303-316.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, *13*(3), 168-181.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, *18*(2), 189-193.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, *30*(2), 159-168.
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In G. Parrott (Ed.), *Emotions in Social Psychology*, (pp. 185-197). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Shah, A. K., Mullainathan, S., & Shafir, E. (2012). Some consequences of having too little. *Science*, *338*(6107), 682-685.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(2), 325-339.
- Sheeran, P. (2002). Intention—behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, *12*(1), 1-36.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, *129*(4), 614-636.
- Srivastava, A., Locke, E. A., & Bartol, K. M. (2001). Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(6), 959-971.
- Staricoff, R. L. (2004). *Arts in health: A review of the medical literature*. London, UK: Arts Council England.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(1), 80-93.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, *110*(3), 403-421.

- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440-463.
- Tucker, J. S., Green, H. D., Zhou, A. J., Miles, J. N., Shih, R. A., & D'Amico, E. J. (2011). Substance use among middle school students: Associations with self-rated and peer-nominated popularity. *Journal of Adolescence*, 34(3), 513-519.
- Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1193-1202.
- Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class: An economic study in the evolution of institutions*. London, England: Macmillan.
- Vohs, K. D., Mead, N. L., & Goode, M. R. (2006). The psychological consequences of money. *Science*, 314(5802), 1154-1156.
- Weinrich, H. (2012). *Über das Haben: 33 Ansichten. [About having: 33 opinions]*. München, GR: CH Beck.
- Wong, N., Rindfleisch, A., & Burroughs, J. E. (2003). Do reverse-worded items confound measures in cross-cultural consumer research? The case of the Material Values Scale. *Journal of Consumer Research*, 30, 72-91.
- Zhou, X., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2009). The symbolic power of money: Reminders of money alter social distress and physical pain. *Psychological Science*, 20(6), 700-706.

8 Glückscoaching – Ein Seminar zur Förderung von positiven Emotionen, Wohlbefinden und Ressourcen. Konzept und Ergebnisse zur Wirksamkeit

Anton-Rupert Laireiter, Judith Maria Mulitze, Brigitte Schwaiger-Schrader, Petra Siwek-Marcon, Elena Taurini

Zusammenfassung

Die Positive Psychologie sieht die Förderung psychischer Gesundheit in der Entwicklung positiver Emotionen, Lebensqualität, Ressourcen und persönlichen Stärken. Aufbauend auf in diesem Zusammenhang entwickelte Methoden wurde von den AutorInnen ein multimodales Seminar zum Glückscoaching entwickelt mit den Komponenten Psychoedukation, individuelles Wohlbefindensmodell, persönliche Stärken und Ressourcen, Achtsamkeit/Selbstliebe, Umstrukturierung dysfunktionaler Überzeugungen, Genusstraining, Work-Life-Balance und einem begleitenden Glücks- und Dankbarkeitstagebuch. In dem Beitrag werden die wichtigsten Ergebnisse einer teil-randomisierten kontrollierten Studie präsentiert, in der das Training mit 42 psychisch unauffälligen Mitgliedern der Normalbevölkerung durchgeführt und dessen Effekte gegenüber einer Wartelistenkontrollgruppe (n=42) mittels Verfahren zu positiver und negativer Emotionalität, Wohlbefinden, persönlichen, sozialen und umweltbezogenen Ressourcen und somatischen Beschwerden geprüft wurden. Die Ergebnisse weisen im Vergleich zur Kontrollgruppe und im Prä-Postvergleich auf positive Effekte in allen Evaluationsbereichen in einem im Schnitt mittleren Ausmaß hin. Die Effekte sind über einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten stabil. Die Ergebnisse sind vielversprechend und belegen die gesundheitsfördernde Wirkung der entwickelten Coaching-Intervention in zentralen psychischen Variablen.

1 Einleitung

Die Forschung hat gezeigt, dass Frieden, körperliche Gesundheit oder ein regelmäßiges Einkommen nicht immer ausreichend sind, um sich glücklich und zufrieden zu fühlen.

Trotz scheinbar perfektem Leben, erfolgreichen Karrieren und dem Verfügen über ausreichende materielle Güter fühlen sich viele Menschen unglücklich, unzufrieden oder gar innerlich leer (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Damit korrespondierend nimmt auch die Depressivität in der westlichen Welt seit einiger Zeit immer mehr zu (Jacobi et al., 2014). Das Streben nach Glück wird daher so zu einer doppelten Herausforderung, für das Individuum einerseits und für die Wissenschaft andererseits, die sich gefordert fühlen muss, sich mit dieser Frage auf akademischer Ebene vermehrt zu beschäftigen (Seligman, 2012). Tatsächlich hat die Glücksforschung weltweit in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen, auch wenn ihr immer noch einige grundlegende Skepsis entgegen gebracht wird (z. B. Mayring, 2012) und man auch immer noch der Meinung ist, dass der Level an erreichbarem Glück und Freude primär genetisch determiniert sei und hedonistische Adaption die Möglichkeit stark begrenze, das individuelle Glückslevel dauerhaft zu heben.

Dieser Skepsis stehen Ergebnisse entgegen, aus denen hervorgeht, dass Umweltfaktoren (soziale Bedingungen, Einkommen etc.) und genetische Dispositionen (z. B. emotionale Stabilität, Affektivität etc.) lediglich etwa 50 % bis 60 % der Varianz des Glückserlebens und Wohlbefindens abdecken (Lyubomirsky et al., 2005). Knapp 40 % sollen demnach durch den individuellen Lebensstil, kognitive Überzeugungen, intentionale Aktivitäten oder geplantes Verhalten bestimmt sein. Diese Erkenntnis ist gleichzeitig auch der Ausgangspunkt der Positiven Psychologie und die Basis der Annahme, dass Menschen eine reelle Chance besitzen, ihr Wohlbefinden und Glück dauerhaft aktiv selbst zu bestimmen, z. B. indem sie ihren eigenen Interessen und Werten folgen, angenehme und erfreuliche Dinge tun oder sich um ein bedeutungsvolles und selbst erfüllendes Leben bemühen (Lyubomirsky et al., 2005; Seligman, 2002, 2012).

Die Begriffe Wohlbefinden und Glück werden dabei meist synonym verwendet (Bucher, 2009) und werden seit Diener, Suh, Lucas und Smith (1999) über drei Komponenten definiert, einer allgemeinen, kognitiven Zufriedenheit mit der eigenen Person und dem eigenen Leben, dem wiederholten Erleben positiver Emotionen und von Glücksgefühlen und einem seltenen Erleben negativer Emotionen (Bucher, 2009). Dieser so genannten „hedonistischen Perspektive auf das Wohlbefinden“ (Seligman, 2002) wird seit Aristoteles die eudaimonistische gegenübergestellt, die in der modernen Begrifflichkeit oft als „psychologisches Wohlbefinden“ (Ryff, 1989) bezeichnet wird. Nach Ryff besteht dieses aus über das hedonistische Erleben hinausgehenden Komponenten wie Autonomie, persönliches Wachstum, einem sinnvollen und bedeutungsvollen Leben und Selbstakzeptanz. Seligman (2012) erweiterte und integrierte mit dem Begriff des „Flourishing“ diese beiden Perspektiven und entwickelte daraus ein neues Modell des Wohlbefindens, das er mit dem Akronym „PERMA“ umschreibt. Diesem entsprechend besteht Wohlbefinden und Glück (oder „Aufblühen“, wie er es nennt) aus einem wiederholten Erleben positiver Emotionen (**P**ositive Emotions), einem aktiven und engagierten Leben (**E**ngagement), dem verfügen über positive soziale Beziehungen (**R**elationships), dem häufigen Erleben von Sinn und Bedeutung (**M**eaningful life) und dem Erreichen seiner Ziele und wiederkehrenden Erleben von Erfolg (**A**ccomplishment).

Ein zentrales Anliegen der Positiven Psychologie ist es, Wohlbefinden und Glück von Menschen zu fördern, um damit gleichzeitig auch Leiden, Schmerz und psychische Probleme zu reduzieren (Frank, 2007; Seligman, 2002, 2012; Sin & Lyubomirsky, 2009). Sie

versucht dies durch verschiedene Interventionen zu erreichen, die sowohl einzeln wie auch kombiniert zur Anwendung kommen (Blickhan, 2015). Die meisten, wenn nicht alle, versuchen sowohl hedonistisches wie auch psychologisches (eudaimonistisches) Wohlbefinden zu fördern (Bucher, 2009; Seligman, 2002; Sin & Lyubomirsky, 2009). Viele Studien und mittlerweile auch drei Meta-Analysen (Hone, Jarden & Schofield, 2015; Bollier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009) zeigen die Vielgestaltigkeit und Breite möglicher Interventionen und belegen auch deren Wirksamkeit, die darin besteht, dass sowohl positive Emotionen und die Lebenszufriedenheit erhöht werden, wie auch negative, insbesondere Depressivität, mit durchschnittlich mittlerer Effekten reduziert werden (Frank, 2007). Da in verschiedenen Reviews und Meta-Analysen sehr unterschiedliche Interventionen als positiv-psychologisch bezeichnet wurden, haben Parks und Biswas-Diener (2013) folgende drei Kriterien als konstituierend für positiv-psychologische Interventionen herausgestrichen: 1. Die Intervention fokussiert positive Aspekte des Menschen – sie hat einen „positiven Inhalt“ (Wohlbefinden, Stärken, positive Emotionen etc.). 2. Sie operiert mit positiv-psychologischen Mechanismen und Wirkfaktoren (z. B. Stärken stärken, Dankbarkeit und Vergebung fördern, positive Emotionen steigern etc.) und sie verfolgt 3.) das Ziel einen positiven Outcome zu erzielen (d. h. zu fördern, zu entwickeln, zu stärken etc.) und nicht primär oder bloß ein Problem zu reduzieren (Depressionen, Ängste etc.). All diese Kriterien treffen auf das hier vorgestellte Programm („Glückscoaching“) zu.

2 Eigener Ansatz – Glückscoaching (Glücksseminar)

Beeindruckt durch die nachgewiesenen Effekte der verschiedenen positiv-psychologischen Interventionen war es unser Anliegen, eine Kurzintervention zur Erreichung einer Reihe kurz- und längerfristiger positiver Ziele zu entwickeln, die sowohl für Menschen mit Wunsch nach Verbesserung ihrer Lebensqualität anwendbar ist, wie auch für solche mit leichten bis mittelschweren psychischen Auffälligkeiten. Auch sollte es von Jugendlichen bis ins höhere Erwachsenenalter applikabel sein und es sollten neben positiv-psychologischen Interventionen auch solche aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der Achtsamkeit (Kabat-Zinn, 2009) integriert sein.

2.1 Theoretischer Hintergrund

Der Begriff „Glückscoaching“ bringt zum Ausdruck, dass es das Ziel dieser Intervention ist, die in Form eines Seminars/Workshops durchgeführt wird, den Teilnehmern in einem psychoedukativen und auf den Prinzipien des Selbstmanagement basierenden Rahmens Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln, die es ihnen ermöglichen, ihr eigenes individuelles Modell von Wohlbefinden und Glück zu entwickeln und unter Anwendung der in dem Workshop gelernten Techniken in ihrem persönlichen Alltag umzusetzen. Basierend auf der Grundannahme der Positiven Psychologie, wonach positive Emotionen, Engagement, ein sinnhaftes Leben, positive Beziehungen und Erfolg den Kern des Glücks

ausmachen und gelehrt und vermittelt werden können (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), versucht das Glückscoaching eine passende Mischung aus kognitiv-behavioralen, positiv-psychologischen, achtsamkeitsbasierten und humanistisch orientierten Strategien für die Erreichung dieser Ziele zu vermitteln. Diese Breite erscheint gerechtfertigt, da die Literatur zur Positiven Psychologie zeigt, dass es keine fixe Regel oder keinen starren Weg zur Erreichung von Wohlbefinden und Glück gibt (Bucher, 2009; Frank, 2007). Die unterschiedlichen Zugänge zum „pursuit of happiness“ (Lyubomirsky et al., 2005) werden im Gruppenkontext bearbeitet und können so zu individuellen Strategien verdichtet werden. Gleichzeitig erlaubt der Gruppenkontext nicht nur geteiltes Erleben, sondern auch gegenseitige Unterstützung und Modellbildung im Sinne positiver Beziehungen (Seligman, 2012).

2.2 Struktur und Ablauf

Das Seminar ist, wie angedeutet, entlang dreier theoretischer Stränge strukturiert, die die Konzepte des hedonistischen und eudaimonistischen Glücks und der persönlichen Stärken und Ressourcen und der Achtsamkeit beinhalten. An dessen Beginn steht aufbauend auf einer einleitenden Psychoedukation die Erarbeitung individueller Glücks- und Wohlfühlmodelle. Dieser schließt sich ein Achtsamkeitstraining (Atemmeditation, Body Scan) nach Kabat-Zinn (2009) mit der Intention an, Fertigkeiten zur Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt und eine Distanzierung derselben von negativen Emotionen und inneren Gedankenkreisen zu entwickeln. Unterstützt wird dies durch eine Fokussierung auf irrationale Überzeugungen zur Verhinderung von Wohlbefinden und positiven Emotionen und der Vermittlung von Techniken der Kognitiven Umstrukturierung sowie den Erwerb der Fertigkeit des „genießen Könnens“ (savouring, Seligman et al., 2005). Die Bearbeitung des eudaimonistischen Glücks beinhaltet die Identifizierung und Aktivierung persönlicher Stärken und Ressourcen und deren Integration in den Alltag. Eng damit verbunden sind die Erarbeitung des so genannten „meaningful life“ (Seligman, 2012) mit kurz-, mittel- und langfristigen Zielen und der Formulierung und Imaginierung positiver Zukunftsszenarien (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011). Die Auseinandersetzung mit den persönlichen Zielen und Werten geht im letzten Abschnitt des Trainings in die Thematisierung und Bearbeitung der persönlichen „Work-Life-Balance“ (Ryan & Deci, 2000) über. Den Abschluss bildet eine Zusammenfassung und Reflexion des Trainings unter den genannten Perspektiven und deren Integration in ein erfülltes von Dankbarkeit getragenes persönliches Leben (im Sinne einer ausgewogenen „Work-Life-Balance“).

Hinsichtlich seiner Struktur besteht das Training aus insgesamt sechs Gruppensitzungen, à drei Arbeitseinheiten (AE) zu 45 Minuten, die thematisch strukturiert sind und in Kleingruppen zwischen vier und sechs Personen durchgeführt werden. Vor Beginn des Trainings findet eine Informations- und Vorbereitungssitzung zur Erfassung individueller Erwartungen und der Verhinderung möglicher Fehlerwartungen und Nichtpassungen statt. Dem Konzept positiv-psychologischer Methoden nach Parks und Biswas-Diener (2013) entsprechend werden die oben genannten Ziele und Themen durch verschiedene

positive Methoden bearbeitet. Diese und der Ablauf des Trainings, der bis auf die erste Sitzung von Gruppe zu Gruppe variieren kann, ist in Tabelle 1 dargestellt.

Tabelle 1: Ablauf des Glücksscoaching: Themen und Methoden.

- **Sitzung 1:** Gruppenbildung, Gruppenregeln, Psychoedukation über Wohlbefinden und dessen Determinanten, Erarbeitung von Modellen individuellen Wohlbefindens, persönlicher Stärken und Ressourcen, Ressourcenaktivierung und Lebensziele
 - **Sitzung 2:** Achtsamkeitstraining: Achtsamkeitsübungen (Rosinenübung, Atemmeditation, Body Scan)
 - **Sitzung 3:** Kognitive Umstrukturierung: Identifikation irrationaler und negativer Überzeugungen betreffend Wohlbefinden und Glück; Reflexion und Umstrukturierung
 - **Sitzung 4:** Stärken- und Ressourcenaktivierung: Identifizierung persönlicher Stärken und Ressourcen, Integration in den Alltag; Werte, Ziele und Sinn: Reflexion kurz- und langfristiger Ziele; Imagination einer erfüllten Zukunft; Work-Life-Balance: Psychoedukation und Reflexion über ein erfülltes privates und berufliches Leben
 - **Sitzung 5:** Genussstraining und Dankbarkeit: Psychoedukation zu Genuss und Genießen, Erlernen der Haltung und von Fertigkeiten des Genießens; Dankbarkeit und Freude als Genuss; Identifizieren von Quellen der Dankbarkeit, Dankbarkeitsbrief (Seligman et al., 2005)
 - **Sitzung 6:** Integration: Zusammenfassung und Reflexion eines erfüllten positiven Lebens unter Einbezug eigener Werte und Ziele, persönlicher Stärken und Ressourcen, subjektivem Glück und Wohlbefinden; Zusammenfassung und Verabschiedung
-

Das Training wird von einer Reihe weiterer Methoden begleitet: Jeder Teilnehmer erhält vor dem Training ein strukturiertes Arbeitsbuch, in dem die Themen der einzelnen Sitzungen aufbereitet sind. Zusätzlich finden sich in diesem weiterführende Informationen und Links auf Seiten aus dem Internet, die zur Vertiefung der einzelnen Themen besucht werden konnten. Jede Sitzung wird durch ein so genanntes „Wohlbefindensblitzlicht“ eingeleitet und abgeschlossen, in dem kurz über wohlbefindens- und glücksrelevante Inhalte berichtet wird. Nach jeder Sitzung werden strukturierte Hausaufgaben gegeben, die über das Arbeitsbuch dokumentiert werden können und am Beginn der nächsten Sitzung besprochen werden, ebenso wie die Ergebnisse eines so genannten „Glückstagebuchs“ („Three good things in your life“; Seligman et al., 2005), das parallel zum Training ebenfalls über das Arbeitsbuch geführt wird.

3 Studie zur Evaluation

Um den Outcome und die Effekte des Seminars zu evaluieren, wurde nach einem Explorations- und Probedurchgang eine systematische Studie geplant. Für diese gingen wir von der Annahme aus, dass die Teilnahme an dem Seminar im Vergleich zu einer unbehandelten Kontrollgruppe sowohl zu einer Verstärkung positiver Emotionen und einer

Verbesserung des Wohlbefindens im physischen und psychischen Bereich führen sollte, ebenso sollte sich die Lebenszufriedenheit der Teilnehmer erhöhen, wie auch die Wahrnehmung sozialer und persönlicher Ressourcen. Hingegen sollten sich negative Aspekte, wie das Ausmaß negativer Emotionen und somatischer Beschwerden reduzieren.

3.1 Design

Die Evaluation war ursprünglich über ein randomisiertes kontrolliertes Design mit mindestens 60 Personen (Power-Analyse: G*Power; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009) in einer Interventions- und Wartelistenkontrollgruppe über einen Zeitraum von acht Monaten mit einer Eingangs- und Abschlussmessung (für beide Gruppen) und zwei Follow-ups zu drei bis vier und sechs bis acht Monaten nach Beendigung (für die Interventionsgruppe) geplant. Leider akzeptierte ein Großteil der Teilnehmer die Zuteilung zur Wartelistenkontrollgruppe trotz ursprünglicher Einwilligung nicht, so dass die endgültige randomisierte Kontrollgruppe nur aus 17 Personen bestanden hätte. Daher wurde diese Gruppe post hoc durch Personen aufgefüllt, die sich dazu aufgrund eines Aufrufes freiwillig zur Mitarbeit bereit erklärten. Diese wurden nach Geschlecht, Alter, Familienstand und Beruf mit der Interventionsgruppe parallelisiert.

3.2 Probanden – Ein- und Ausschlusskriterien, Sampling

Das Glücksseminar wendet sich in erster Linie an Personen, die ihr Wohlbefinden verbessern möchten, ebenso wie an solche mit leichteren bis mittleren psychischen Problemen. Entsprechend wurden Personen ausgeschlossen, die im ICD-10 Symptomrating (ISR; Tritt et al., 2008) angaben, an einer psychischen Störung zu leiden, insbesondere an einer psychotischen, bipolaren und/oder Substanzabhängigkeit. Leichtere bis mittelgradige depressive Symptome, Ängste, sowie Anpassungs- und Belastungsprobleme wurden nicht ausgeschlossen. Um an geeignete Probanden zu gelangen, wurde ein Bericht in den „Salzburger Nachrichten“ über das Projekt mit einem Studienaufruf veröffentlicht. Auf diesen meldeten sich über 100 Personen, von denen nach einem Präscreening 88 als Probanden in die engere Wahl kamen. Per Zufall wurden diese nach vorheriger Aufklärung und Einwilligung einer Interventions- und einer Wartelistenkontrollgruppe zugeordnet. Für die Teilnahme am Glücksseminar wurde ein Betrag von 120 € pro Person berechnet. In der Interventionsgruppe stieg eine Person noch vor Beginn aufgrund terminlicher Probleme aus, eine zweite beendete dasselbe aufgrund einer Erkrankung nicht, so dass diese Gruppe insgesamt 42 Personen umfasst. Von den 44 in die Wartelistenkontrollgruppe randomisierten Personen brachen 18 die Teilnahme vorzeitig aus verschiedenen Gründen ab (Interesse verloren, keine Zeit mehr etc.), acht weitere bestanden darauf vorzeitig eine Trainingsgruppe angeboten zu bekommen. Für diese wurde ein gesondertes Training durchgeführt. Eine Person konnte nicht mehr erreicht werden, so dass nur noch 17 Personen für die Kontrollgruppe übrig blieben. Diese wurden, wie oben bereits beschrieben, durch 27 aufgrund eines Studienaufrufes rekrutierte

Vergleichspersonen aufgefüllt. Zwei davon mussten aufgrund zu vieler missing data ausgeschlossen werden. Demzufolge enthält die Gesamtstichprobe 84 Personen, deren demographische Daten getrennt nach Gruppenzugehörigkeit in Tabelle 2 dargestellt sind.

Tabelle 2: Demographische Kennwerte der Seminar- und Kontrollgruppe (N=84) (SG = Seminargruppe; KG = Kontrollgruppe; Alter: Angabe in Jahren).

	Alter		Geschlecht (n/%)		Berufstätigkeit (n/%)		In Partnerschaft (n/%)		Allein Lebend (n/%)	
	M	(SD)	♀	♂	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein
SG	48.86	(7.94)	29/69	13/31	36/85.7	6/14.3	26/61.9	16/35.7	15/35.7	27/64.3
KG	48.83	(7.25)	29/69	13/31	37/88.1	5/11.9	29/69.1	13/30.9	9/21.4	33/78.6

3.3 Outcome-Variablen und Instrumente

Entsprechend dem theoretischen Konzept des Trainings wurden als primäre Outcomes Variablen positiver und negativer Emotionen, erfasst über die deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988) von Krohne, Egloff, Kohlmann und Tausch (1996), des psychischen Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit, operationalisiert über vier Subskalen und die Sekundärskala „Lebenszufriedenheit“ des Berner Fragebogens zum Wohlbefinden für Erwachsene (BFW-E; Grob et al., 1991), gewählt; als sekundäre Outcomes persönliche und soziale Ressourcen, erhoben über die Ressourcen-Checkliste (RCL) von Dick (2003) sowie psychosomatische Beschwerden, repräsentiert über die Beschwerden-Liste (B-L) von v. Zerssen (1976).

Die PANAS (Watson et al., 1988; dt. Krohne et al., 1996) beinhaltet zwanzig Adjektive (z. B. freudig erregt, verärgert, erschrocken, wach, nervös), welche den aktuellen emotionalen Zustand einer Person beschreiben und zu zwei Subskalen mit jeweils zehn Items zusammengefasst werden, positive und negative Affektivität. Die Intensität der erlebten Emotionen wird auf einer fünfstufigen Likert-Skala („ganz wenig/gar nicht“ - „äußerst“) beurteilt. Die beiden Skalen weisen sehr gute bis exzellente interne Konsistenzen (Cronbach's α) auf, die zwischen .86 und .90 (positive Affektivität) und .84 und .87 (negative Affektivität) liegen.

Der *Berner Fragebogen zum Wohlbefinden für Erwachsene (BFW-E; Grob et al., 1991)* besteht aus 39 Items, die insgesamt zu sechs Primär- und zwei Sekundärskalen zusammengefasst sind. Die erste Sekundärskala *Lebenszufriedenheit*, die in der vorliegenden Arbeit verwendet wird, beinhaltet die vier Primärskalen *Positive Lebenseinstellung* (8 Items, z. B. „Ich freue mich zu leben“), *Selbstwert* (5 Items, z. B. „Ich fühle mich ebenso wertvoll wie andere“), *Abwesenheit depressiver Stimmung* (5 Items umgepolt, z. B. „Nichts macht mehr richtig Freude“) und *Lebensfreude* (5 Items, z. B. „Kam es in den letzten paar Wochen vor, dass Sie sich freuten, weil Ihnen etwas gelang?“). Den Autoren (Grob et al., 1991) zufolge liegt die interne Konsistenz (Cronbach's α) dieser Skalen zwi-

schen .60 und .87, was als niedrig bis sehr gut einzustufen ist. Die Sekundärskala Lebenszufriedenheit besitzt eine interne Konsistenz von $\alpha=.78$, was für eine mittlere Reliabilität spricht.

Die Ressourcen-Checkliste (RCL; Dick, 2003) beinhaltet 50 Items, welche auf die Skalen *soziale und umweltbezogene* (16 Items, z. B. „ein guter Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit“ oder „Familienangehörige, die mich respektieren und bedingungslos lieben“) und *personale Ressourcen* (34 Items, z. B. „die Fähigkeit zu selbstlosem Handeln“) aufgeteilt sind. Jede Ressource wird zweifach mittels jeweils vierstufigem Rating (gar nicht – sehr) beurteilt, in welchem Umfang sie momentan verfügbar und wie wichtig sie ist. In der vorliegenden Arbeit wird lediglich das Verfügbarkeitsrating verwendet. Die interne Konsistenz der Skala „verfügbare soziale und umweltbezogene Ressourcen“ ist niedrig (Cronbach's $\alpha=.67$), die der „verfügbaren personalen Ressourcen“ hingegen hoch (Cronbach's $\alpha=.88$).

Die *Beschwerden-Liste (B-L; Zerssen, 1976)* ist eindimensional und umfasst 24 Beschwerden (z. B. Übelkeit, Schlaflosigkeit, Kurzatmigkeit), welche anhand ihrer Stärke auf einem vierstufigen Antwortformat („gar nicht“ bis „stark“) zu bewerten sind. Das Cronbach's α der B-L liegt bei .90, was für eine hohe Reliabilität spricht.

3.4 Statistische Auswertung

Um zufällige Unterschiede zwischen den beiden Gruppen (Seminargruppe, Kontrollgruppe) zu vermeiden, wurden diese anhand von fünf demographischen Kontrollmerkmalen (Alter, Geschlecht, Familienstand, Berufstätigkeit und Wohnsituation) parallelisiert. In Bezug auf missing data ist zu sagen, dass diese, sofern die Anzahl der fehlenden Werte einer abhängigen Variablen (aV) den Wert von 5% nicht übersteigt, mit dem Mittelwert der aV ersetzt werden dürfen (Tabachnick & Fidell, 2007). Dadurch konnten die fehlenden Angaben einer Person zur Ressourcencheckliste (Dick, 2003) durch den Mittelwert der jeweiligen Skala ersetzt und ein Datenverlust verhindert werden. Bei den Follow-up-Messungen kam es durch Nichtbearbeiten der Verfahren zu einer Reduktion der Stichprobe auf zwischen 33 und 36 Personen beim ersten Follow-up und auf 33 bis 36 zum zweiten, was die statistische Power dieser Messungen reduzierte. Um dies zu verhindern, wird vorgeschlagen, fehlende Werte durch Korrekturmethode, z. B. die Last-Observation-Carried-Foreward-Methode (LOCF; Molenberghs & Kenward, 2007) ersetzen. Aufgrund der vielfältigen Kritik an dieser Methode (Molenberghs & Kenward, 2007) wurde darauf verzichtet und die Stabilität der Effekte ohne Ersatz der fehlenden Messwerte analysiert.

Anschließend wurden die Skalen mittels Kolmogorov-Smirnov Test auf Normalverteilung hin geprüft. Diese war in den meisten Fällen verletzt. Aus der Literatur ist bekannt, dass Menschen sich besser an Positives erinnern und dies folglich auch eher abspeichern und weitergeben als negativ Erlebtes, was als Pollyanna-Effekt bezeichnet wird (Bucher, 2009). Daraus lässt sich folgern, dass bei der Erhebung des subjektiven Wohlbefindens mit einer linksschiefen Verteilung zu rechnen ist, was durch die Überprüfung der Normalverteilung der hier verwendeten Skalen bestätigt wurde. Da das Konstrukt subjektives

Wohlbefinden auch in der Gesamtbevölkerung nicht normalverteilt ist, ist die Kennwertverteilung dieser Stichprobe nicht als verletzt anzusehen. Bei einigen Skalen des BFW-E (Grob et al., 1991) war die Voraussetzung der Varianzhomogenität nicht erfüllt. Da nach Bühner und Ziegler (2009) Varianzanalysen gegenüber Verletzungen der Voraussetzungen relativ robust sind, wurden diese gegenüber non-parametrischen Analysen bevorzugt. Zusätzlich zu den zweifaktoriellen ANOVAs mit Messwiederholung werden im Folgenden auch noch Prä-Post-Vergleiche in beiden Stichproben mittels t-Test für abhängige Stichproben berichtet, da diese die Effekte innerhalb der beiden Gruppen deutlich machen.

4 Ergebnisse

4.1 Prä-Post-Vergleiche – Primäre Outcomes

4.1.1 Positive vs. negative Affektivität

Es wird davon ausgegangen, dass die positive Affektivität der TeilnehmerInnen durch das Seminar gesteigert und die negative verringert wird. Wie die Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVAs mit Messwiederholung in Tabelle 3 zeigen, kann diese Annahme nur für die positive Affektivität (signifikante Interaktion aus Gruppe x MZP) bestätigt werden. Bei der negativen Affektivität zeigt sich zwar eine geringfügig stärkere jedoch nicht signifikante Reduktion bei den SeminarteilnehmerInnen. Das partielle Eta-Quadrat weist für die positive Affektivität auf einen mittleren und für die negative Affektivität auf einen kleinen Effekt hin.

Tabelle 3: Wirksamkeit des Glücksseminars bzgl. positiver und negativer Affektivität (PANAS; Krohne et al., 1996) – zweifaktorielle ANOVAs mit Messwiederholung (N=84) (η^2 : partielles Eta-Quadrat).

		$F(1, 82)$	p	η^2
Positive Affektivität	Messzeitpunkt	5.71	.019	.065
	Gruppe	0.00	1.00	.000
	Messzeitpunkt*Gruppe	4.97	.029	.057
Negative Affektivität	Messzeitpunkt	10.31	.002	.112
	Gruppe	0.08	.773	.001
	Messzeitpunkt*Gruppe	1.18	.281	.014

Bei den anschließend durchgeführten within subjects-Vergleichen mittels t-Tests für abhängige Stichproben konnten beiden Hypothesen bestätigt werden, in dem für die Seminargruppe in beiden Fällen ein signifikanter mittelstarker Effekt im Sinne einer Zunahme an positiver Affektivität ($t(41)=-3.06$, $p=.004$; $d=0.668$) und einer Reduktion negativer Affektivität ($t(41)=2.80$, $p=.008$; $d=0.661$) beobachtet wurde. Bei der Kontrollgruppe trat weder für die positive ($t(41)=-0.12$, $p=.903$; $d=0.026$) noch für die negative Affektivität ($t(41)=1.66$, $p=.105$; $d=0.362$) eine signifikante Veränderung ein. Bei der negativen Affektivität war der Effekt aber dennoch mittelstark ausgeprägt, was die nicht signifikante Interaktion in der ANOVA bei dieser Variable erklärt.

4.1.2 Lebenszufriedenheit und psychisches Wohlbefinden

Ausgangspunkt der Analysen ist die Annahme, dass es durch das Glückscoaching zu einer Steigerung der positiven Lebenseinstellung, der Lebensfreude, des Selbstwertgefühls und einer Reduktion depressiver Stimmung sowie in der Folge zu einer Verbesserung der Lebenszufriedenheit kommen sollte. Die Ergebnisse der in diesem Zusammenhang durchgeführten ANOVA's mit Messwiederholung bestätigen diese Annahme (vgl. Tabelle 4). Die Teilnahme an dem Glückscoaching führte im Vergleich zur Nichtteilnahme zu einer signifikanten Verbesserung der Lebenseinstellung, der Lebensfreude und dem Selbstwert sowie einer signifikanten Zunahme an Lebenszufriedenheit – jeweils mit einem mittleren Effekt. Zusätzlich reduzierte sich die depressive Stimmung tendenziell geringfügig.

Tabelle 4: Wirksamkeit des Glücksseminar bezgl. Lebenszufriedenheit und psychischem Wohlbefinden (BFW-E, Grob et al., 1991; Sekundärskala Lebenszufriedenheit) - zweifaktorielle ANOVAs mit Messwiederholung (N=84) (η^2 : partielles Eta-Quadrat).

		<i>F</i> (1, 82)	<i>p</i>	η^2
Positive Lebenseinstellung	Messzeitpunkt	17.75	.000	.178
	Gruppe	0.00	.971	.000
	Messzeitpunkt*Gruppe	10.48	.002	.113
Lebensfreude	Messzeitpunkt	16.21	.000	.165
	Gruppe	1.40	.240	.017
	Messzeitpunkt*Gruppe	5.35	.023	.061
Selbstwert	Messzeitpunkt	31.70	.000	.279
	Gruppe	0.00	.990	.000
	Messzeitpunkt*Gruppe	12.22	.001	.130
Depressive Stimmung	Messzeitpunkt	10.54	.002	.695
	Gruppe	1.07	.304	.013
	Messzeitpunkt*Gruppe	3.36	.071	.039
Lebenszufriedenheit (Sekundärskala)	Messzeitpunkt	19.58	.000	.193
	Gruppe	0.03	.873	.000
	Messzeitpunkt*Gruppe	8.88	.004	.098

Zur statistischen Überprüfung, in welcher Gruppe die signifikanten Veränderungen in welchem Ausmaß ausgeprägt sind, wurden auch hier für jede Skala abhängige t-Tests getrennt nach Gruppenzugehörigkeit berechnet. Die Ergebnisse zeigen (s. Tabelle 5), dass primär innerhalb der Seminargruppe eine Steigerung der positiven Lebenseinstellung, der Lebensfreude, des Selbstwerts und der Lebenszufriedenheit eintraten, ebenso wie eine Reduktion der depressiven Stimmung, während dieses in der Kontrollgruppe in deutlich geringerem Ausmaß der Fall war. Bis auf die depressive Stimmung (mittelstark) sind alle Effekte der Seminargruppe als stark zu bewerten, die der Kontrollgruppe hingegen als durchgehend niedrig.

Tabelle 5: Veränderung der Lebenszufriedenheit und des psychischen Wohlbefindens über das Glückskoaching hinweg (BFW-E, Grob et al, 1991; Sekundärskala Lebenszufriedenheit; t-Tests für abhängige Stichproben) (N=84) (SG = Seminargruppe; KG = Kontrollgruppe; d: Effektstärke nach Cohen, 1988).

		t-Wert	df	p	d
Positive Lebenseinstellung	SG	-4.28	41	.000	0.934
	KG	-0.99	41	.327	0.216
Lebensfreude	SG	-4.30	41	.000	0.938
	KG	-1.27	41	.212	0.277
Selbstwert	SG	-5.42	41	.000	1.183
	KG	-1.98	41	.054	0.432
Depressive Stimmung	SG	2.88	41	.006	0.628
	KG	1.50	41	.140	0.327
Lebenszufriedenheit	SG	-4.19	41	.000	0.914
	KG	-1.56	41	.132	0.340

4.2 Sekundäre Outcomes

4.2.1 Soziale und umweltbezogene und personale Ressourcen

Auch für die Ressourcen wurde angenommen, dass sich diese durch das Glücksseminar in ihrer wahrgenommenen Verfügbarkeit verbessern sollten, nicht jedoch in der Kontrollgruppe.

Tabelle 6: Wirksamkeit des Glücksseminar bzgl. sozialer/umweltbezogener und personaler Ressourcen (RCL, Dick, 2003) - zweifaktorielle ANOVAs mit Messwiederholung (N=84) (η^2 : partielles Eta-Quadrat).

		<i>F</i> (1, 82)	<i>p</i>	η^2
Soziale und umweltbezogene Ressourcen	Messzeitpunkt	10.05	.002	.109
	Gruppe	1.13	.029	.014
	Messzeitpunkt*Gruppe	3.41	.068	.040
Personale Ressourcen	Messzeitpunkt	41.90	.000	.338
	Gruppe	0.02	.965	.000
	Messzeitpunkt*Gruppe	2.98	.088	.035

Die Ergebnisse zu den zweifaktoriellen ANOVA's finden sich in Tabelle 6 und zeigen in beiden Fällen fehlende signifikante Interaktionen zwischen Messzeitpunkt und Gruppe. Damit veränderte sich die wahrgenommene Verfügbarkeit beider Ressourcenbereiche durch das Glückscoaching im Vergleich zur Kontrollgruppe nicht signifikant. Das partielle Eta-Quadrat weist in beiden Fällen auf geringe Effekte hin.

Hingegen konnte im within subjects-Vergleich (t-Tests für abhängige Stichproben) festgestellt werden, dass sich in der Seminargruppe die Verfügbarkeit sozialer und umweltbezogener Ressourcen ($t(41)=-3.86$, $p \leq .001$; $d=0.853$) ebenso wie die personaler Ressourcen ($t(41)=-5.39$, $p \leq .001$; $d=1.19$) bei den Seminarteilnehmern jeweils signifikant mit sehr hohen Effektstärken verbesserte. In der Kontrollgruppe hingegen veränderte sich die wahrgenommene Verfügbarkeit sozialer und umweltbezogener Ressourcen von Messzeitpunkt 1 auf Messzeitpunkt 2 nicht signifikant ($t(41)=-0.87$, $p=.389$; $d=0.192$), wohl aber die der personalen Ressourcen ($t(41)=-3.66$, $p \leq .001$; $d=0.808$) mit einer hohen Effektstärke.

4.2.2 Somatische Beschwerden

Die Ergebnisse der ANOVA zeigen eine signifikante Interaktion zwischen Gruppe und Messzeitpunkt mit einem mittleren Effekt (s. Tabelle 7)

Tabelle 7: Wirksamkeit des Glücksseminar bzgl. somatischer Beschwerden (B-L, v. Zersen, 1976) - zweifaktorielle ANOVAs mit Messwiederholung (N=84) (η^2 : partielles Eta-Quadrat).

		<i>F</i> (1, 82)	<i>p</i>	η^2
Somatische Beschwerden	Messzeitpunkt	1.63	.205	.020
	Gruppe	86.70	.000	.514
	Messzeitpunkt*Gruppe	11.71	.001	.125

Dieser Befund wird durch den within-subjects-Vergleich bestätigt. Die für beide Gruppen gerechneten abhängigen t-Tests erbrachten nur für die Seminargruppe ein signifikantes Ergebnis mit einer annähernd hohen Effektstärke ($t(41)=-3.37, p=.002; d=0.774$), nicht jedoch für die Kontrollgruppe ($t(41)=-1.50, p=.142; d=0.331$).

4.3 Mittel- und langfristige Effekte – Primäre Outcomes

Zur Untersuchung der längerfristigen Effekte des Glücksseminars wurden die Mittelwerte der Messzeitpunkte nach der Intervention (Postmessung, 3-4 Monate und 6-7 Monate Follow-up) verglichen. Dabei gingen ausschließlich die Werte der Seminargruppe in die Berechnungen ein, die mittels univariater ANOVA's mit Messwiederholung durchgeführt wurden.

Die Ergebnisse weisen für den Zeitraum nach der Intervention (6-7 Monate) für die *positive und negative Affektivität* (PANAS, Krohne et al., 1996) auf Stabilität hin. Die Mittelwerte der drei Messzeitpunkte unterscheiden sich weder für die positive ($F(2, 68)=0.72, p=.492, \eta^2=.021$) noch für die negative Affektivität ($F(2, 68)=0.54, p=.587, \eta^2=.016$) signifikant voneinander. Die Effektstärken (partielles Eta-Quadrat) sind jeweils gering.

Auch zur Untersuchung der Stabilität des *Wohlbefindens* wurden ANOVAs berechnet. Die varianzanalytischen Prüfwerte der vier Primär- und der Sekundärskala des BFW-E (Grob et al., 1991) in Tabelle 8 zeigen über die drei Messzeitpunkte hinweg stabile Ausprägungen. Das partielle Eta-Quadrat weist jeweils wiederum auf geringe Effekte hin.

Tabelle 8: ANOVA's mit Messwiederholung, BFW-E (Grob et al., 1991) ($n=36$) (η^2 : partielles Eta-Quadrat).

	$F(2, 68)$	p	η^2
Positive Lebenseinstellung	0.65	.573	.016
Lebensfreude	1.37	.261	.039
Selbstwert	0.45	.638	.013
Depressive Stimmung	1.61	.207	.044
Lebenszufriedenheit	1.11	.335	.033

4.4 Mittel- und langfristige Effekte – Sekundäre Outcomes

Um die Stabilität der Ressourcen der TeilnehmerInnen (RCL, Dick, 2003) zu untersuchen, wurden ebenfalls ANOVAs mit Messwiederholung berechnet. Durch die insignifikanten Änderungsergebnisse wird deutlich, dass die Steigerung der umweltbezogenen und sozialen ($F(2, 68)=0.13, p=.876, \eta^2=.010$) wie auch der personalen Ressourcen ($F(2, 40)=0.06, p=.945, \eta^2=.002$) durch das Seminar über den Beobachtungszeitraum von fünf bis sieben Monaten hinweg stabil blieb. Ein ähnliches Ergebnis konnte auch für die so-

matischen Beschwerden erbracht werden. Auch hier zeigte sich über den Beobachtungszeitraum der drei Messungen kein signifikanter Effekt. Die berichteten somatischen Beschwerden blieben stabil ($F(2, 52)=0.35, p=.708, \eta^2=.013$) mit niedriger Effektstärke.

5 Diskussion

Die Ergebnisse der Evaluationsstudie lassen sich so zusammenfassen, dass im Prä-Post-Vergleich von durchwegs mittleren bis starken und über ein halbes Jahr anhaltenden Effekten des Glückscoachings ausgegangen werden kann: Die TeilnehmerInnen berichteten nach Beendigung des Seminars von einer mittleren bis starken Zunahme an positiver Gestimmtheit und einer entsprechenden Abnahme an negativen Gefühlen, einer ebenso starken Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit, einer Zunahme an wahrgenommenen sozialen, umweltbezogenen und persönlichen Ressourcen und einer Abnahme an psychosomatischen Beschwerden. Verglichen mit der Kontrollgruppe können allerdings nur die Interventionseffekte in den primären Outcomes „positive Emotionen“ und „Wohlbefinden“ und dem sekundären Outcome „psychosomatische Beschwerden“ als gegenüber der Spontanfluktuation als gesichert angesehen werden.

Auch wenn nicht alle Effekthypothesen klar bestätigt und gegen die Spontanfluktuation abgesichert werden konnten, sind die Effekte des Seminars doch als positiv und beeindruckend zu bewerten und liegen in vergleichbarer Höhe wie sie für andere Studien berichtet werden (Hone et al., 2015; Sin & Lyubomirsky, 2009), vor allem was die positive Affektivität und das Wohlbefinden betrifft. Als beeindruckend ist auch die Tatsache der doch recht hohen Stabilität über die beiden Follow-up-Messzeitpunkte hinweg zu bewerten. Detailliertere Auswertungen zeigten zwar leichte Fluktuationen zu den beiden Messzeitpunkten, die sich jedoch in keinem Fall zu einem eindeutigen Trend verdichteten. Daraus ist zu schließen, dass die Effekte des Glücksseminars für die TeilnehmerInnen noch über Monate hinweg nachhaltig spürbar waren, was von den Teilnehmern in offenen Berichten bei den Nachbefragungen auch immer wieder betont wurde. So kann insgesamt geschlossen werden, dass die Teilnahme an den Seminaren für die meisten ProbandInnen ein sehr positives Erlebnis war, das zu nachhaltigen subjektiv wahrnehmbaren Effekten führte.

Einhellig wird in vielen Interventionsstudien der Positiven Psychologie jedoch auch berichtet (z. B. Sin & Lyubomirsky, 2009), dass es durch derartige Interventionen zu einer Reduktion in der Ausprägung negativer Emotionen und der Depressivität kommt, was in der vorliegenden Studie nicht eindeutig bestätigt werden konnte. Weder reduzierte sich die negative Affektivität im Sinne der PANAS (Krohne et al., 1996) im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant, noch die der depressiven Stimmung, erhoben über die eine Subskala des BFW-E (Grob et al., 1991). Ob es sich dabei um einen systematischen Effekt unseres speziellen Konzeptes handelt, oder ob sich dahinter eine zufällige Variation verbirgt, werden weiterführende Arbeiten prüfen müssen. Die höheren mittleren Effekte in den Prä-Post-Vergleichen lassen aber darauf schließen, dass das Glücksseminar bei den TeilnehmerInnen zu deutlich wahrnehmbaren Effekten, auch in negativen Erlebensbereichen geführt hat, was eher gegen eine Zufallsvariation spricht. Zu berücksichtigen

ist bei der Interpretation dieser Ergebnisse aber auch, dass die Stichprobe in beiden Bereichen relativ geringe Ausgangswerte aufwies, was Boden-Decken-Effekte nahelegt. Posthoc durchgeführte Moderatoranalysen zeigen nämlich, dass die Effekte bei solchen Personen, die zu Beginn der Intervention höhere Werte in den entsprechenden Skalen aufweisen, auch gegenüber der Kontrollgruppe signifikant sind, so dass auch dieses Ergebnis gegen einen systematisch geringeren Effekt des Glücksscoachings spricht. Da auch in anderen Bereichen Moderatoreffekte psychischer Belastetheit gefunden werden konnten, soll dieser Fragestellung in weiterführenden Arbeiten differenzierter nachgegangen werden.

Ähnliches ist auch in Bezug auf die wahrgenommene Verfügbarkeit persönlicher, sozialer und umweltbezogener Ressourcen zu schließen, denn auch hier zeigten die Vergleiche mit der Kontrollgruppe zwar keine signifikanten Effekte, wohl aber der intrasubjektive Effektvergleich über den Interventionszeitraum hinweg, wobei hier die Effektstärken in beiden Ressourcenbereichen sehr hoch waren (insbesondere die sozialen Ressourcen betreffend). Auch hier wiesen die oben erwähnten Moderatoranalysen auf Effekte vorhandener psychischer Symptomatik hin, so dass auch für diesen Effektbereich Boden-Decken-Effekte nicht auszuschließen sind. Im Hinblick auf die intrasubjektiven Effektvergleiche ist davon auszugehen, dass die TeilnehmerInnen, insbesondere solche, die sich zu Beginn des Seminars psychisch leicht beeinträchtigt fühlten, eine starke Zunahme in der Wahrnehmung von Ressourcen erlebten.

Interessant ist, dass die psychosomatischen Beschwerden aus dem allgemeinen Muster der Ergebnisse herausfallen, da es sich dabei um den einzigen „negativen“ Befindensbereich handelt, der durch das Glücksscoaching auch gegenüber der Kontrollgruppe und nicht nur im Intrasubjektvergleich eine starke Verbesserung erfahren konnte. Interessant wäre zu klären, ob die Zunahme an positiver Emotionalität damit verbunden ist. Zumindest legen posthoc durchgeführte Korrelationsanalysen zwischen beiden Variablen wie auch Ergebnisse von Fredrickson (2011) eine solche Schlussfolgerung nahe. So konnte Fredrickson nachweisen, dass eine Zunahme positiver Emotionalität über eine häufigere Innervation des Vagusnervs zu einer Reduktion von subjektiv berichteten körperlichen Beschwerden, aber auch zu objektiv messbarer Entspannung und zur Erhöhung der Herzratenvariabilität als Maß für körperliche Fitness beiträgt (zusammengefasst bei Fredrickson, 2011). In vertiefenden Post-hoc-Analysen soll diese Möglichkeit daher weiterführend geklärt werden.

Zusammenfassend ist die vorgelegte Auswertung als ein erstes globales Zugehen auf den Datensatz anzusehen, der die grundsätzliche Wirksamkeit des Glücksseminars zwar belegt, aber auch noch viele Fragen offen lässt. So ist in weiterführenden Arbeiten die Bedeutung der z. T. recht hohen (bzw. bei negativen Variablen niedrigen) Ausgangswerte zu klären, ebenso wie die Moderation durch Merkmale der TeilnehmerInnen, insbesondere die ihrer psychischen Auffälligkeit und Symptomatik. Auch ist es wichtig, Zusammenhänge zwischen verschiedenen Outcomevariablen, wie oben diskutiert, vertieft zu analysieren, um auf diese Weise evtl. kausale Zusammenhänge offen zu legen.

Allerdings beinhaltet der Datensatz nicht nur für diese Analysen einige Limitationen. So ist das *N* von 42 Personen in der Interventionsgruppe, das sich bei den Follow-up-Messungen noch weiter reduzierte, als nicht wirklich befriedigend groß zu werten. Zwar ergab

die initial durchgeführte Poweranalyse (Faul et al., 2009) eine für beide Gruppen benötigte Mindeststichprobengröße von $N=60$, die durch die reale Stichprobe um 22 Personen übertroffen wurde. Dennoch wäre für die Posthoc-Analysen in der Interventionsgruppe eine größere Stichprobengröße von Vorteil. Dies betrifft auch die Follow-up-Messungen, die durch nicht retournierte Fragebögen, vor allem zum vierten Messzeitpunkt, mit einem deutlich kleineren N auskommen mussten. Als ein weiteres Problem ist die Tatsache zu werten, dass eine vollständige Randomisierung der beiden Untersuchungsgruppen aus oben erwähnten Gründen nicht gelang, so dass eine zusätzliche Gruppe, die „nur“ parallelisiert werden konnte, hinzugezogen werden musste. Zusätzlich ist bei einigen Verfahren, z. B. BFW-E (Grob et al., 1991) davon auszugehen, dass deren Änderungssensitivität nicht optimal ist.

Trotz dieser Mängel ist aber davon auszugehen, dass das hier vorgestellte Glückscoaching durchaus in der Lage ist, bei seinen Teilnehmern positive Effekte im emotionalen Erleben, im Wohlbefinden, den Ressourcen und dem psychosomatischen Befinden zu generieren, die nachweislich über Monate erhalten bleiben. In weiterführenden Studien wird zu prüfen sein, ob diese Effekte auch bei Menschen mit psychischen Belastungen zu beobachten sind und ob sich (evtl. kausale) Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Outcomebereichen zeigen.

Literatur

- Blickhan, D. (2015). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Paderborn: Junfermann.
- Bucher, A. A. (2009). Psychologie des Glücks. Weinheim: Beltz.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive Psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. DOI: 10.1186/1471-2458-13-119
- Bühner, M. & Ziegler, M. (2009). Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler. Hallbergmoos: Pearson.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dick, A. (2003). Psychotherapie und Glück. Bern: Huber.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 – 302.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149 – 1160.
- Frank, R. (2007). Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. Berlin: Springer.

- Fredrickson, B.L. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt/Main: Campus.
- Grob, A., Lüthi, R., Kaiser, F. G., Flammer, A., Mackinnon, A. & Wearing, A. J. (1991). Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW). *Diagnostica*, 37, 66 – 75.
- Hone, L.C., Jarden, A. & Schofield, G.M. (2015). An evaluation of Positive Psychology intervention effectiveness trials using the re-aim framework: A practice friendly review. *Journal of Positive Psychology*, 10, 303 – 322. DOI: 10.1080/17439760.2014.965267
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., Busch, M.A., Maske, U., Hapke, U., Gaebel, W., Maier, W., Wagner, M., Ziealsek, J. & Wittchen, H.U. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. *Nervenarzt*, 85, 77 – 87.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Achtsamkeit für Anfänger*. Freiamt: Arbor.
- Krohne, H. W., Eglolf, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchung mit einer deutschen Form der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139 – 156.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391 – 402.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111 – 131.
- Molenberghs, G. & Kenward, M.G. (2007). *Missing data in clinical studies*. Chichester, NJ: John Wiley & Sons.
- Mayring, P. (2012). Zur Kritik der Positiven Psychologie. *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 36, 45 – 62.
- Parks, A. C. & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In T. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and Positive Psychology: The seven foundations of well-being*, (pp. 140-165). Oakland, CA: Context Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68 – 78.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 – 1081.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish - wie Menschen aufblühen: Die positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress. Empirical evaluation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410 – 421.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with Positive Psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467 – 487.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA*. Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Tritt, K., Heymann, F. von, Zaudig, M., Zacharias, I., Söllner, W. & Loew, T. (2008). Entwicklung des Fragebogens „ICD-10-Symptom-Rating (ISR)“. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 54, 409 – 418.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063 – 1072.
- Zerssen, D. v. (1976). *Die Beschwerden-Liste - Manual*. Weinheim: Beltz Test.

9 Glücksforschung – Erkenntnisse und Konsequenzen für die Politik

Karlheinz Ruckriegel

Mir wird des öfteren die Frage gestellt, zu welchen letzten Zielen denn die von mir verfolgte Wirtschaftspolitik führen soll. ... Ich glaube nicht, daß es sich bei der wirtschaftspolitischen Zielsetzung der Gegenwart gleichsam um ewige Gesetze handelt. Wir werden sogar mit Sicherheit dahin gelangen, dass zu Recht die Frage gestellt wird, ob es noch immer nützlich und richtig ist, mehr Güter, mehr materiellen Wohlstand zu erzeugen, oder ob es nicht sinnvoll ist, unter Verzichtleistung auf diesen ‚Fortschritt‘ mehr Freizeit, mehr Besinnung, mehr Muße und mehr Erholung zu gewinnen. Hier ist dann aber nicht mehr nur der Wirtschaftsminister, sondern in gleicher Weise der Theologe, der Soziologe und der Politiker angesprochen. Diese Problematik ist sehr komplex und kann infolgedessen nur vom Geistigen und Seelischen her begriffen werden. ... Niemand dürfte dann so dogmatisch sein, allein in der fortdauernden Expansion, d. h. im Materiellen, noch länger das Heil erblicken zu wollen.

Ludwig Erhard, Wohlstand für Alle, 1957 (1990), Kapitel X: Verführt Wohlstand zum Materialismus?, Abschnitt: Die letzten Ziele, S. 232f

Die Erkenntnisse der Glücksforschung sollen dazu beitragen, die Voraussetzungen zu schaffen, dass der Einzelne sein ganz persönliches Glück finden kann.

Bruno S. Frey, Claudia Frey Marti, Glück – Die Sicht der Ökonomie, Zürich 2010, S. 9

Zusammenfassung

Die interdisziplinäre Glücksforschung beschäftigt sich mit dem „Subjektiven Wohlbefinden“ (SWB), und zwar in der Ausprägung des emotionalen und des kognitiven Wohlbefindens. In der Ökonomie, in deren Zentrum der Nutzen steht und in der es letztlich um die Frage geht, wie die knappen Ressourcen verwendet werden sollten, um den Nutzen zu mehren, dient das SWB dazu, das Nutzenkonzept mit Leben, mit Inhalt zu füllen und quantitativ erfassbar zu machen. Die Messung des SWB hat mittlerweile auch Eingang

in die „amtliche Statistik“ gefunden. Die Erkenntnisse der Glücksforschung sollen dazu beitragen, die Voraussetzungen zu schaffen, damit der Einzelne sein und damit die Gesellschaft insgesamt das SWB erhöhen kann. Für die Politik in Deutschland kann eine ständige Erhöhung des materiellen Wohlstands, das Wirtschaftswachstum, daher nicht (mehr) im Mittelpunkt stehen, zumal aus der Sozialpsychologie bekannt ist, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt sind - Menschen einfach ihre Ansprüche/Erwartungen erhöhen, mehr Materielles letztendlich also nicht zu mehr Wohlbefinden führt. Für die Politik muss es deshalb vielmehr darum gehen, die Voraussetzungen für ein zufriedenes/glückliches Leben zu schaffen bzw. zu verbessern. Auf der Grundlage der Erkenntnisse der Glücksforschung hat daher die OECD ihren „Better life index“ entwickelt. Er umfasst insgesamt elf Indikatoren. Neben einem Indikator zum Subjektiven Wohlbefinden (gemessen an dem Grad der Zufriedenheit mit dem Leben) finden sich zehn weitere, die in einem erklärenden (ursächlichen) Zusammenhang mit dem Subjektiven Wohlbefinden stehen, d. h. sie haben - ökonomisch gesprochen - jeweils unabhängig voneinander einen großen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit. Im Einzelnen handelt es sich bei diesen zehn Indikatoren um Bildung, Gesundheit, (gute) Beschäftigung, Einkommen und Verteilung, Umwelt, Gemeinsinn, Zivilengagement, Sicherheit, Wohnverhältnisse und Work-Life-Balance. Wenn die Politik der ihr im Grundgesetz vorgegebenen Aufgabe folgen und den Nutzen - also das Subjektive Wohlbefinden - mehren will, so gibt der „Better life index“ eine gute Richtschnur vor. Bei ihm handelt es sich sozusagen um eine Handlungsanweisung für die Politik, die auch schon im Konzept der „Sozialen Marktwirtschaft“ angelegt ist. Die Bundesregierung ist hier mit ihrer Regierungsstrategie „Gut leben in Deutschland - was uns wichtig ist“ auf einem guten Weg. 2016 schreibt sie im „Bericht der Bundesregierung zur Lebensqualität in Deutschland“ (S. 5) dazu: „Die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger soll Maßstab für eine erfolgreiche Politik werden.“

Rationale Politik muss auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Kenntnisse erfolgen, die auf einem realistischen Verhalten der Menschen fußen. Bei der Umsetzung der Politik muss das tatsächlich beobachtbare Verhalten der Menschen, d. h. die Erkenntnisse der Verhaltensökonomik (Behavioral Economics), zugrunde gelegt werden, nicht ein angenommenes Verhalten sowie dies in der auf der Homo oeconomicus-Annahme fußenden neoklassischen Theorie (kurz auch „Neoklassik“) der Fall ist.

Künftig wird daher einem interdisziplinären Ansatz in der Ökonomik, dabei insbesondere der Psychologie, eine zentrale Bedeutung zukommen. Vor allem Erkenntnisse aus den Bereichen der Positiven Psychologie, der Sozialpsychologie und der Kognitionspsychologie werden - natürlich auch und gerade für die Politikberatung - sehr wichtig sein.

The foundation of political economy and, in general, of every social science, is evidently psychology. A day may come when we shall be able to deduce the laws of social sciences from the principles of psychology.

Vilfredo Pareto, 1906⁸

⁸ zitiert nach Richard H. Thaler, *The Making of Behavioral Economics*, 2015, Eingangszitat, S. XI.

1 Was ist Glück überhaupt?

Glück ist das letzte Ziel menschlichen Handelns

Aristoteles

Die Glücksforschung ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen, Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen und Mediziner zusammenarbeiten.⁹ Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem „Subjektiven Wohlbefinden“ (kurz „SWB“), nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück, das dem Einzelnen mehr oder minder ohne eigenes Zutun zufällt wie etwa ein Lottogewinn. Während im Deutschen mit dem Wort Glück beides gemeint sein kann, habe die meisten anderen Sprache eigene Wörter für beide Arten des Glücks wie etwa Happiness (Glücklichsein) und Luck (Glückhaben) im Englischen. Dies ist sehr bemerkenswert, da Deutsch ansonsten eine sehr präzise Sprache ist. Mit Subjektiven Wohlbefinden ist die subjektive Sichtweise des Einzelnen gemeint, d. h. wie sich aus seiner Sicht die Dinge anfühlen bzw. darstellen.¹⁰

Subjektives Wohlbefinden hat zwei Ausprägungen, und zwar das „emotionale“ und das „kognitive“ Wohlbefinden. Die beiden Ausprägungen charakterisiert Daniel Kahneman grundsätzlich wie folgt: „Das Wohlbefinden, das Menschen erleben, während sie ihr Leben leben. Das Urteil, das sie fällen, wenn sie ihr Leben bewerten.“¹¹

Die OECD „Guidelines on Measuring Subjective Well-being“¹² präzisieren: „Subjective well-being encompasses three different aspects: cognitive evaluations of one’s life, positive emotions (joy, pride), and negative ones (pain, anger, worry)“, so die OECD in ihren „Guidelines on Measuring Subjective Well-being“^{13, 14}.

⁹ Einen Überblick über den aktuellen Stand der interdisziplinären Glücksforschung liefert Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford 2014.

¹⁰ vgl. Ed Diener, Robert Biswas-Diener, *Happiness - Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Malden 2008, S. 4.

¹¹ Daniel Kahneman, *Schnelles Denken, Langsames Denken*, München 2012, S. 487f.

¹² OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-Being*, Paris 2013

¹³ zitiert nach (UN) *World Happiness Report, Update 2016*, New York 2016, Chapter 2, S. 11 (Technical Box 1: Measuring Subjective Well-being). Die OECD "Guidelines on Measuring Subjective Well-being" dienen weltweit als Grundlage für die Messung des Subjektiven Wohlbefindens in der "amtlichen Statistik". Zum Begriff des Subjektiven Wohlbefindens siehe auch Felicity F. Miao, Minkyung Koo, Shigehiro Oishi, *Subjective Wellbeing*, in: Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers (Hrsg.), a.a.O., S. 174-184; Ed Diener, Robert Biswas-Diener, a.a.O., S. 4; sowie Ed Diener, Pelin Kesebir, William Tov, *Happiness*, in: Mark R. Leary, Rick H. Hoyle (Hrsg.) *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, New York 2009, S. 147f.

¹⁴ Vor diesem Hintergrund verwundert es allerdings schon "etwas", dass sich noch 2010 der Sachverständigenrat zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung, der durchwegs mit (traditionellen) Ökonomen besetzt ist, strikt gegen die Verwendung von "subjektiven Indikatoren" ausgesprochen hat. Vgl. im Einzelnen hierzu Karlheinz Ruckriegel, *Zur Verwendung von "Subjektiven Indikatoren" (Erkenntnissen der interdisziplinären Glücksforschung) in der (Wirtschafts-) Politik - eine grundsätzliche Kritik am Sachverständigenrat Wirtschaft (SVR), Sonderdruck Nr. 58 der Schriftenreihe der TH Nürnberg*, Januar 2015.

Mit emotionalem Wohlbefinden ist die Gefühlslage im Moment gemeint, wobei es im Wesentlichen auf das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt ankommt (Anhaltspunkt 3:1).¹⁵ Es geht um das Wohlbefinden, das Menschen erleben, während sie ihr Leben leben.

Beim kognitiven Wohlbefinden geht es hingegen um den Grad der „Zufriedenheit“ mit dem Leben. Es findet eine Abwägung zwischen dem, was man will (den Zielen, Erwartungen und Wünschen) und dem, was man hat, statt. Es geht also um das Urteil, das Menschen fällen, wenn sie ihr Leben bewerten. Hier kommt es natürlich auf die Ziele an, die Menschen für sich selbst setzen.

Eine glückliche Person erfreut sich häufig (leicht) positiver Gefühle und erfährt seltener negative Gefühle im Hier und Jetzt und ist mit dem Leben in hohem Maße zufrieden. „A person who scores high on SWB (Subjective Well-being, Anmerk. KR) should experience many positive and few negative emotions and moods, while also reporting high life and domain-specific evaluations.“¹⁶ Es geht darum, dass wir uns wohlfühlen mit / in unserem Leben. Und dieses Gefühl ist weltweit für alle gleich.

How to gain, how to keep, how to recover happiness is in fact for most men at all times the secret motive for all they do.

William James, 1902¹⁷

William James gilt als einer der maßgeblichen Begründer der Psychologie als eigenständige wissenschaftliche Disziplin.

2 Womit beschäftigt sich die Volkswirtschaftslehre (Ökonomik)? Was ist ihr Forschungsgegenstand?

Economics is a science which studies human behaviour as a relationship between ends, and scarce means which have alternative uses.

Lionel Robbins, An Essay on the Nature and Significance of Economics, London 1932, S. 15

¹⁵ vgl. Anne M. Conway, Michele M. Tugade, Lahnna I. Catalino, Barbara L. Fredrickson, The Broaden- and Build Theory of Positive Emotions: Form, Functions and Mechanisms, in: Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers (Hrsg.), a.a.O., S. 17-34 sowie Barbara I. Fredrickson, Die Macht der guten Gefühle - wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Frankfurt 2011.

¹⁶ Felicity F. Miao, Minkyung Koo, Shigehiro Oishi, a.a.O., S. 174; vgl. hierzu auch Robert Biswas-Diener, Ben Dean, Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken 2007, S. 41.

¹⁷ zitiert nach: David G. Myers, Psychology, 8. Auflage, New York 2007, S. 537.

Die Volkswirtschaftslehre (Ökonomik) beschäftigt sich mit der Frage, wie man mit knappen Ressourcen umgehen soll, um die gesetzten Ziele am besten zu erreichen. Ausgehend vom angestrebten Ziel („end“) soll aus der Menge möglicher Handlungen diejenige, die beim Einsatz der knappen Mittel („scarce means“) den größten Erfolg bei der Zielerreichung verspricht, gewählt werden. Ganz grundsätzlich geht es in der Ökonomik dabei um die Mehrung des Nutzens („utility“). In der Ökonomik steht der Begriff „Nutzen“ traditionell für „happiness or satisfaction“ (Subjektives Wohlbefinden).¹⁸

Bruno S. Frey und Claudia Frey Marti schreiben hierzu: „Der von den Ökonomen traditionell verwendete Begriff des Nutzens soll Inhalt bekommen und quantitativ erfasst werden. Die Psychologen haben uns gelehrt, wie Glück gemessen werden kann, was uns ermöglicht, das Nutzenkonzept der Ökonomen mit Leben zu füllen.“¹⁹ Daraus folgt: „Das letztendliche Ziel der Ökonomik ist, natürlich, zu verstehen was Wohlbefinden ausmacht, und wie es erhöht/ verbessert werden kann.“ (Ben Bernanke, Chef der US-Zentralbank (bis Ende Januar 2014), August 2012²⁰).

So wundert es auch nicht, dass Angus Deaton (Princeton University), weltweit einer der bekanntesten Ökonomen auf dem Feld der Glücksforschung, 2015 für seine Arbeiten den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften erhielt. Letztlich geht es aus ökonomischer Sicht also darum, wie wir mit unserer Zeit (Input) umgehen sollten, um ein gelingendes, glückliches, zufriedenes Leben leben zu können ("Glücklichsein" als letztes Ziel).

Die Lebenszufriedenheit lässt sich am leichtesten dadurch steigern, dass man seine verfügbare Zeit besser nutzt. ... Dass Zeit eine letztlich begrenzte Ressource ist, ist die zentrale Tatsache unseres Lebens.

Daniel Kahneman, Schnelles Denken, Langsames Denken,
München 2012, S. 492 und S. 506

Und dabei/dazu ist die Erzielung von Einkommen (das Materielle) nur ein Mittel zum Zweck. Bereits Aristoteles unterscheidet in seiner Nikomachischen Ethik drei Arten von Gütern: Äußere Güter (z. B. Reichtum), Güter des Leibes (z. B. Nahrung) und Güter der Seele (zusammengenommen Glück, Glückseligkeit), die in einer hierarchischen Abhängigkeit zueinander stünden. Das Streben nach diesen Gütern sei das Ziel von allen Handlungen, wobei die als am wichtigsten identifizierten Güter die Güter der Seele seien. Aris-

¹⁸ "Traditionally, when economists talk about happiness or satisfaction, they use a technical term, "utility", whose central role in both economics and philosophy goes back to the time of Thomas Jefferson - in particular, to the introduction of the "utilitarian" approach in philosophy associated with Jeremy Bentham, an approach that has had a strong influence on economics." Ben S. Bernanke, The Economics of Happiness, Speech given at the University of South Carolina Commencement Ceremony, Columbia, South Carolina, 8.5.2010.

¹⁹ Bruno S. Frey, Claudia Frey Marti, Glück - Die Sicht der Ökonomie, Zürich 2010, S. 26.

²⁰ "As we think about new directions for economic measurement, we might start by reminding ourselves of the purpose of economics. ... The ultimate purpose of economics, of course, is to understand and promote the enhancement of wellbeing." Ben S. Bernanke, Economic Measurement, Vortrag bei der 32. General Conference of the International Association for Research in Income and Wealth, Cambridge, Massachusetts, 6. August 2012.

toteles unterscheidet demgemäß zwischen bloßen Voraussetzungen und integralen Teilen des Glücks. Die äußeren Güter und die Güter des Leibes sind nur Voraussetzungen, also nur Mittel zum Zweck der Glückseligkeit.²¹

Er fragt ..., wonach Menschen im Tiefsten ihres Herzens streben, und kommt zu dem Ergebnis, dass sie glücklich werden wollen. ...

Glück kann man nicht machen, Glück stellt sich ein. ... Es stellt sich ein, wenn man richtig lebt. Was aber ist das richtige Leben? Das griechische Wort für Glück heißt Eudaimonia. Eu heißt "gut" und daimon ist der Geist. Also frei übersetzt: Das Glück findet der Mensch, wenn er dem guten Geist folgt. Was aber ist dieser gute Geist? Aristoteles gibt darauf eine erste Antwort: Glück kann sich einstellen, wenn der Mensch tugendhaft lebt. Tugenden sind tauglich zur Lebensbewältigung. Der Mensch auf dem Weg zum Glück soll vier Tugenden verwirklichen: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Maß.

Matthias Beck, Christ sein - Was ist das? Glauben auf den Punkt gebracht, Wien 2016, S. 20

Mehr als zweitausend Jahre später kommt die Glücksforschung - auf empirischer Grundlage - zu ähnlichen Ergebnissen: „Vereinfacht gesagt liegt das Geheimnis des Glücks in Ihrem Verhalten, Ihrem Denken und den Zielen, die Sie jeden Tag für sich formulieren. ‚Es gibt kein Glück ohne Handlung.‘ Wenn Sie ein Gefühl der Passivität und Nutzlosigkeit befällt ... dann denken Sie daran, dass Sie es selbst in der Hand haben, dauerhaft ein glückliches Leben zu führen“ (Sonja Lyubomirsky, *Glücklich sein - warum Sie es in der Hand haben, glücklich zu leben*, Frankfurt 2008, S. 79f.). Die Psychologin Sonja Lyubomirsky ist eine der weltweit renommiertesten ForscherInnen auf dem Gebiet der Positiven Psychologie.

3 Vom Bruttoinlandsprodukt zum Subjektiven Wohlbefinden

Welchen Stand des wirtschaftlichen Lebens können wir vernünftigerweise von jetzt an in hundert Jahren erwarten? Was sind die wirtschaftlichen Möglichkeiten für unsere Enkelkinder? ... es mag bald ein Punkt erreicht sein, vielleicht viel eher, als wir uns alle bewusst sind, an dem ... wir es vorziehen, unsere weiteren Kräfte nicht-wirtschaftlichen Zwecken zu widmen. ... Der Gang der Dinge

²¹ vgl. Jörn Müller, Glück als Vollendung menschlicher Natur. Die eudaimonistische Tugendethik des Aristoteles, in: Hanns G. Nissing, Jörn Müller, J. (Hrsg.): Grundpositionen philosophischer Ethik. Von Aristoteles bis Jürgen Habermas, Darmstadt 2009, S. 28.

wird einfach der sein, dass es immer größere und größere Schichten und Gruppen von Menschen geben wird, für die sich Probleme wirtschaftlicher Notwendigkeit einfach nicht mehr stellen.

John Maynard Keynes, Wirtschaftliche Möglichkeiten für unsere Enkelkinder, 1930²²

Ludwig Erhard hat schon vor einiger Zeit darauf hingewiesen, dass Wirtschaftswachstum nicht mit einer Wohlfahrtssteigerung gleichgesetzt werden kann: „Es ist ökonomisch höchst naiv, die Meßziffer für das Wirtschaftswachstum, die reale Veränderungsrate des Bruttosozialprodukts, in irgendeiner Weise mit der Vorstellung zusammenzubringen, daß die ‚kollektive‘ ‚Wohlfahrt‘ gesteigert werde“ (Ludwig Erhard, Alfred-Müller Armack, „Soziale Marktwirtschaft – Ordnung der Zukunft, Manifest 72“, 1972²³).

Diese Aussage findet sich bereits 1934 beim Wirtschafts-Nobelpreisträger Simon Kuznets, dem Vater der Volkswirtschaftlichen Gesamtrechnung (VGR). Die VGR wurde in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts eingeführt, um der Politik makroökonomische Daten zur Verfügung zu stellen, die es vorher so nicht gab. Das Fehlen von makroökonomischen Daten und das Fehlen einer makroökonomischen Theorie führte damals zu falschen wirtschaftspolitischen Entscheidungen, die die Krise erst massiv verschärften. Kuznets warnte aber 1934 im US-Kongress davor, das Volkseinkommen (oder das Bruttoinlandsprodukt, kurz "BIP") als Maß für die Wohlfahrt einer Nation heranzuziehen. Denn die Kategorien der VGR beschreiben letztlich nur materielle/wirtschaftliche Aktivitäten während eines Zeitraums.²⁴

Die Wohlfahrt einer Nation lässt sich kaum aus einem Maß des Volkseinkommens (im Original „national income“) ableiten.

Simon Kuznets, 1934²⁵

Mittlerweile - über 80 Jahre später - wurde diese Erkenntnis auch von der "amtlichen Statistik" aufgegriffen: „Unstrittig ist einerseits, dass die im BIP erfasste Güterversorgung einen wesentlichen Beitrag zum materiellen Wohlstand liefert, andererseits aber eine Betrachtung der materiellen Lage allein nicht ausreicht, um Wohlfahrt zu messen. Ein Mehr an BIP ist nicht zwangsläufig ein Mehr an Wohlfahrt. ... Generell wird bemängelt, dass mit einer Fokussierung auf das BIP die nicht-materiellen Seiten der Lebensqualität sowie die Nachhaltigkeit des Wirtschaftens ausgeblendet bleiben“ (Statistische Bundesamt, Bruttoinlandsprodukt 2015 für Deutschland – Begleitmaterial zur Pressekonferenz am 14.1.2016 in Berlin, S. 46).

²² abgedruckt in: Norbert Reuter: Wachstumseuphorie und Verteilungsrealität. Wirtschaftspolitische Leitbilder zwischen Gestern und Morgen. Mit Texten zum Thema von John Maynard Keynes und Wassily W. Leontief, 2. Auflage, Marburg 2007, S. 135 - 147.

²³ zitiert nach Herbert Gruhl, Der Verrat an Ludwig Erhard, in: Der Spiegel vom 20.6.1983.

²⁴ vgl. im Einzelnen hierzu etwa: Egon Görgens, Karlheinz Ruckriegel, Makroökonomik, 10. Auflage, Stuttgart 2007, S. 7-48.

²⁵ zitiert nach Joseph Stiglitz, Der Preis der Ungleichheit, München 2012, S. 466, Fußnote 75.

Mittlerweile geht es also auch in der "amtlichen Statistik" um (weit) mehr als den materiellen Wohlstand, es geht - um in der Begrifflichkeit von Erhard, Kuznets und dem Stat. Bundesamts zu bleiben - um "Wohlfahrt" - ein etwas antiquierter Ausdruck für "Subjektives Wohlbefinden".

Seit 2012 gibt es den (UN) World-Happiness-Report, im selben Jahr hat die UN jährlich wiederkehrend den 20. März als World Happiness Day ausgerufen. Auch die 17 Sustainable Development Goals der UN bis 2030 beruhen auf den Erkenntnissen der Glücksforschung.

Auf der Grundlage der Erkenntnisse der Glücksforschung hat auch die OECD den "Better life index" entwickelt. Der OECD Better life index umfasst insgesamt elf Indikatoren. Neben einem Indikator zum Subjektiven Wohlbefinden (gemessen an dem Grad der Zufriedenheit mit dem Leben) finden sich zehn weitere, die in einem erklärenden (ursächlichen) Zusammenhang mit dem Subjektiven Wohlbefinden stehen, d. h. sie haben - ökonomisch gesprochen - jeweils unabhängig voneinander einen großen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit („each have a large and independent impact on life on live satisfaction.“²⁶).

Nach der OECD sollte sich die Politik an diesem Index orientieren, um die Voraussetzungen für ein glückliches Leben zu verbessern. Im Einzelnen handelt es sich bei diesen Indikatoren um Bildung, Gesundheit, (gute) Beschäftigung, Einkommen und Verteilung, Umwelt, Gemeinsinn, Zivilengagement, Sicherheit, Wohnverhältnisse und Work-Life-Balance.²⁷

Zu ähnlichen Ergebnissen bzw. Forderungen an die Politik kommt die wissenschaftliche Auswertung des Bürgerdialogs zur Regierungsstrategie „Gut Leben in Deutschland - was uns wichtig ist“, den die Bundesregierung mit den Bürgern 2015 führte.²⁸ Interessant und aufschlussreich ist hier auch der ausführliche „Bericht der Bundesregierung zur Lebensqualität in Deutschland“, in dem sich großen Übereinstimmungen mit dem Ansatz des OECD „Better life index“ zeigen.²⁹

Ähnlich haben sich aber auch schon Ludwig Erhard und Alfred Müller-Armack, der als enger Mitstreiter von Ludwig Erhardt im Wirtschaftsministerium zusammen mit Wilhelm Röpcke und Alexander Rüstow das Konzept der „Sozialen Marktwirtschaft“ prägte, geäußert: „Seit 1960 haben Vertreter der Sozialen Marktwirtschaft die Forderung erhoben - noch zu einer Zeit, in der die unmittelbare materielle Güterversorgung und soziale Sicherung im Vordergrund standen -, nunmehr neue Prioritäten zugunsten der großen

²⁶ OECD, How's Life? - Measuring Well-Being, Paris 2011, S. 277. In dieser Arbeit erläutert die OECD ausführlich die einzelnen Indikatoren und zeigt den Einfluss der 10 Indikatoren auf die Lebenszufriedenheit auf. In einem zweijährigen Rhythmus berichtet die OECD über neue Forschungsergebnisse zum OECD Better life index - siehe hierzu OECD, How's Life? 2013 - Measuring Well-Being, Paris 2013 und OECD, How's Life? 2015 - Measuring Well-Being, Paris 2015. 2014 ist die OECD Publikation How Was Life - Global Well-Being since 1820 erschienen.

²⁷ Die ständig aktualisierten Ergebnisse finden sich auf der OECD Homepage zum "Better life index". Mittlerweile gibt es auch eine deutschsprachige Seite.

²⁸ Bundesregierung, Wissenschaftliche Auswertung des Bürgerdialogs, Berlin 2016. Die Bundesregierung hat die Ergebnisse auf der Homepage "Gut Leben in Deutschland - was uns wichtig ist" dokumentiert.

²⁹ Seit 2011 erscheint auch jährlich der "Deutsche Post Glücksatlas". Er wird von der Deutschen Post als PR-Maßnahme finanziert. Die Ergebnisse sind wissenschaftlich fundiert und beruhen insbesondere auf Daten des Sozio oekonomischen Panels (SOEP). 2016 beschäftigte sich der Glückatlas in seinem Schwerpunktthema mit dem Zusammenhang von Kultureller Vielfalt, Offenheit und Lebenszufriedenheit, vgl. Reinhard Schlinkert, Bernd Raffelhüschen, Deutsche Post Glücksatlas 2016, München 2016, S. 83-101. Wesentliche Ergebnisse dazu finden sich auch auf der Homepage "Deutsche Post Glücksatlas".

Staatsaufgaben, wie Bildung und Gesundheitswesen, Umweltschutz, Städtebauförderung usw., zu setzen“ (Alfred Müller-Armack, Die Soziale Marktwirtschaft und ihre Widersacher, 1972³⁰).

Nach Alexander Rüstow hat die Politik des Staates alle Faktoren in Betracht zu ziehen, „von denen in Wirklichkeit Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit des Menschen abhängen“.³¹ Diese Forderung findet sich allerdings schon bei Adam Smith, dem Urvater der Volkswirtschaftslehre, in seinem grundlegenden Werk „Theorie der ethischen Gefühle“, das in der ersten Auflage bereits 1759 erschienen ist: „The happiness of mankind ... seems to have been the original purpose intended by the Author of nature, when he brought them into existence. ... All constitutions of government ... are valued only in proportion as they tend to promote the happiness of those who live under them. This is their sole use and end.“³²

Auf der Grundlage des „Better life index“ hat die OECD auch ihre Empfehlungen für die Politik in ihrem „Wirtschaftsbericht: Deutschland 2014“ formuliert: „Unsere Kernbotschaft ist, dass Deutschland ein inklusiveres Wachstumsmodell verfolgen sollte. Basierend auf guten Löhnen, einem fairen Steuersystem, gleichen Bildungschancen für alle und höheren Bildungsinvestitionen.“ so der Generalsekretär der OECD Angel Gurría bei der Vorstellung des OECD Deutschlandberichts am 13. Mai 2014 in Berlin.³³

Im „Wirtschaftsbericht Deutschland 2016“ legt die OECD nach: „Die Bildungsergebnisse hängen nach wie vor stark vom sozioökonomischen Hintergrund ab, wenn auch weniger als in der Vergangenheit. Lebenserwartung und subjektiver Gesundheitszustand variieren erheblich je nach sozioökonomischen Hintergrund ...“³⁴

4 Welche Fragen sollte sich die Politik stellen?

Was letztendlich zählt ist das Wohlbefinden der Menschen

OECD, How`s Life - Measuring Well-Being, Oktober 2011, S. 16

Für die Politik in Deutschland stellen sich drei Fragen:

- Welche/s Ziel/e soll/en angestrebt werden (ends)?
- Was sind die knappen Ressourcen (means)?
- Wie kommt man zu einer rationalen Entscheidung?

³⁰ in: Ludwig Erhard, Alfred Müller-Armack, Soziale Marktwirtschaft Ordnung der Zukunft - Manifest`72, Frankfurt u.a. 1972, S. 38. Vgl. hierzu auch Ludwig Erhard, Soziale Marktwirtschaft als Antwort auf die Herausforderung unserer Zeit, in: Ludwig Erhard, Alfred Müller-Armack, a.a.O., S.14.

³¹ zitiert nach Peter Ulrich, Zivilisierte Marktwirtschaft. Bern u. a. 2010, S. 158.

³² zitiert nach Dennis C Rasmussen, Whose impartiality? Which self-interest?: Adam Smith on utility, happiness, and cultural relativism, in: The Adam Smith Review, Vol. 4 (2008), S. 252.

³³ Jakob Augstein, Die Deutschen lassen sich zu viel gefallen, Spiegel online vom 15. Mai 2014.

³⁴ OECD Wirtschaftsbericht: Deutschland 2016, April 2016, S. 16.

4.1 Zu den Zielen - was sagt das deutsche Grundgesetz?

Ich schwöre, daß ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren und verteidigen, meine Pflichten gewissenhaft erfüllen und Gerechtigkeit gegen jedermann üben werde. So wahr mir Gott helfe.

Art 64 i.V.m. Art 56 Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland

Der Amtseid verpflichtet den Bundespräsidenten, und die Mitglieder der Bundesregierung dem „Wohle“ des Volkes zu dienen, seinen „Nutzen“ - also das „Subjektive Wohlbefinden“ - zu mehren.

Wenn die Politik dem Grundgesetz folgend den Nutzen mehren will (muss), so gibt der OECD „Better life index“ eine gute Richtschnur vor. Bei ihm handelt es sich sozusagen um eine Handlungsanweisung für die Politik, die auch schon im Konzept der „Sozialen Marktwirtschaft“ angelegt ist.

Die Bundesregierung ist hier mit ihrer Regierungsstrategie „Gut leben in Deutschland - was uns wichtig ist“ auf einem guten Weg. Im „Bericht der Bundesregierung zur Lebensqualität in Deutschland“ schreibt sie (S. 5): „Mit der Regierungsstrategie ‚Gut leben in Deutschland – was uns wichtig ist‘ rückt die Bundesregierung die Lebensqualität in den Fokus ihres Regierungshandelns. Sie kommt zugleich dem Ersuchen der Enquete-Kommission „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität“ und des Bundestages nach. Die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger soll Maßstab für eine erfolgreiche Politik werden.“

4.2 Zu den Ressourcen - ein Vergleich mit Dänemark

Die finanziellen Ressourcen sind nicht fest vorgegeben. So hat Dänemark - ein Land mit den weltweit höchsten Zufriedenheitswerten - eine deutlich höhere Abgaben-Quote (Steuern und Beiträge zur Sozialversicherung bezogen auf das Bruttoinlandsprodukt) als Deutschland. 2014 betrug diese Quote in Deutschland 36,6%, während sie in Dänemark bei 50,9% lag.³⁵ Dänemark hat damit die höchste Abgaben-Quote in der OECD. Dennoch sind die Zufriedenheitswerte in Dänemark deutlich höher als in Deutschland.

Bevor man an eine Erhöhung der Staatsquote (Staatsausgabe bezogen auf das BIP) denkt, ist natürlich zu prüfen, inwieweit die bisherigen Staatsausgaben sinnvoll verwendet werden.

³⁵ vgl. Bundesministerium der Finanzen, Die wichtigsten Steuern im internationalen Vergleich 2015, Berlin 2016, S. 10.

4.3 Zur "rationalen" Entscheidungsfindung - von der Neoklassik zur Behavioral Economics (Verhaltensökonomik)

Warum sollten die Wirtschaftswissenschaften als Fach, in dem das menschliche Verhalten erforscht wird, Modelle bevorzugen, die die Dynamik unbelebter Objekte nachbilden? Warum setzt man nicht besser Methoden zur Interpretation lebendiger Interaktionen freier Individuen ein?

Claus Dierksmeier, Leiter des Weltethos-Institut, Universität Tübingen³⁶

Rationale Politik muss auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Kenntnisse erfolgen, die auf einem realistischen Verhalten der Menschen fußen.

Die Bundesregierung lässt sich deshalb auch vom Behavioral Insights Institute der britischen Regierung beraten. Zielrichtung dieser Beratung ist die Orientierung der Politik der Regierung an der Verbesserung des Subjektiven Wohlbefindens der Menschen, wofür die Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung zentral sind. Bei der Umsetzung der Politik wird allerdings das tatsächlich beobachtbare Verhalten der Menschen zugrunde gelegt, nicht ein angenommenes sowie dies in neoklassischen Theorie (kurz auch "Neoklassik") der Fall ist.³⁷ Etwas provokativ und überspitzt könnte man im Lichte der aktuellen politischen Diskussion analog auch formulieren: Es geht um tatsächliche, nicht um alternative Fakten.

In ihrer Rede zur Eröffnung der 5. Lindauer Tagung der Nobelpreisträger für Wirtschaftswissenschaften im August 2014 hat Bundeskanzlerin Angela Merkel daher auch den in den Wirtschaftswissenschaften verbreiteten Ansatz der "Neoklassik", der auf der Homo oeconomicus-Annahme fußt, unter Verweis auf die Erkenntnisse der "Verhaltensökonomik" (Behavioral Economics) massiv kritisiert und explizit eine Einbeziehung der Erkenntnisse der Verhaltensökonomik gefordert: „Das heißt auch, wir sind uns gewiss, dass der Homo oeconomicus weit mehr ist als nur ein Wesen mit ökonomischen Daten, sondern dass Einflüsse der Verhaltensökonomie und vieles andere in eine für die Gesellschaft brauchbare Theorie einfließt.“

Die Erkenntnisse der Verhaltensökonomik waren auch Gegenstand der „Presidential Address“ bei den „Annual Meetings“ der „American Economic Association“ in den Jahren 2016 in San Francisco und 2017 in Chicago. 2016 referierte der Verhaltensökonom Richard H. Thaler, der im Jahr 2015 Präsident der „American Economic Association“ war, zum Thema „Behavioral Economics: Past, Present, and Future“, 2017 referierte der Verhaltensökonom Robert J. Shiller, der im Jahr 2016 Präsident der „American Economic Association“ war, zum Thema „Narrative Economics“. Die Presidential Address

³⁶ zitiert nach: Wirtschaftsethiker fordert mehr Moral im Ökonomiestudium, Pressemitteilung der Universität Tübingen vom 13.7.2016.

³⁷ Zur Arbeit des Behavioral Insights Institute siehe David Halpern, Inside the Nudge Unit - how small changes can make big differences, London 2015; siehe hierzu auch Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge - wie man kluge Entscheidungen anstößt, Berlin 2009 ; George A. Akerlof, Robert J. Shiller, Phishing for Fools - Manipulation und Täuschung in der freien Marktwirtschaft, Berlin 2016 und Cass R. Sunstein, Why Nudge?: The Politics of Libertarian Paternalism (The Storrs Lectures Series), New Heaven 2014. Cass R. Sunstein ist Jurist und lehrt an der Harvard University. Von 2009 bis 2012 leitete er im Weißen Haus das Office of Information and Regulatory Affairs. In dieser Zeit arbeitete er an der Umsetzung der Erkenntnisse der Behavioral Economics durch Regierungshandeln.

von Thaler ist bereits im American Economic Review erschienen, die von Shiller wird demnächst dort erscheinen.

Der Kognitionspsychologen Richard E. Nisbett führt in seinem Buch „Einfach Denken - Wie wir alltägliche Denkfallen vermeiden und die richtigen Entscheidungen treffen“ (Frankfurt 2016) dazu Folgendes aus: „Mikroökonomie beschäftigt sich mit der Entscheidungsfindung von Individuen, Unternehmen und ganzen Gesellschaften. Mikroökonomien haben zudem die Angewohnheit, uns zu sagen, wie wir Entscheidungen treffen sollten. ... Die jüngste mikroökonomische Schlacht entbrannte, als sich Kognitionspsychologen und Sozialpsychologen ins Kampfgetümmel stürzten. Die Disziplin der Verhaltensökonomik ist eine Mischung aus psychologischen Theorien und Forschungen und neuen ökonomischen Sichtweisen. Dieses Zwitterwesen schickt sich an, die traditionellen deskriptiven (beschreibenden, Anmerk. KR) und präskriptiven (Normen festlegenden, Anmerk. KR) Entscheidungstheorien (d. h. der auf der homo oeconomicus Annahme beruhenden neoklassischen Theorie, Anmerk. KR) über den Haufen zu werfen“ (S. 92).³⁸

Schlusszitat:

Get ready to change the way you think about economics

Richard H. Thaler
(President of the American Economic Association in 2015),
The Making of Behavioral Economics, New York 2015 (Bucheinband)

Literatur

George A. Akerlof, Robert J. Shiller, Phishing for Fools - Manipulation und Täuschung in der freien Marktwirtschaft, Berlin 2016.

Jakob Augstein, Die Deutschen lassen sich zu viel gefallen, Spiegel online vom 15. Mai 2014

Matthias Beck, Christ sein - Was ist das? Glauben auf den Punkt gebracht, Wien 2016

³⁸ Interessant ist, dass weltweit führende Lehrbücher in Economics zwar die grundlegenden Probleme, die mit der auf der Homo oeconomicus-Annahme beruhenden Neoklassik verbunden sind, aufgegriffen haben und mittlerweile auch in Boxen oder kleineren eigenen Kapitel isoliert - sozusagen als Fremdkörper - ansprechen, die Erkenntnisse der Verhaltensökonomik ansonsten aber nicht weiter in den "alten" Text eingebunden werden. So schreibt etwa Hal R. Varian in der 9. Auflage (2014, S. 586) seines Lehrbuchs "Intermediate Microeconomics" in Chapter 31, das mit "Behavioral Economics" überschrieben ist: "The field of behavioral economics is devoted to studying how consumers actually make choices. It uses some of the insights from psychology to develop predictions about choices people will make and many of these predictions are at odds with (stimmen nicht überein mit, stehen in Konflikt mit, Anmerk. KR) the conventional economics model of "rational" consumers.". N. Gregory Mankiw und Mark P. Taylor führen in ihrem einführenden Lehrbuch "Grundzüge der Volkswirtschaftslehre" (6. Auflage von 2016, S. 176) aus: "Die Verhaltensökonomik, wie wir sie in diesem Kapitel auszugsweise kennengelernt haben, hat nachgewiesen, dass unser Verhalten vom Modell des rational agierenden "Homo Oeconomicus" zum Teil beträchtlich weit entfernt ist. Dabei wird besonders auf neurowissenschaftliche Erkenntnisse Bezug genommen, wie sie u.a. der Nobelpreisträger Daniel Kahneman in seinem Buch "Schnelles Denken, Langsames Denken" darstellt. ... Es liegt auf der Hand, dass nicht nur die Marketingabteilungen von Unternehmen, sondern auch Politiker versuchen, sich die Erkenntnisse der Verhaltensökonomik zunutze zu machen."

- Ben S. Bernanke, The Economics of Happiness, Speech given at the University of South Carolina Commencement Ceremony, Columbia, South Carolina, 8.5.2010
- Ben S. Bernanke, Economic Measurement, Vortrag bei der 32. General Conference of the International Association for Research in Income and Wealth, Cambridge, Massachusetts, 6.8. 2012
- Robert Biswas-Diener, Ben Dean, Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey) 2007
- Bundesministerium der Finanzen, Die wichtigsten Steuern im internationalen Vergleich 2015, Berlin 2016
- Bundesregierung, Bericht der Bundesregierung zur Lebensqualität in Deutschland, Berlin 2016.
- Bundesregierung, Wissenschaftliche Auswertung des Bürgerdialogs, Berlin 2016
- Bundesregierung, Gut leben in Deutschland (Homepage)
- Anne M. Conway, Michele M. Tugade, Lahnna I. Catalino, Barbara L. Fredrickson, The Broaden- and Build Theory of Positive Emotions: Form, Functions and Mechanisms, in: Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers (Hrsg.), a.a.O, S. 17-34
- Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers (Hrsg.), The Oxford Handbook of Happiness, Oxford 2014
- Deutsche Post Glücksatlas (Homepage)
- Ed Diener, Robert Biswas-Diener, Happiness - Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden 2008
- Ed Diener, Pelin Kesebir, William Tov, Happiness, in: Mark R. Leary, Rick H. Hoyle (Hrsg.) Handbook of Individual Differences in Social Behavior , New York 2009, S. 147-160
- Ludwig Erhard, Wohlstand für Alle, 2. Auflage, Düsseldorf 1990
- Ludwig Erhard, Alfred-Müller Armack, Soziale Marktwirtschaft – Ordnung der Zukunft-Manifest '72, Frankfurt u.a. 1972
- Ludwig Erhard, Soziale Marktwirtschaft als Antwort auf die Herausforderung unserer Zeit, in: Ludwig Erhard, Alfred Müller-Armack, a.a.O. , S. 9-20
- Barbara I. Fredrickson, Die Macht der guten Gefühle - wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Frankfurt 2011
- Bruno S. Frey, Claudia Frey Marti, Glück – Die Sicht der Ökonomie, Zürich 2010
- Egon Görgens, Karlheinz Ruckriegel, Makroökonomik, 10. Auflage, Stuttgart 2007
- Herbert Gruhl, Der Verrat an Ludwig Erhard, in: Der Spiegel vom 20.6.1983
- David Halpern, Inside the Nudge Unit - how small changes can make big differences, London 2015

- Daniel Kahneman, *Thinking fast and slow*, London/New York 2011
- Daniel Kahneman, *Schnelles Denken, langsames Denken*, München 2012
- John Maynard Keynes, *Wirtschaftliche Möglichkeiten für unsere Enkelkinder*, 1930, abgedruckt in: Norbert Reuter: *Wachstumseuphorie und Verteilungsrealität. Wirtschaftspolitische Leitbilder zwischen Gestern und Morgen. Mit Texten zum Thema von John Maynard Keynes und Wassily W. Leontief*, 2. Auflage, Marburg 2007, S. 135-147
- Sonja Lyubomirsky, *Glücklich sein - warum Sie es in der Hand haben, glücklich zu leben*, Frankfurt 2008
- Felicity F. Miao, Minkyung Koo, Shigehiro Oishi, *Subjective Wellbeing*, in: Susan A. David, Ilona Boniwell, Amanda Conley Ayers (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Happiness*, Oxford 2014, S. 174-184
- Jörn Müller, *Glück als Vollendung menschlicher Natur. Die eudaimonistische Tugendethik des Aristoteles*, in: Hanns G. Nissing, Jörn Müller, J. (Hrsg.): *Grundpositionen philosophischer Ethik. Von Aristoteles bis Jürgen Habermas*, Darmstadt 2009, S. 23-52
- Alfred Müller-Armack, *Die Soziale Marktwirtschaft und ihre Widersacher*, in: Ludwig Erhard, Alfred Müller-Armack, a.a.O., S. 21-40.
- David G. Myers, *Psychology*, 8. Auflage, New York 2007
- Richard E. Nisbett, *Einfach Denken - Wie wir alltägliche Denkfallen vermeiden und die richtigen Entscheidungen treffen*, Frankfurt 2016
- OECD Better life index (Homepage)
- OECD, *How's Life? - Measuring Well-Being*, Paris 2011
- OECD, *Guidelines on Measuring Subjective Well-Being*, Paris 2013
- OECD, *How's Life? 2013 - Measuring Well-Being*, Paris 2013
- OECD, *How was Life - Global Well-Being since 1820*, Paris 2014
- OECD, *How's Life? 2015 - Measuring Well-Being*, Paris 2015
- OECD *Wirtschaftsbericht: Deutschland 2016*, April 2016
- Dennis C Rasmussen, *Whose impartiality? Which self-interest?: Adam Smith on utility, happiness, and cultural relativism*, in: *The Adam Smith Review*, Vol. 4 (2008), S. 247-254
- Karlheinz Ruckriegel, *Zur Verwendung von "Subjektiven Indikatoren" (Erkenntnissen der interdisziplinären Glücksforschung) in der (Wirtschafts-) Politik - eine grundsätzliche Kritik am Sachverständigenrat Wirtschaft (SVR)*, Sonderdruck Nr. 58 der Schriftenreihe der TH Nürnberg, Januar 2015

Reinhard Schlinkert, Bernd Raffelhüschen, Deutsche Post Glücksatlas 2016, München 2016

Robert Shiller, Narrative Economics, erscheint in: American Economic Review

Statistische Bundesamt, Bruttoinlandsprodukt 2015 für Deutschland – Begleitmaterial zur Pressekonferenz am 14.1.2016 in Berlin

Joseph Stiglitz, Der Preis der Ungleichheit, München 2012

Cass R. Sunstein, Why Nudge?: The Politics of Libertarian Paternalism (The Storrs Lectures Series), New Heaven 2014

Richard Thaler, The Making of Behavioral Economics - Misbehaving, New York 2015

Richard Thaler, Economics: Past, Present, and Future, in: American Economic Review, Vol. 106/7 (2016), S. 1577-1600

Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge - wie man kluge Entscheidungen anstößt, Berlin 2009

Peter Ulrich, Zivilisierte Marktwirtschaft. Bern u. a. 2010

Universität Tübingen, Wirtschaftsethiker fordert mehr Moral im Ökonomiestudium, Pressemitteilung vom 13.7.2016

World Happiness Report, Update 2016, New York 2016

10 Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit: Definition, Messung und Befunde zur Rolle für das individuelle Erleben und Verhalten im beruflichen Alltag

Claudia Harzer

Zusammenfassung

Im Rahmen der „Values in Action Klassifikation“ werden 24 positive Persönlichkeitsmerkmale (d. h. Charakterstärken) vorgestellt. Diese können für jede Person entsprechend ihrer individuellen Zentralität in eine Rangreihe gebracht werden. Es besteht die Annahme, dass die Anwendung der ranghöchsten Charakterstärken mit positiven Outcomes einhergeht. Entsprechend der Person-Environment-Fit-Theorie sollte der charakterstärkenbezogene Personen-Job-Fit auch zu positiven Outcomes im beruflichen Kontext führen. Verschiedene Studien zeigten, dass charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit (operationalisiert mittels der Anzahl der angewendeten ranghöchsten Charakterstärken bei der Arbeit) über verschiedene Stichproben und Studiendesigns hinweg mit berufsbezogenen Outcomes zusammenhängt. Indikatoren positiven Erlebens im Beruf (z. B. Arbeitszufriedenheit, Sinnerleben) und beruflicher Leistung korrelierten positiv mit charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit. Dieser Forschungsbereich zeigt eine neue Perspektive für die Untersuchung des Personen-Job-Fits auf. Nächste Forschungsfragen beziehen sich auf die noch unbekanntenen Dynamiken im charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit (z. B. im Verlauf einer Berufsausbildung) sowie auf die Mechanismen, die dem Zusammenhang von charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit mit berufsbezogenen Outcomes zugrunde liegen. Auf theoretischer Ebene weisen die Befunde darauf hin, dass es individuell besonders wichtige Charakterstärken zu geben scheint, deren Anwendung einen Einfluss auf berufsbezogene Outcomes hat. Im Hinblick auf praktische Implikationen weisen die Befunde darauf hin, dass eine stärkenorientierte Berufsberatung und -wahl sowie eine stärkenorientierte Personalentwicklung gewinnbringend für Arbeitnehmende und -gebende sein können.

1 Einleitung

Das Paradigma der Positiven Psychologie ergänzt die eher defizitorientierten Ansätze, wie sie in der Psychologie mehrheitlich anzutreffen sind. Myers (2000) wies beispielsweise darauf hin, dass in der psychologischen Literatur der vorherigen 30 Jahre 46.000 Artikel über Depressionen und nur gerade 400 über Freude zu finden sind. Forschung im Sinne der Positiven Psychologie beschäftigt sich explizit auch mit den psychologischen Aspekten des Lebens, die es lebenswerter machen (z. B. mit den Stärken und Ressourcen des Menschen), sowie deren Förderung im Alltag (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), um diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. In den Arbeitswissenschaften findet sich dieser Ansatz schon seit Längerem in Begriffen wie Potenzial, Entwicklung oder Human Ressource.

Die Forschung in der Positiven Psychologie beschäftigt sich mit drei großen Gruppen von Fragestellungen, in denen Nachholbedarf besteht (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Sie fokussiert erstens auf die differenziertere Beschreibung der Ebene des positiven Erlebens. Dazu zählen z. B. positive Gefühle, Flow (das vollständige Aufgehen in einer Aufgabe), Arbeits- und Lebenszufriedenheit. Zweitens rücken positive Eigenschaften in den Vordergrund. In welchen Bereichen können sich Menschen mit ihren besonderen Eigenschaften entwickeln, aufblühen und sich von der besten Seite zeigen? Mit solchen Fragen rücken der Charakter und Charakterstärken, aber auch Begabungen und Talente, wieder zentraler in den Blick der Psychologie. Drittens sind positive Institutionen (wie Partnerschaft, Schule, Unternehmen, Gesellschaft) ein Gegenstand der Forschung. Hier wird untersucht, was Institutionen auszeichnet, die Wachstum erlauben und positives Erleben fördern. Positive Institutionen können die Entwicklung und Anwendung von positiven Eigenschaften fördern, die wiederum positives Erleben begünstigen (Peterson, 2006). Der vorliegende Beitrag beschreibt einen theoretischen Ansatz zur Beschreibung und Operationalisierung des Zusammenspiels von Erleben, Eigenschaften und Institutionen: der charakterstärkenbezogene Personen-Job-Fit. Im Konzept des charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fits (z. B. Harzer, 2012; Harzer & Ruch, 2013, 2016) werden theoretische Annahmen zu Charakterstärken als positive Eigenschaften (z. B. Peterson & Seligman, 2004) und der Person-Environment-Fit-Theorie (z. B. Caplan, 1987; Kristof, 1996) integriert, um positives Erleben (z. B. Arbeitszufriedenheit, Wahrnehmung des Berufs als Berufung) und Verhalten (z. B. berufliche Leistung) im Arbeitskontext zu erklären.

2 Charakterstärken

Schon Eysenck und Eysenck (1987) betonten, dass Charakter Teil der Persönlichkeit eines Menschen neben Temperament, Intellekt und physische Gestalt ist. Persönlichkeit ist die mehr oder weniger stabile und dauerhafte Organisation dieser Elemente, wobei Charakter das mehr oder weniger stabile und dauerhafte System des konativen, volitionalen Verhaltens bezeichnet (Eysenck & Eysenck, 1987). Entsprechend der Values in Action Klassifikation (VIA-Klassifikation) des guten Charakters sind Charakterstärken die beobachtbaren, messbaren Elemente des Charakters (Peterson & Seligman, 2004).

Charakterstärken sind positive, moralisch bewertete Persönlichkeitsmerkmale und spiegeln sich in den Handlungen (z. B. gut im Team arbeiten), Gedanken (z. B. positiv in die Zukunft schauen) und Gefühlen (z. B. dankbar für die Hilfe eines Freundes sein) von Menschen wieder (Peterson & Seligman, 2004). Charakterstärken gelten als der Teil, den Menschen mitbringen, um ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben zu erleben (neben externen Faktoren wie z. B. gute Bildung, ein stabiles soziales Umfeld und finanzielle Sicherheit) (Peterson & Seligman, 2004). Tabelle 1 gibt eine Übersicht über die 24 Charakterstärken der VIA-Klassifikation (Peterson & Seligman, 2004, auch für Details zur Entwicklung der VIA-Klassifikation).

Tabelle 1: Übersicht über die 24 Charakterstärken der VIA-Klassifikation.

(1) Kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kreativität [Originalität, Einfallsreichtum]</i>: Neue und effektive Wege finden, Dinge zu entwickeln und zu tun; beinhaltet künstliche Leistung, ist aber nicht darauf beschränkt • <i>Neugier [Interesse, Neuheiten suchend, Offenheit für Erfahrungen]</i>: Interesse an der Umwelt haben um ihrer selbst willen; Gegenstände und Themen faszinierend finden; erkunden und entdecken • <i>Urteilsvermögen [Aufgeschlossenheit, kritisches Denken]</i>: Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten; keine voreiligen Schlüsse ziehen; in der Lage sein, die eigene Meinung zu ändern, wenn es gute Gründe gibt; alle Argumente gleichermaßen gewichten • <i>Liebe zum Lernen</i>: Sich neue Fertigkeiten, Themengebiete und neues Wissen aneignen, unabhängig davon, ob allein oder in organisiertem Rahmen; offensichtlich verwandt mit der Stärke der Neugier, geht aber darüber hinaus, um die Tendenz zu beschreiben, sich Wissen systematisch anzueignen • <i>Weitsicht [Weisheit]</i>: In der Lage sein, guten Rat zu geben; eine Sicht der Dinge haben, die einem selbst und anderen sinnvoll erscheint
(2) Emotionale Stärken, die mittels Ausübung von Willensleistung internale und externe Barrieren zur Erreichung eines Ziels überwinden.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tapferkeit [Mut]</i>: Sich nicht Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten oder Schmerz beugen; für das Richtige eintreten, auch wenn es Gegenstimmen gibt; nach den eigenen Überzeugungen handeln, auch wenn dies bei anderen unbeliebt ist; beinhaltet körperliche Tapferkeit, ist jedoch nicht darauf beschränkt • <i>Ausdauer [Beharrlichkeit, Fleiß]</i>: Beenden, was man beginnt; trotz Hindernissen bei einer Vorgehensweise bleiben; "etwas hinter sich bringen"; Freude daran haben, etwas abzuschließen • <i>Ehrlichkeit [Authentizität, Integrität]</i>: Die Wahrheit sagen und im weiteren Sinne sich selbst in einer natürlichen, unverfälschten Art und Weise präsentieren und auch so handeln; sich nicht verstellen; für die eigenen Gefühle und Handlungen die Verantwortung übernehmen • <i>Tatendrang [Vitalität, Enthusiasmus, Elan, Energie]</i>: Der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen; Dinge nicht teilweise oder halbherzig erledigen; das Leben wie ein Abenteuer leben; sich lebendig und aktiviert fühlen
(3) Interpersonale Stärken, die liebevolle, menschliche Interaktionen ermöglichen

- *Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden [kurz: Liebe]:* Enge Beziehungen zu anderen schätzen, vor allem diese, die durch Geben und Nehmen gekennzeichnet sind; anderen Menschen nah sein
- *Freundlichkeit [Großzügigkeit, Pflege, Fürsorglichkeit, Mitgefühl, selbstlose Liebe, Nettigkeit]:* Anderen einen Gefallen oder etwas Gutes tun; anderen helfen; sich um andere kümmern
- *Soziale Intelligenz [emotionale Intelligenz, Menschenkenntnis]:* Sich der Motive und Gefühle von anderen und von sich selbst bewusst sein; wissen, wie man sich in verschiedenen sozialen Situationen anpasst; wissen, was in anderen vorgeht

(4) Gemeinnützige Stärken, die ein funktionierendes Gemeinwesen fördern

- *Teamwork [Zugehörigkeit, soziale Verantwortlichkeit, Loyalität]:* Gut als ein Mitglied einer Gruppe oder eines Teams arbeiten; der Gruppe gegenüber loyal sein; seinen Teil dazu beitragen
- *Fairness:* Alle Menschen gleich behandeln nach den Prinzipien von Fairness und Gerechtigkeit; die eigenen Gefühle beeinflussen nicht die Entscheidungen über andere; jedem eine faire Chance geben
- *Führungsvermögen:* Eine Gruppe, der man angehört, ermutigen, die Dinge zu erledigen und gleichzeitig die guten Beziehungen innerhalb der Gruppe aufrechterhalten; Gruppenaktivitäten organisieren und darauf achten, dass sie stattfinden

(5) Stärken, die Exzessen entgegen wirken

- *Vergebungsbereitschaft und Gnade:* Denen vergeben, die etwas falsch gemacht haben; die Schwächen anderer akzeptieren; anderen eine zweite Chance geben; nicht rachsüchtig sein
- *Bescheidenheit [Demut]:* Die eigenen Leistungen für sich sprechen lassen; sich nicht für etwas Besseres halten, als man ist
- *Vorsicht:* Entscheidungen vorsichtig treffen; keine unangemessenen Risiken eingehen; nichts sagen oder tun, was später bereut werden könnte
- *Selbstregulation [Selbstkontrolle]:* Die eigenen Gefühle und Handlungen regulieren; diszipliniert sein; das eigene Verlangen (z. B. Appetit) und die eigenen Emotionen kontrollieren

(6) Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften

- *Sinn für das Schöne und Exzellenz [Ehrfurcht, Bewunderung, Erhebung; kurz: Wertschätzung]:* Wahrnehmen und Wertschätzen von Schönerem, Exzellenterem und/oder talentierten Darbietungen in unterschiedlichen Lebensbereichen, von der Natur über Kunst, Mathematik und Wissenschaft bis hin zu alltäglichen Erfahrungen
 - *Dankbarkeit:* Sich der guten Dinge, die einem geschehen, bewusst und dankbar dafür sein; sich Zeit nehmen, Dankbarkeit auszudrücken
 - *Hoffnung [Optimismus, Zukunftsgerichtetheit, Zukunftsorientierung]:* Das Beste in der Zukunft erwarten und daran arbeiten es zu erreichen; daran glauben, dass man eine gute Zukunft herbeiführen kann
 - *Humor [Verspieltheit]:* Gerne lachen und necken; andere gerne zum Lächeln bringen; die "leichte" Seite sehen; Witze machen (nicht notwendigerweise Witze erzählen)
-

- *Spiritualität [Religiosität, Gläubigkeit, Sinn]:* Eine schlüssige Überzeugung über den höheren Sinn und Zweck des Universums haben; wissen, wo der eigene Platz in einem größeren Plan ist; Überzeugungen über die Bedeutung des Lebens haben, die das eigene Handeln formen und Wohlbefinden bringen

Anmerkung. Namen und Synonyme in Klammern beschreiben die breite inhaltliche Bedeutung der einzelnen Charakterstärken (Peterson & Seligman, 2004).

Tabelle 1 zeigt, dass die 24 Charakterstärken der VIA-Klassifikation zu sechs Gruppen zusammengefasst wurden (siehe auch Peterson & Seligman, 2004; Ruch & Proyer, 2015). Diese Gruppierung wurde anhand inhaltlicher Gemeinsamkeiten der Charakterstärken vorgenommen. Beispielsweise stehen die kognitiven Charakterstärken auf unterschiedliche Arten und Weisen mit dem Erwerb und Gebrauch von Wissen im Zusammenhang.

Die 24 Charakterstärken können innerhalb einer Person in eine Rangreihe gebracht werden und die 3 bis 7 ranghöchsten Charakterstärken sind für eine Person besonders bedeutsam und werden als Signaturstärken bezeichnet (Park & Peterson, 2007; Peterson & Seligman, 2004). Interviews mit Erwachsenen zeigen (Park & Peterson, 2007; Peterson & Seligman, 2004), dass sich Signaturstärken auf individueller Erlebensebene beispielsweise durch ein Gefühl des Besitzens, der Echtheit und der Authentizität („das ist das reale Ich“) auszeichnen sowie durch eine schnell ansteigende Lernkurve, wenn Themen/Aktivitäten im Zusammenhang mit einer Signaturstärke stehen. Des Weiteren wurde von einem Empfinden von Kräftigung statt Erschöpfung berichtet, wenn eine Signaturstärke angewendet wird sowie von einer intrinsischen Motivation zur Anwendung der Signaturstärken (Park & Peterson, 2007; Peterson & Seligman, 2004). Es scheint also naheliegend, dass ein Arbeitsumfeld, das die Anwendung der Signaturstärken erlaubt, als besonders erfüllend wahrgenommen wird. Entsprechend berichteten Park und Peterson (2007), dass ein Job besonders dann wertgeschätzt wurde, wenn er zu den individuellen Signaturstärken passte. Die Person-Environment-Fit-Theorie (z. B. Caplan, 1987; Kristof, 1996) liefert einen theoretischen Rahmen, der diese Effekte erklären kann.

3 Person-Environment-Fit-Theorie und Personen-Job Fit

Person-Environment-Fit wird definiert als die Passung zwischen einer Person (z. B. Persönlichkeit, Fähigkeiten, Interessen, Werte) und einer Umwelt (z. B. Arbeitsumwelt) (Edwards & Shipp, 2007; Kristof, 1996). Die zugrundeliegende Annahme der Person-Environment-Fit-Theorie ist, dass mit zunehmender Passung zwischen Person und Umwelt positive Outcomes wahrscheinlicher und negative Outcomes weniger wahrscheinlich werden (Edwards & Shipp, 2007; Holland, 1997; Kristof-Brown & Billsberry, 2013). Zahlreiche Studien belegen die Annahmen der Person-Environment-Fit-Theorie zum Zusammenhang des Anwendens der individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten mit positiven arbeitsbezogenen Outcomes wie Arbeitszufriedenheit, Arbeitsmotivation und Produktivität (z. B. Lauer & Kristof-Brown, 2001; Lowe, 2010; Walton, 1975).

Im Rahmen der Forschungen zum Person-Environment-Fits werden verschiedene Konzeptualisierungen des Fits unterschieden. Edwards und Shipp (2007) beschreiben in ihrer Arbeit die in der Literatur genannten Konzepte und versuchen, diese zu gruppieren und zu integrieren. Hierbei gibt es drei unterschiedliche Gruppierungsmöglichkeiten (Edwards & Shipp, 2007): a) die Art des Fits (z. B. Bedürfnis-Angebot [needs-supplies], Anforderungen-Fähigkeiten [demands-abilities]), b) der Bereich der Umwelt (z. B. Job, Team, Organisation) und c) die inhaltliche Dimension (z. B. Werte, Persönlichkeit, Fähigkeiten). Im Folgenden wird genauer auf charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit eingegangen hinsichtlich der Einteilung in die genannten Gruppierungsmöglichkeiten sowie hinsichtlich einer möglichen Operationalisierung.

4 Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit: Definition und Operationalisierung

Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit beschreibt das Ausmaß der Passung (d. h. der Kongruenz) zwischen den Arbeitsaufgaben einer Person in ihrem Job und ihren individuellen Signaturstärken als Persönlichkeitsmerkmale (Harzer, 2012; Harzer & Ruch, 2012, 2013, 2014, 2016). Entsprechend der theoretischen Annahmen zu Signaturstärken kann charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit in die Gruppierungsmöglichkeiten von Edwards und Shipp (2007) eingeordnet werden. Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit ist ähnlich dem komplementären Person-Job-Fit und seiner Unterform des Needs-Supplies-Fits (Kristof, 1996). Komplementärer Person-Job-Fit beschreibt das Ausmaß, indem Job und Individuum sich gegenseitig das bereitstellen, was die Gegenseite braucht (Kristof, 1996). In Bezug auf den charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit wird von den Signaturstärken der Person ausgegangen, welche das Bedürfnis (need) formen, sich entsprechend dieser zu verhalten, da Signaturstärken mit einer intrinsischen Motivation einhergehen sich entsprechend dieser zu verhalten (Peterson & Seligman, 2004). Je mehr ein Job erlaubt, sich entsprechend der Signaturstärken zu verhalten, desto mehr erfüllt der Job (supplies) dieses Bedürfnis und desto größer ist der Fit (Harzer & Ruch, 2014, 2016). Entsprechend der Grundannahme der Person-Environment-Fit-Theorie sollten mit steigendem charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit auch positive arbeitsbezogene Outcomes zunehmen. Bevor diese Hypothese überprüft werden konnte, musste charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit aber zunächst operationalisiert werden.

Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit wurde in der bisherigen Forschung mittels der Kombination von zwei verschiedenen Messinstrumenten operationalisiert. Dies war zum einen das Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS; Peterson, Park & Seligman, 2005; deutsche Version: Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson & Seligman, 2010) zur Erfassung der Ausprägung der Charakterstärken der VIA-Klassifikation bei der Person und zur Ermittlung der sieben am höchsten ausgeprägten Charakterstärken als Annäherung an die Signaturstärken einer Person. Zum anderen wurden die Applicability of Character Strengths Rating Scales (Harzer & Ruch, 2013) verwendet zur Erfassung des Ausmaßes, mit dem die Arbeitsumwelt die Anwendung der Charakterstärken erlaubt. Weitere Hinweise zur Reliabilität und Validität dieser Messinstrumente finden sich bei

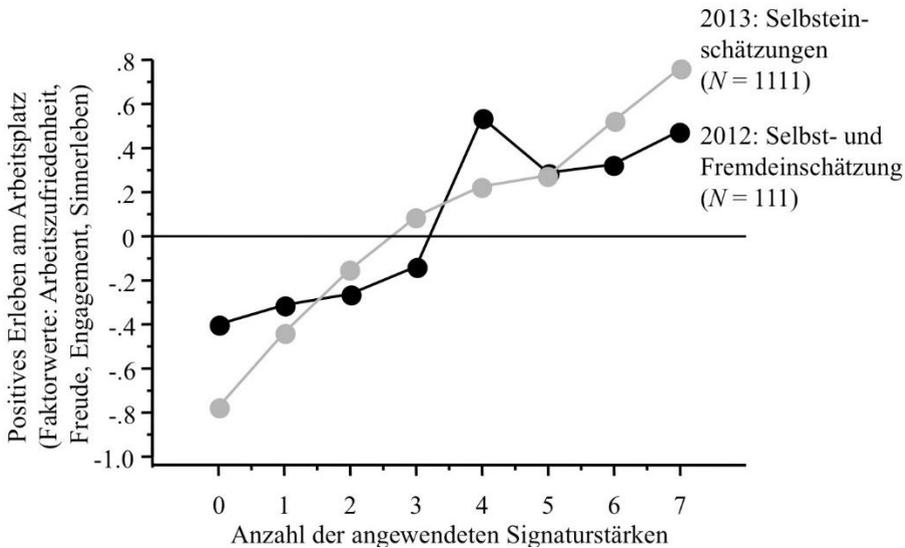
Ruch et al. (2010) sowie Harzer und Ruch (2013). Über die Kombination der beiden Messinstrumente lässt sich die Anzahl der angewendeten Signaturstärken (d. h., der charakterstärkenbezogene Personen-Job-Fit) berechnen. Ein Signaturstärke gilt als anwendbar, wenn (a) es sich gemäß der individuellen Ergebnisse im VIA-IS um eine Charakterstärke unter den sieben der ranghöchsten Charakterstärken handelt, (b) diese Charakterstärke zumindest einen Wert von 3.5 im VIA-IS erreicht (entspricht leichter Zustimmung; zeigt an, dass eine Person stärkenbezogenes Verhalten zeigen kann) und (c) diese Charakterstärke zumindest einen Wert von 4 im ACS-RS erreicht (zeigt an, dass stärkenbezogenes Verhalten mindestens oft anwendbar ist). Die Anzahl der angewendeten Signaturstärken (d. h., der charakterstärkenbezogene Personen-Job-Fit) variiert entsprechend zwischen 0 und 7. Im folgenden werden Studienergebnisse vorgestellt aus Studien, die diese Operationalisierung verwendet haben, um die Rolle von charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit zu untersuchen.

5 Empirische Studien zur Rolle von charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit

In zwei Studien haben Harzer und Ruch (2012, 2013) den Zusammenhang zwischen der Anzahl der angewendeten Signaturstärken und positivem Erleben am Arbeitsplatz untersucht. In einer Studie wurden ausschließlich Selbsteinschätzungen erfasst (Harzer & Ruch, 2013); in der anderen Studie wurden Selbsteinschätzungen in den Charakterstärken als Persönlichkeitsmerkmale und im Erleben am Arbeitsplatz mit Fremdeinschätzungen in der Anwendbarkeit der Charakterstärken kombiniert, um Common-Method-Bias (siehe Doty & Glick, 1998) auszuschließen (Harzer & Ruch, 2012). Abbildung 1 zeigt das Ausmaß an positivem Erleben am Arbeitsplatz in Abhängigkeit von der Anzahl der angewendeten Signaturstärken in den beiden Studien.

Abbildung 1 zeigt, dass das positive Erleben mit der Anzahl der angewendeten Signaturstärken zunahm. Positives Erleben am Arbeitsplatz wurde als Faktorwert abgebildet, um eine Mittelung der Einschätzungen in Arbeitszufriedenheit sowie Freude, Engagement und Sinnerleben bei der Arbeit zu erhalten. Positive Faktorwerte repräsentieren überdurchschnittliche Ausprägungen im positiven Erleben und negative Werte repräsentieren unterdurchschnittliche Werte. In beiden Studien war das positive Erleben eher überdurchschnittlich ab einer Anzahl von vier angewendeten Signaturstärken und eher unterdurchschnittlich bei drei und weniger angewendeten Signaturstärken. Harzer und Ruch (2012) zeigten darüber hinaus, dass Personen, die mindestens vier Signaturstärken im Beruf anwenden konnten, diesen auch eher als Berufung wahrnahmen. Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass auch unterschiedlichste Dimensionen beruflicher Leistung (z. B. aufgabenbezogene Leistung, Kollegialität, Loyalität) – sowohl als Selbsteinschätzungen als auch als Vorgesetztereinschätzungen erfasst – mit der Anzahl der angewendeten Signaturstärken zusammenhing (Harzer & Ruch, 2014).

Abbildung 1: Ausmaß an positivem Erleben am Arbeitsplatz in Abhängigkeit von der Anzahl der angewendeten Signaturstärken (charakterstärkenbezogener Person-Job-Fit). 2013 = Die Befunden stammen aus Harzer und Ruch (2013); 2012 = Die Befunden stammen aus Harzer und Ruch (2012).



Da es sich in den bisher genannten Studien ausschließlich um querschnittliche Untersuchungen handelt, kann die Kausalität (charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit führt zu positiven Outcomes) angezweifelt werden. Verschiedene Studien konnten aber zeigen, dass mittels Trainings, die die Anwendung der Signaturstärken im beruflichen Alltag fördern sollen, auch positive Outcomes erhöht werden konnten (z. B. Dubreuil et al., in press; Harzer & Ruch, 2016). Diese Studien zeigten, dass durch Trainings dieser Art, die nicht nur die Wahrnehmung des Berufs als Berufung (Harzer & Ruch, 2016) und Arbeitsleistung (Dubreuil et al., in press) zunahm, sondern auch die allgemeine Lebenszufriedenheit gesteigert werden konnte (Harzer & Ruch, 2016).

6 Abschluss und Ausblick

Die berichteten Befunde zum Zusammenhang der Anzahl der angewendeten Signaturstärken mit positiven berufsbezogenen Outcomes unterstützen die theoretischen Annahmen (a) über die Rolle von Signaturstärken von Peterson und Seligman (2004), (b) der Person-Environment-Fit-Theorie (z. B. Caplan, 1987; Kristof, 1996) und (c) zum charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit (Harzer, 2012; Harzer & Ruch, 2013, 2014, 2016). Damit zeigen die Befunden einerseits, wie sich die neueren theoretischen Konzepte, welche im Rahmen positiv-psychologischer Forschung entwickelt und untersucht werden (hier: Charakterstärken und charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit), in

bisherige Forschung und Theorien eingliedern lassen (hier: Person-Environment-Fit-Theorie). Andererseits zeigen die Befunde praktisch anwendbare Zusammenhänge zwischen den Charakterstärken einer Personen, deren Anwendung im beruflichen Kontext und positiven arbeitsbezogenen Outcomes. Dieses Wissen kann im Rahmen der Berufsberatung und -wahl sowie in der Personalentwicklung Berücksichtigung finden; durch die Förderung der Anwendung der individuellen Signaturstärken bei den Mitarbeitenden können positive Effekte auf das Erleben und die Leistungsfähigkeit erwartet werden.

Nichtsdestotrotz ist die bisherige empirische Basis eher begrenzt und die bisherigen Studien weisen Limitationen im Design auf, sodass weitere Studien nötig sind, um die Generalisierbarkeit der Befunde auf andere Stichproben zu überprüfen. Beispielsweise basierten die bisherigen Studien überwiegend auf Stichproben, deren Probanden sehr gut gebildet waren und überwiegend Berufen nachgingen, die ein Studium erforderten. Weitere Studien wären daher nötig, welche die in diesem Beitrag berichteten Zusammenhänge zwischen charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit und arbeitsbezogenen Outcomes in Stichproben von Berufstätigen mit Berufsausbildung (ohne Studienabschluss) untersuchen. Des Weiteren wäre es von Interesse auch negative Outcomes wie Kündigungsabsicht und kontraproduktives Verhalten zu untersuchen und ob mit steigendem charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit negative Outcomes zurückgehen. Nächste Forschungsfragen beziehen sich außerdem auf die noch unbekanntenen Dynamiken im charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit (z. B. im Verlauf einer Berufsausbildung oder aufgrund von Veränderungen in einem Arbeitsfeld oder Unternehmen) sowie auf die Mechanismen, die dem Zusammenhang von charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit mit Outcomes zugrunde liegen.

Insgesamt sind die ersten Befunde zur Rolle von charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit für berufliches Erleben und Verhalten äußerst vielversprechend auf theoretischer und praktischer Ebene. Weitere Studien müssen zeigen, ob sich die Befunde über verschiedene Berufs- und Bildungsgruppen hinweg replizieren und generalisieren lassen.

Literatur

- Caplan, R. D. (1987). Person-environment fit theory and organizations: Commensurate dimensions, time perspectives, and mechanisms. *Journal of Vocational Behavior*, 31, 248-267. doi:10.1016/0001-8791(87)90042-X
- Doty, D. H., & Glick, W. H. (1998). Common method bias: Does common methods variance really bias results? *Organizational Research Methods*, 1, 374-406. doi:10.1177/109442819814002
- Dubreuil, P., Forest, J., Gillet, N., Fernet, C., Thibault-Landry, A., Crevier-Braud, L., & Girouard, S. (in press). Facilitating well-being and performance through the development of strengths at work: Results from an intervention program. *International Journal of Applied Positive Psychology*. doi: 10.1007/s41042-016-0001-8
- Edwards, J. R., & Shipp, A. J. (2007). The relationship between person-environment fit and outcomes: An integrative theoretical framework. In C. Ostroff, & T. A. Judge (Eds.), *Perspectives on organizational fit* (pp. 209-258). San Francisco: Jossey Bass.

- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1987). *Persönlichkeit und Individualität. Ein naturwissenschaftliches Paradigma*. München, Deutschland: Psychologie Verlags Union.
- Harzer, C. (2012). *Positive psychology at work: The role of character strengths for positive behavior and positive experiences at the workplace* (Unpublished doctoral dissertation). University of Zurich, Switzerland.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 362-371. doi:10.1080/17439760.2012.702784
- Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*, 14, 965-983. doi:10.1007/s10902-012-9364-0
- Harzer, C., & Ruch, W. (2014). The role of character strengths for task performance, job dedication, interpersonal facilitation, and organizational support. *Human Performance*, 27, 183-205. doi:10.1080/08959285.2014.913592
- Harzer, C., & Ruch, W. (2016). Your strengths are calling: Preliminary results of a strengths-based online-intervention to increase calling. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2237-2256. doi:10.1007/s10902-015-9692-y
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of work personalities and work environments*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources Inc.
- Kristof, A. L. (1996). Person-organization fit: An investigative review of its conceptualizations, measurement, and implication. *Personnel Psychology*, 49, 1-49. doi:10.1111/j.1744-6570.1996.tb01790.x
- Kristof-Brown, A. L., & Billsberry, J. (2013). Fit for the future. In A. L. Kristof-Brown, & J. Billsberry (Eds.), *Organizational fit: Key issues and new directions* (pp. 1-18). Oxford, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi:10.1002/9781118320853.ch1
- Lauver, K., and Kristof-Brown, A. (2001) Distinguishing between employees' perceptions of person-job fit and person-organization fit. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 454-470. doi:10.1006/jvbe.2001.1807
- Lowe, G. (2010). *Creating healthy organizations*. Toronto, Canada: University of Toronto Press.
- Myers, D. G. (2000). Hope and happiness. In J. E. Gillham (Hrsg.), *The science of optimism and hope: Research essays in Honor of Martin E. P. Seligman* (S. 323-336). Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Park, N., & Peterson, C. (2007). Methodological issues in positive psychology and the assessment of character strengths. In A. D. Ong, & M. H. M. van Dulmen (Eds.), *Handbook of methods in positive psychology* (pp. 292-305). New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Assessment of character strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross, & S. S. Hill (Eds.), *Psychologists' desk reference* (2nd ed., pp. 93-98). New York, NY: Oxford University Press.
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2015). Mapping strengths into virtues: The relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues. *Frontiers in Psychology*, 6: 460. doi:10.3389/fpsyg.2015.00460
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138-149. doi:10.1027/1614-0001/a000022
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Walton, R. E. (1975). Criteria for quality of working life. In L. E. Davis, & A. B. Cherns (Eds.), *The quality of working life* (Vol. 1, pp. 91-104). New York, NY: The Free Press.

11 Positive Erlebnisse und Wohlbefinden in Arbeitskontexten durch Gestaltung der Mensch-Computer-Interaktion

Michael Burmester, Magdalena Laib, Katharina M. Zeiner

Zusammenfassung

In Forschung zur und Gestaltung der Mensch-Computer-Interaktion vollzieht sich seit der Jahrtausendwende ein Trend. Anstatt sich auf nur Problemlösung und bessere Gebrauchstauglichkeit (Usability) zu konzentrieren wächst das Interesse an positiven Nutzererlebnissen (User Experience). Dies spiegelt sich wider in User Experience Modellen, die Emotionen und Bedürfniserfüllung bei der Nutzung in den Vordergrund stellen, sowie Ansätzen wie Positive Technologies, Positive Design und Positive Computing, die Technologiegestaltung sowie Erkenntnisse und Theorien der Positiven Psychologie nutzen. In diesem Beitrag beschreiben wir den Stand der Forschung im Bereich Mensch-Computer-Interaktion und gehen auf unsere eigene Forschung ein in der wir mit Hilfe von Erlebniskategorien positive Erlebnisse durch Technologie in Arbeitskontexten unterstützen.

1 Einleitung

Im Titel dieses Beitrages finden wir zwei Begriffe, die die meisten sicher nicht sofort mit Wohlbefinden assoziieren: Technologie und Arbeit. Häufiger werden uns Wörter einfallen, wie z. B. Effizienz, Problemlösung oder Aufgabenbearbeitung. Wir werden an Momente denken, in denen wir dringend etwas fertig stellen mussten und darauf angewiesen waren, dass uns das Programm auf dem Weg dahin unterstützt oder zumindest nicht behindert. Doch wenn wir uns genauer fragen, was Arbeit für uns bedeutet, werden wir vielleicht auch an Momente denken, in denen wir gemeinsam mit Kollegen etwas Besonderes geschaffen haben, in denen wir uns kompetent gefühlt haben und die Gewissheit hatten, am richtigen Platz zu sein. Technologie kann solche positiven Erlebnisse unterstützen. In diesem Beitrag möchten wir den Weg dorthin skizzieren. Wir werden aufzeigen, wie sich die Perspektive auf Technologie gewandelt hat von effektiver und effizienter Nutzung hin zu einer positiv erlebten und freudvollen Nutzung. Dazu gehört auch, zu

zeigen, wie die Positive Psychologie Design beeinflusst. Am Ende möchten wir einen Einblick in unsere Arbeit geben und beschreiben, auf welchen Grundlagen wir Gestaltungslösungen für positive Erlebnisse im Arbeitskontext entwickeln und wie diese aussehen können.

2 Von der Nutzung zum Erleben

2.1 Usability

Die Interaktion von Mensch und Computer wird in der wissenschaftlichen Disziplin der Mensch-Computer-Interaktion (MCI) untersucht. Dies ist ein interdisziplinäres Unterfangen bei dem u. a. Psychologen, Informatiker, Arbeitswissenschaftler und Designer beteiligt sind. Kern der Forschung war und ist die Frage der optimalen Nutzung von Computern durch den Menschen (Carroll, 2003, S. 1; Shneiderman & Plaisant, 2010, S. 4ff.). Zentrales Kriterium ist also Usability und die am weitesten verbreitete Definition findet sich in der Norm 9241 Teil 11 der International Standardization Organization (ISO) (ISO 9241-11, 1998). Usability wurde in der deutschen Version dieser Norm als Gebrauchstauglichkeit bezeichnet. In der 2010 aktualisierten Definition wird Usability als „Ausmaß, in dem ein System, ein Produkt oder eine Dienstleistung durch bestimmte Benutzer in einem bestimmten Nutzungskontext genutzt werden können, um festgelegte Ziele effektiv, effizient und zufriedenstellend zu erreichen“ (DIN EN ISO 9241-210, 2011, S. 7). Mit dieser Definition wird an handlungspsychologische Konzepte angeknüpft (vgl. Norman, 1986; Zapf, Brodbeck & Prümper, 1989). Nutzer wollen mit Hilfe einer Software, ihre Ziele effektiv (genau und vollständig) und effizient (mit angemessenem Aufwand) erreichen. Ist dies gegeben, so sollte sich Zufriedenstellung als Freiheit von Beeinträchtigung und positive Einstellung gegenüber der Nutzung einstellen (DIN EN ISO 9241-11, 1999). Im neuen Entwurf der Norm wird Zufriedenstellung als Teil der User Experience definiert (DIN EN ISO 9241-11, 2017). Ein wichtiger Aspekt dieser Definition ist der Nutzungskontext. Effektive und effiziente Nutzung ist nur dann denkbar, wenn die Technologie optimal zu den Eigenschaften der Nutzer, ihrer Aufgaben und der sozialen, organisatorischen und physischen Umgebung passt.

2.2 User Experience

2.2.1 User Experience genormt

Seit knapp 20 Jahren bemüht sich die MCI-Forschung darum, das Erleben der Nutzung von Computern zu definieren und zu beschreiben (Hassenzahl & Tractinsky, 2006; Law, Roto, Hassenzahl, Vermeeren & Kort, 2009; Law, Roto, Kort & Hassenzahl, 2008). Im

Jahre 2010 schaffte es User Experience im Rahmen eines internationalen Abstimmungsprozesses in die ISO-Norm 9214 Teil 210 (ISO 9241-210, 2010) und ein Jahr später als „Benutzererlebnis“ in die deutsche Version (DIN EN ISO 9241-210, 2011). Dort wird User Experience definiert als „Wahrnehmungen und Reaktionen einer Person, die aus der tatsächlichen und/oder der erwarteten Benutzung eines Produkts, eines Systems oder einer Dienstleistung resultieren“ (DIN EN ISO 9241-210, 2011, S. 7). Präzisiert wird die Definition in einer Anmerkung als „Emotionen, Vorstellungen, Vorlieben, Wahrnehmungen, physiologische und psychologische Reaktionen, Verhaltensweisen und Leistungen, die sich vor, während und nach der Nutzung ergeben“ (DIN EN ISO 9241-210, 2011, S. 7). Der Denkraum der Usability wird durch diese Definition nicht verlassen (DIN EN ISO 9241-210, 2011, n. Anmerkung 3, S. 7), sondern nur um subjektive Anteile des Erlebens und den zeitlichen Verlauf des Erlebens (vor, während und nach der Nutzung) erweitert.

2.2.2 User Experience als emotionales Erlebnis

Eine Klärung was der Kern von User Experience ist, wurde erst durch den Fokus auf Emotionen geschaffen. Mit dem Ansatz „Emotional Design“ wies Donald Norman darauf hin, dass Usability nicht alles sein kann und dass die Nutzung ganz maßgeblich durch Erleben von Emotionen geprägt ist (Norman, 2004). Hassenzahl (2008) definiert User Experience „as a momentary, primarily evaluative feeling (good-bad) while interacting with a product or service“ (S. 12) und stellt damit Emotionen bei der Nutzung ins Zentrum seiner Definition. Entscheidend bei seiner Definition ist, dass er klärt wie positive Emotionen und damit positive Erlebnisse entstehen. Positive Emotionen während der Produktnutzung stellen sich demnach ein, wenn psychologische Bedürfnisse, wie Autonomie, Kompetenz, Stimulation, Verbundenheit und Popularität (vgl. auch Tabelle 1) während der Nutzung erfüllt werden: „Good UX is the consequence of fulfilling the human needs for autonomy, competency, stimulation (self-oriented), relatedness, and popularity (others-oriented) through interacting with the product or service (i.e., hedonic quality). Pragmatic quality facilitates the potential fulfilment of be-goals“ (S. 12). Mit Be-Goals bezieht er sich auf die Handlungstheorie von Carver und Scheier (1998). Demnach bilden sich Be-Goals aus Bedürfnissen und haben damit eine besondere Bedeutung für die Person (Hassenzahl, Diefenbach & Göritz, 2010). So wird aus einem Bedürfnis nach Verbundenheit (vgl. Tabelle 1), das Be-Goal abgeleitet, die Nähe eines geliebten Menschen zu suchen. Hassenzahl und Kollegen (Hassenzahl, Burmester & Koller, 2003; Hassenzahl et al., 2010) bezeichnen die wahrgenommene Fähigkeit eines Produktes, Bedürfnisse zu erfüllen und damit positive Erlebnisse auszulösen als wahrgenommene hedonische Qualität. Die wahrgenommene pragmatische Qualität ist die wahrgenommene Fähigkeit des Produktes, Möglichkeiten der Erreichung von Be-Goals zur Verfügung zu stellen und Hindernisse auf dem Weg zur Bedürfniserfüllung zu beseitigen. So wäre der Aufbau eines Telefonanrufs zum Herstellen eines Verbundenheitserlebnisses ein Do-Goal und instrumentell zur Erreichung des Be-Goals „sich mit einer geliebten Person verbunden zu fühlen“. Pragmatische Qualität wird mit der Usability eines Produktes in Zusammenhang gebracht. In Anlehnung an das Zweifaktorenmodell Arbeitsmotivation und -zufriedenheit von Herzberg (1959) wurde hedonische Qualität als Motivator bezeichnet, d. h. als ein Faktor, der zu Zufriedenheit und positiven Erlebnissen beitragen

kann. Pragmatische Qualität bezieht sich hingegen auf Hygienefaktoren, d. h. deren Abwesenheit führt zu Unzufriedenheit und negativen Erlebnissen, deren Anwesenheit jedoch nicht zu positiven Erleben (Hassenzahl et al., 2010). Die in der Definition genannten Bedürfnisse gehen auf eine Studie von Sheldon et al. (2001) zurück und sind bei Technologieerlebnissen besonders salient.

2.2.3 Prüfung des bedürfnisorientierten Modells der User Experience

Eine ausführliche Untersuchung und Verfeinerung des User Experience Modells von Hassenzahl (2008) wurde von Hassenzahl und Kollegen (2010) vorgenommen. Sie sammelten von 548 Teilnehmern positive Erlebnisse mit Technologie und ließen die Bedürfniserfüllung mit einer angepassten Version des Bedürfnisfragebogens von Sheldon et al. (2001) einschätzen. Zudem wurde der Affekt mit der Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS, Watson, Clark & Tellegen, 1988) gemessen, die Produktwahrnehmung als hedonische und pragmatische Qualität mit der Kurzform des AttrakDiff2-Fragebogens (Hassenzahl & Monk, 2010) eingeschätzt und die Attribution des Erlebnisses auf das jeweils beteiligte Produkt ermittelt. Da das Modell von Hassenzahl et al. (2010) einen zentralen Ansatzpunkt für das Verständnis von User Experience und für das Design von Produkten und Dienstleistungen hat, wurde es in weiteren Studien mit vergleichbarem Untersuchungsdesign genauer geprüft. Tuch et al. legten den Fokus auf die genaue Analyse der Struktur von Technologieerlebnissen auf der Basis von 691 gesammelten Erlebnisgeschichten (Tuch, Trusell & Hornbæk, 2013). Mit Hilfe von 303 Erlebnissen wurde die Frage der Bedeutung von Motivatoren und Hygienefaktoren für das Verständnis von User Experience mit Fokus auf Bedürfniserfüllung sowie pragmatischer und hedonischer Qualität untersucht (Tuch & Hornbæk, 2015). Bezugnehmend auf die schon länger bestehende Kritik (Bargas-Avila & Hornbæk, 2011), dass die User Experience Forschung insgesamt vor allem Freizeitnutzung von Technologie adressiere, wurde in der jüngsten Studie (Tuch, van Schaik & Hornbæk, 2016) das Modell im Hinblick auf Freizeitkontexte, in denen die Nutzung von Technologie nicht der Erwerbsarbeit dient, und Erwerbsarbeitskontexte untersucht. Im Gegensatz zu Hassenzahl und Kollegen haben Tuch und Kollegen nicht nur Geschichten positiver Erlebnisse gesammelt, sondern explizit auch negative Erlebnisse (insgesamt 344 Erlebnisse), um ein Bild des gesamten Spektrums von Erlebnissen einzubeziehen.

Fasst man die Ergebnisse der Studien von Hassenzahl (Hassenzahl, 2008; Hassenzahl et al., 2010) und Tuch et al. (2015; 2013, 2016) zusammen, zeigt sich folgendes Bild:

- 1) Die Valenz der Erlebnisse wird durch die Valenz der erlebten Emotionen geprägt, diese haben somit einen hohen Einfluss auf die Qualität der Erlebnisse.
- 2) Positive Erlebnisse stellen sich bei der Erfüllung von Bedürfnissen ein (hedonische Qualität). Negative Erlebnisse stellen sich vor allem bei Nutzungsproblemen ein (pragmatische Qualität). Dennoch kann pragmatische Qualität nicht nur als Hygienefaktor eingestuft werden, denn es gibt positive Erlebnisse auch hinsichtlich pragmatischer Qualität, welche vor allem im Freizeitkontext eine Rolle spielen. Hedonische Qualität ist nicht nur Motivator, denn auch Bedürfnisse wie Identität und Popularität können zu negativen Erlebnissen führen.

- 3) Positive Affekte haben einen doppelt so starken Einfluss auf die Erlebnisse wie negative Affekte. Dies steht im Widerspruch zu Baumeister et al. (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs, 2001), die bei Lebensereignissen negative Erlebnisse einen deutlich höheren Einfluss zusprachen als positiven. Tatsächlich ist es so, dass negative Erlebnisse bei der Techniknutzung eher Nutzungsprobleme sind und daher sicher eine niedrigere Bedeutung haben, wie negative Lebensereignisse (z. B. Verlust von Geld) (Tuch et al., 2016). Somit macht es durchaus Sinn positive Erlebnisse in der Technologiegestaltung anzustreben (Burmester, Laib & Schippert, 2014; Hassenzahl & Tractinsky, 2006).
- 4) Positive Erlebnisse werden sehr durch die Gegenwart anderer Personen geprägt. In Freizeitkontexten sind dies vor allem Familie und Freunde und in Arbeitskontexten Kollegen und andere Personen. Erfüllung von Verbundenheit ist speziell in Freizeitkontexten von hoher Bedeutung.
- 5) Positive Erlebnisse finden hauptsächlich in frühen Phase der Produktnutzung statt.

Tabelle 1 gibt einen Überblick über die Bedürfnisse, die in den verschiedenen Studien gemessen wurden. Die Bedürfnisse werden in Bezug zu drei Bedürfnismodellen gesetzt: Ryan & Deci (2000), Sheldon et al. (2001) und Reiss & Haverkamp (1998). Abgetragen sind die Rangplätze aus den Studien von Hassenzahl (2008), Hassenzahl et al. (2010), Tuch et al. (2013) und Tuch et al. (2016). Der Median der Rangplätze (M) wird angegeben, was eine grobe Einschätzung der Salienz der Bedürfnisse bei Erlebnissen mit derzeit verfügbarer Technologie ermöglicht. Die Bedürfnisse sind nach diesem Medianwert von hoher bis niedriger Salienz sortiert.

Tabelle 1: Bedürfnisse (RD: Ryan & Deci (2000); S: Sheldon et al. (2001); Reiss & Haverkamp (1998); H8: Hassenzahl (2008); H10: Hassenzahl et al. (2010); T13: Tuch et al. (2013); TF: Tuch et al. (2016) Freizeitkontext; TA: Tuch et al. (2016) Arbeitskontext; T15: Tuch & Hornbæk (2015); M: Median der Rangplätze nach Salienz der Bedürfnisse in H8, H10, T13, TF und TA).

Bedürfnis	Erläuterung (vgl. Burmester et al., 2014)	RD	S	RH	H8	H10	T13	TF	TA	M
Kompetenz	Sich Herausforderungen stellen und sie bewältigen. Schwierige Aufgaben erfolgreich und eigenständig meistern können. Die Kontrolle haben und ohne Hilfe anderer zurechtkommen.	X	X		1	3	1		1	1
Verbundenheit	Mit geschätzten Menschen die einen mögen und die man selbst mag verbunden sein. Von anderen gemocht werden und umgeben sein, das Gefühl anderer Menschen nahe zu sein.	X	X	X	3	1	2	1		1,5
Stimulation	Die Neugier befriedigen und den Wissensdurst stillen. Freude und Vergnügen erleben. Neues kennenlernen und ausprobieren.		X	X		2	4	2		2

Autonomie	Selbständig sein und die eigenen Werte vertreten. Das wahre Selbst zum Ausdruck bringen und Entscheidungen frei und selbständig treffen.	X	X	X	2		3			2,5	
Popularität	Jemand sein, dessen Meinung von anderen geschätzt wird und auf dessen Meinung andere hören. Andere Menschen beeinflussen, führen und von ihnen gemocht werden.		X	X			4	6		2	4
Sicherheit	Sicher vor Bedrohungen und Unsicherheiten sein. Ein strukturiertes Leben mit routinierten Abläufen und Gewohnheiten führen, das von Ordnung und Organisation geprägt ist. Bekanntes wiederfinden und wissen was passieren wird.		X	X			5	5		3	5
Selbstverwirklichung, Sinn	Das wahre „Ich“ zum Ausdruck bringen, indem man nach seinen eigenen wahren Interessen und Werten handelt. Ein tiefes Selbstverständnis entwickeln.		X				6	7			6,5

2.3 Gestaltung von Technologie für gute Usability vs. für positive User Experience

Studien zur Struktur von User Experience basieren auf Befragungen zu Technologieerlebnissen (s. o.). Allerdings sind diese Technologien mit dem derzeit vorherrschenden Verständnis der Gestaltung von Technologie als Werkzeuge zum Lösen von Problemen (Desmet & Hassenzahl, 2012) mit einem Fokus auf Usability entwickelt worden, und meist nicht für die Erfüllung von Bedürfnissen. Belegt wird dies durch eine Studie zum Verständnis von Usability und User Experience bei kleinen und mittleren Softwarehäusern (Laib et al., 2015). Es zeigte sich, dass das Konzept Usability weitgehend bekannt ist und in Grundzügen verstanden wurde. User Experience dagegen war weniger bekannt und wurde kaum verstanden. Der Bezug zur Erfüllung von Bedürfnissen war vollständig unbekannt. Selbst in der Forschung zu User Experience werden Technologien mit einem starken Usability-Fokus und einem oberflächlichen Verständnis der Gestaltung für positive User Experience entworfen (Väänänen-Vainio-Mattila, Olsson & Häkkinen, 2015). Es ist daher sinnvoll, die Unterschiede zwischen der Gestaltung für gute Usability und für positive User Experience genauer zu betrachten (Burmester et al., 2014). Tabelle 2 zeigt, dass das Hauptziel der Gestaltung für gute Usability eine effektive und effiziente Erreichung von Handlungszielen im Rahmen eines definierten Nutzungskontextes ist. Der Fokus der Gestaltung liegt vor allem auf dem Nutzungsverhalten. Das ist die Interaktion mit der jeweiligen Technologie, d. h. das Wechselspiel von Ein- und Ausgaben um das jeweilige Handlungsziel zu erreichen (DIN EN ISO 9241-210, 2011). Als

Ideal gilt die intuitive Nutzung, definiert als unbewusste Anwendung von Vorwissen (Mohs et al., 2006; Naumann et al., 2008).

Tabelle 2: Perspektiven der Technologiegestaltung.

Gestaltung	Usability	User Experience
Ziel	Effektivität, Effizienz	Bedürfniserfüllung
Fokus	Nutzungsverhalten	Nutzungserleben
Ideal	Intuitive Nutzung	„Das gute Leben“

Das Ziel bei der Gestaltung für positive User Experience ist dagegen Bedürfniserfüllung. Somit muss verstanden werden, welche Bedürfnisse in einem bestimmten Nutzungskontext relevant sind. Der Fokus der Gestaltung ist das Nutzererlebnis. Das Ideal ist zunächst einmal nach Aristoteles „das Gute Leben“ (Aristoteles, 2009). Es geht darum, kurzfristige positive Erlebnisse zu genießen, langfristiger persönlich bedeutsamer Ziele zu verfolgen und Fähigkeiten zu entfalten (Desmet & Hassenzahl, 2012; P. Desmet & Pohlmeier, 2013; Fenner, 2007). Dies klingt zunächst rein idealistisch, aber Desmet (2012) merkt an, dass Produkte, die positive Emotionen auslösen mehr gekauft sowie häufiger und mit mehr Freude genutzt werden.

Neben den Perspektiven unterscheiden sich auch die Gestaltungsprozesse (Tabelle 3). Nach dem Designforscher Lawson (Lawson, 2002) bestehen Designprozesse aus der iterativen Anwendung von Analyse des Gestaltungsproblems, dem Erstellen von Entwürfen und der Evaluation dieser Entwürfe. Eine vergleichbare Abfolge findet sich auch in der menschenzentrierten Gestaltung nach DIN EN ISO 9241-210 (2011) wieder, die zur Gestaltung für gute Usability empfohlen wird. Im Rahmen der Analyse des Nutzungskontextes werden die Nutzer und ihre Eigenschaften bestimmt. Ziele und Aufgaben werden meist durch Beobachtung und Befragung der Nutzer ermittelt. Genau für diese Ziele und Aufgaben werden dann Werkzeuge entworfen. Die Entwürfe werden meist als Prototypen der Evaluation mit Nutzerbeteiligung unterzogen. Durch das Aufdecken von Nutzungsproblemen soll eine Optimierung der Entwürfe ermöglicht werden, um negative emotionale Erlebnisse während der Nutzung (z. B. Ärger über Fehlbedienung) zu verhindern (vgl. Tuch et al., 2013).

Tabelle 3: Unterschiede im Gestaltungsprozess.

Phase	Usability	User Experience
Analyse	Ziele, Aufgaben	Bedürfnisse, positive Erlebnisse
Entwurf	Werkzeuge bauen	Möglichkeiten für positive Erlebnisse
Evaluation	Probleme aufdecken, negative Emotionen vermeiden	Positive Erlebnisse verstehen und erweitern

Bei der Gestaltung für positive User Experience geht es bei der Analyse darum, welche Bedürfnisse in einem bestimmten Kontext relevant und welche positiven Erlebnisse auch

ohne Technologie bereits vorhanden sind. Bisher ist Technologiegestaltung stark von einem Ansatz geprägt, Probleme durch Technologie zu lösen. Hier müssen Möglichkeiten für positive Erlebnisse geschaffen werden (Desmet & Hassenzahl, 2012). Beim Entwurf muss zunächst das Erlebnis selbst entworfen werden. So muss gefragt werden, was macht ein Verbundenheitserlebnis aus und welche Strukturen hat es. Erst dann wird die Frage gestellt, wie Technologie das Erlebnis fördern kann (Hassenzahl et al., 2013). Bei der Evaluation muss ermittelt werden, wie Gestaltungseigenschaften das Erlebnis unterstützen oder verhindern (Burmester, 2013). Ziel ist es, positive Erlebnisse besser zu verstehen und zu erweitern.

3 Positive Psychologie und HCI

Der vorherige Abschnitt zeigte, wie sich das Ziel von Gestaltung in den letzten Jahrzehnten verändert hat. Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie setzt sich dieser Trend fort und es entstanden in den letzten Jahren neue Gestaltungsansätze, die sich explizite auf Theorien der Positiven Psychologie beziehen.

3.1 Positive Technologies

2012 stellten Cristina Botella und ihre Kollegen ihren Ansatz der *Positive Technologies* vor (Botella et al., 2012). Sie beschäftigen sich damit, wie Technologien (vor allem Informations- und Kommunikationstechnologien) genutzt werden können um die Qualität persönlicher Erfahrungen und Erlebnisse zu verbessern. Dies kann geschehen, indem *Positive Technologies* Erlebnisse anders strukturieren, erweitern oder auch ersetzen. Das Ziel liegt stets darin, Wohlbefinden zu verbessern und Ressourcen und Resilienzen aufzubauen, auf individueller, organisationaler und gesellschaftlicher Ebene. Dabei fokussieren sie auf drei Bereiche: (i) die emotionale Qualität von Erlebnissen soll durch stimungsverändernde Technologie verbessert, (ii) Selbstverwirklichung soll durch Eudaimonie-fördernde Technologien ermöglicht und (iii) Verbundenheit soll durch soziale Technologien gesteigert werden.

3.2 Positive Design

Von der TU Delft kommt der Ansatz des *Positive Designs* (Desmet & Pohlmeier, 2013). Gemäß ihrem Modell, ist das Ziel von *Positive Design* menschliches Aufblühen zu fördern. Es besteht aus drei Komponenten: (i) *Design for Virtue*: Design soll den Nutzer darin unterstützen, eine moralisch gute Person zu sein, (ii) *Design for Personal Significance*: Design soll den Nutzer darin unterstützen, seine persönlichen Ziele zu erreichen und (iii) *Design for Pleasure*: Design soll den Nutzer darin unterstützen, positive Emotionen zu erleben. Die Autoren nennen 5 Charakteristika, die diesen Ansatz auszeichnen. Designer gehen weg von der Problemorientierung hin zu einem Designansatz, der Möglichkeiten schaffen möchte (vgl. Possibility-driven Design, Desmet & Hassenzahl, 2012).

Es soll stets auf eine Balance zwischen den drei Bereichen des *Positive Designs* geachtet werden. Gestaltung soll zum subjektiven Wohlbefinden beitragen. Daher kann keine Masse adressiert werden, da es sich hierbei um individuelle Präferenzen handelt. Zielgruppen sollten daher eher enger gefasst oder Produkte anpassbar gestaltet werden. Nutzer sollen in die Gestaltung involviert werden und Gestalter sollen eine langzeitliche Perspektive einnehmen.

3.3 Positive Computing

Die Idee des *Positive Computing* von Rafael Calvo und Dorian Peters (Calvo & Peters, 2014) hat zum Ziel, Wohlbefinden und menschliches Potential durch Technologie zu unterstützen. Darüber hinaus regen die Autoren jedoch auch an, bei der Gestaltung jedweder Technologie Wohlbefinden als Gestaltungsziel zu formulieren. In ihrem Buch gehen sie auf psychologische Grundlagen ein, die als Fundament der Gestaltung dienen können. Calvo und Peters (2014) formulieren 4 Ansätze, wie Gestaltung nach den Prinzipien des *Positive Computings* funktionieren kann:

- i. Unberücksichtigt: Diese Kategorie umfasst alle Produkte, bei deren Gestaltung Wohlbefinden nicht berücksichtigt wurde. Dies bezieht sich also auf den bisherigen Ansatz der Technologiegestaltung.
- ii. Passiv: Hier wird durch Gestaltung auf negative Effekte reagiert, es werden also bestehende Probleme „repariert“.
- iii. Aktiv: Bei der aktiven Form des *Positive Computing* werden Funktionen oder Elemente, die positives Erleben fördern sollen, in Software eingebaut, die eigentlich einen anderen Zweck hat, wie z. B. Textverarbeitung oder Email.
- iv. Explizit: Technologien, die explizit nach Prinzipien des *Positive Computing* gestaltet werden, haben die Unterstützung von Wohlbefinden als primäres Gestaltungsziel, wie z. B. Mindfulness Apps.

Mit unserem Ansatz sind wir in die dritte Kategorie einzuordnen. Wir streben also an, *aktiv* Elemente, die positive Erlebnisse fördern, in bestehende oder neue Software zu integrieren. Dabei konzentrieren wir uns vor allem auf professionell genutzte Software, also auf den Arbeitskontext. Wie dieser Designprozess aussehen kann, wird im Folgenden vorgestellt.

4 Positive User Experience in Arbeitskontexten

4.1 Erlebnis-Interview

Forschung zu User Experience in Arbeitskontexten fehlt weitgehend (Bargas-Avila & Hornbæk, 2011). Ausnahmen sind Studien zur Gestaltung für Sinn und Stolz in der Arbeit (Lu & Roto, 2015, 2016), zu positivem Aufgabenerleben durch Feedback (Kohler,

Niebuhr & Hassenzahl, 2007), zur Bevorzugung von attraktiver Business Management Software (Schrepp, Held & Laugwitz, 2006) oder dem E4-Modell (Harbich et al., 2007). Um ein besseres Verständnis für positive Erlebnisse im Arbeitsleben zu gewinnen haben wir das Erlebnisinterview (Zeiner, Laib, Schippert & Burmester, 2016a) entwickelt. Dies ist ein narratives Interview in dem Teilnehmer nach positiven Erlebnissen zu einem bestimmten Kontext (zum Beispiel Arbeit) befragt werden. Ziel des Erlebnisinterviews ist es, möglichst viele Informationen über positive Erlebnisse zu sammeln und herauszufinden, welche Faktoren (z. B. Produkte, andere Menschen etc.) und Strukturen dabei eine Rolle spielen. Um die Erlebnisse zu konkretisieren wird häufig nach einem Erlebnis der letzten zwei Wochen gefragt. Für den Arbeitskontext haben wir bisher 349 Erlebnisse analysiert (Zeiner, Laib, Schippert & Burmester, 2016b).

Die Methode wurde im Rahmen des in der Förderinitiative „Einfach intuitiv – Usability für den Mittelstand“, gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie im Projekt Design4Xperience entwickelt.

4.2 Erlebniskategorien

Mit Hilfe dieser Analyse konnten wir 17 übergeordnete Kategorien für positive Erlebnisse im Arbeitsalltag extrahieren. Wir definieren Erlebniskategorien wie folgt (nach Zeiner et al., 2016a, b):

- Erlebniskategorien beschreiben Qualitäten in positiven Erfahrungen, die entweder in jeder Erfahrung oder in einer großen Anzahl von ihnen auftreten.
- Diese Qualitäten werden als Aktivitäten beschrieben, da Erfahrungen in Aktivitäten verwurzelt sind (Hassenzahl et al., 2013), und diese Beschreibung ermöglicht eine direkte Anwendung.
- Innerhalb einer Erlebniskategorie gibt es Ähnlichkeiten in den Qualitäten der erleichternden Faktoren (z. B. Vorhandensein anderer, besonderer Aktivitäten, Technologie).

Die 17 Erlebniskategorien für den Arbeitsalltag sind in Tabelle 4 (Zeiner et al., 2017 in print) aufgelistet.

Tabelle 4: Erlebniskategorien für Arbeitskontexte.

Erlebniskategorie	Prozent	Erlebnisse	Gruppe
Feedback bekommen	13,2%		
Feedback geben	1,2%	80 (23,4%)	Resonanz
Wertschätzung	9,1%		
Helfen	5,3%		
Hilfe bekommen	3,5%	35 (10,2%)	Unterstützung
Anderen etwas beibringen	1,5%		
Herausforderung meistern	21,6%		
Herausforderung bekommen	3,8%	87 (25,4%)	Herausforderung
Etwas austüfeln	1,8%		
Kreativität erleben	2,3%	14 (4,1%)	Kompetenz
Etwas erledigen	4,4%		
Überblick haben	6,4%	37 (10,8%)	Organisation
Mit Leuten in Kontakt kommen	4,1%		
Gegenseitiger Austausch	4,7%		
Neues kennenlernen	6,1%	89 (26,0%)	Kommunikation und neue Erfahrungen
Gemeinsam etwas schaffen	8,5%		
Zu etwas Höherem beitragen	2,6%		
Total	100,0%	342	

In Tabelle 4 sind sowohl die Erlebniskategorien als auch ihr prozentualer Anteil an unserer Stichprobe dargestellt. Die 17 Erlebniskategorien lassen sich weiter in Gruppen ähnlicher Kategorien zusammenfassen. Die Gruppen und ihr Anteil an der Stichprobe sind ebenfalls in Tabelle 4 dargestellt. In unserer Arbeit nutzen wir die Kategorien zur Analyse und für die detaillierte Konzeptarbeit. Für kreative Prozesse ist die Arbeit mit 17 verschiedenen Kategorien oft unhandlich und zu langwierig. In solchen Situationen sind die Gruppen hilfreich, weil thematischer gearbeitet werden kann.

Bedürfnisorientierte Experience Design (Hassenzahl, 2010), Gestaltung über positive Emotionen der Produktnutzung von Desmet (2012) oder von positiver Psychologie inspirierte Ansätze, wie Positive Design, Positive Technology oder Positive Computing, konzentrieren sich auf psychologische Theorien. Dazu gehören Motivationstheorien, Emotions-Theorien und Theorien der positiven Psychologie wie die Flow-Theorie (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2000), die PERMA-Theorie (Seligman, 2011) oder die Broaden-and-Build-Theorie (Fredrickson, 2004). Erlebniskategorien sind fokussiert auf die Beschreibung verschiedener Arten positiver Erlebnisse innerhalb eines bestimmten Kontexts. Hier sehen wir Ähnlichkeiten zu den Glücksaktivitäten von Lyubomirsky (Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005), die wissenschaftlich fundierte Aktivitäten sind, die zu einem erhöhten Wohlbefinden führen können. Der Unterschied zwischen den Erlebniskategorien und den Glücksaktivitäten ist, dass Erlebniskategorien mit typischen Tätigkeiten bei der Arbeit zusammenhängen und so zu Technolagedesign inspirieren, um positive Erlebnisse bei der Arbeit zu fördern. Im Vergleich zu den theoriebasierten Ansätzen ist der Vorteil, dass Erlebniskategorien Aktivitäten beschreiben, die für die Ar-

beit relevant sind und zu positiven Erlebnissen führen. Der Entwurf auf Basis von Bedürfnissen oder Emotionen erfordert eine Kontextualisierung und Interpretation - was es bedeutet, beispielsweise Stimulation an einem bestimmten Arbeitsplatz zu erfüllen.

5 Praktische Umsetzung

Wie der Beitrag zeigt, existieren inzwischen eine große Anzahl von Gestaltungsansätzen, die genutzt werden können, um positive Erlebnisse mit und durch Software zu generieren. Eine Methodensammlung findet sich unter www.design4xperience.de. Für den Arbeitskontext haben sich in unseren Projekten die Erlebniskategorien als fruchtbare Basis herauskristallisiert. Auch Personen, denen Theorien der User Experience oder der Positiven Psychologie nicht vertraut sind, können mit ihrer Hilfe zu vielversprechenden Gestaltungslösungen gelangen.

Zur Schaffung positiver User Experience bei einer 3D-Software zur Konstruktion von 3D-Modellen zur virtuellen Maschineninbetriebnahme nutzten Studierende die Erlebniskategorien ‚Überblick haben‘, ‚Neues kennenlernen‘ und ‚Feedback bekommen‘. In dem Konzept „Repeat-ed and Record-ed“ von Benjamin Erk, Josephine Hofmann und Nina Krause werden während des Konstruktionsprozesses alle Bearbeitungsschritte von der Software protokolliert. Somit lässt sich der Konstruktionsprozess wie ein Videotrailer abspielen (Abbildung 1). Dieser soll als Feedback über das selbst Erarbeitete dienen und dazu beitragen Stolz zu entwickeln (Lu & Roto, 2016). Solch eine Videofunktion findet sich auch bei einigen Computerspielen um beispielsweise sein eigenes Rennen noch einmal betrachten zu können. Tatsächlich enthält die CAD-Software Fusion 360 (Autodesk, 2017) eine ähnliche Funktionalität. Dieses Videoprotokoll trägt auch dazu bei, Überblick über den Konstruktionsprozess zu behalten. In dem Konzept kann das Video auch mit anderen Kollegen geteilt werden, die dann darin Anregungen, neue Vorgehensweisen und besondere Kniffe der Konstruktion als etwas Neues entdecken können.

Abbildung 1: Das Konzept „Repeat-ed and Record-ed“ von Benjamin Erk, Josephine Hofmann und Nina Krause von der Hochschule der Medien ermöglicht das Abspielen des Konstruktionsprozesses in einer 3D-Konstruktionssoftware bei dem jeder Bearbeitungsschritt noch einmal genau betrachtet werden kann.



6 Ausblick

Der Beitrag zeigt, wie sehr das positive Erleben des Nutzers in den letzten Jahren in den Fokus von Gestaltung gerückt ist. Zukünftig wäre es erstrebenswert, diese positive Entwicklung experimentell zu validieren. So wäre es interessant, Voraussagen der Broaden and Build Theory von Barbara Fredrickson (2001) hinsichtlich erhöhter Flexibilisierung des Denkens und Handelns sowie der gesteigerten Resilienz durch positive Erlebnisse im Rahmen der Interaktion mit Software zu prüfen. Darüber hinaus wird es unser Ziel sein, das Potential der Positiven Psychologie für die Gestaltung weiter auszuschöpfen und den Einfluss der Theorien auf Gestalter, z. B. in Form von theoriebasierter Gestaltung weiter auszuloten.

Literatur

Aristoteles. (2009). *Nikomachische Ethik*. Anaconda.

Autodesk. (2017). Fusion 360.

Bargas-Avila, J. A. & Hornbæk, K. (2011). Old Wine in New Bottles or Novel Challenges ? A Critical Analysis of Empirical Studies of User Experience. In *CHI'11 May 7–12, 2011 • Vancouver, BC, Canada* (S. 2689–2698). New York: ACM.

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <http://doi.org/10.1037//1089-2680.5.4.323>
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M. & Baños, R. M. (2012). The present and future of positive technologies. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 78–84.
- Burmester, M. (2013). Valenzmethode – Formative Evaluation der User Experience. In K. Scherfer & H. Volpers (Eds.), *Methoden der Webwissenschaft – Ein Handbuch. Bd. I Anwendungsbezogene Methoden* (Vol. 11, S. 141–160). Münster: LIT Verlag.
- Burmester, M., Laib, M. & Schippert, K. (2014). Interaktion als positives Erlebnis – Technologiegestaltung neu denken. *Wissenschaft Trifft Praxis*, 1(3), 5–16.
- Calvo, R. A. & Peters, D. (2014). *Positive Computing - Technology for Wellbeing and Human Potential*. MIT Press.
- Carroll, J. M. (2003). Introduction: Toward a Multidisciplinary Science of Human-Computer Interaction. In J. M. Carroll (Ed.), *HCI Models, Theories and Frameworks* (S. 1–9). San Francisco, CA: Morgan Kaufmann Publishers.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press. Retrieved from <http://books.google.de/books?id=U9xi8wlfWccC>
- Desmet, P. M. A. (2012). Faces of Product Pleasure : 25 Positive Emotions in Human-Product Interactions. *International Journal of Design*, 6(2), 1–29.
- Desmet, P. M. A. & Hassenzahl, M. (2012). Towards happiness : Possibility-driven design. In M. Zacarias & J. V. de Oliveira (Eds.), *Human-computer interaction: The agency perspective* (S. 1–27). New York, NY: Springer.
- Desmet, P. M. A., Pohlmeier, A. E. & Forlizzi, J. (2013). Special Issue Editorial : Design for Subjective Well-Being. *International Journal of Design*, 7(3), 5–7.
- Desmet, P. & Pohlmeier, A. E. (2013). Positive Design : An Introduction to Design for Subjective Well-Being. *International Journal of Design*, 7(3), 5–19.
- DIN EN ISO 9241-11. (1999). *Ergonomische Anforderungen für Bürotätigkeiten mit Bildschirmgeräten - Teil 11: Anforderungen an die Gebrauchstauglichkeit; Leitsätze*.
- DIN EN ISO 9241-11. (2017). *Ergonomie der Mensch-System-Interaktion – Teil 11: Gebrauchstauglichkeit: Begriffe und Konzepte (ISO/DIS 9241-11.2:2016)*. Berlin.
- DIN EN ISO 9241-210. (2011). *Ergonomie der Mensch-System-Interaktion – Teil 210: Prozess zur Gestaltung gebrauchstauglicher interaktiver Systeme (ISO 9241-210:2010)*.
- Fenner, D. (2007). *Das gute Leben*. Berlin: de Gruyter.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1367–78. <http://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Harbich, S., Hassenzahl, M., Kinzel, K., Ag, S., Rd, D. M. C. & Koblenz-landau, U. (2007). e 4 – Ein neuer Ansatz zur Messung der Qualität interaktiver Produkte für den Arbeitskontext, (Norman 2004), 39–48.
- Hassenzahl, M. (2008). User experience (UX): towards an experiential perspective on product quality. In *Proceedings of the 20th International Conference of the Association Francophone d'Interaction Homme-Machine* (S. 11–15). ACM. Retrieved from <http://portal.acm.org/citation.cfm?id=1512717>
- Hassenzahl, M. (2010). *Experience Design: Technology for All the Right Reasons*. Breinings-ville: Morgan & Claypool. <http://doi.org/2200/S00261ED1V01Y201003HCI008>
- Hassenzahl, M., Burmester, M. & Koller, F. (2003). AttrakDiff: Ein Fragebogen zur Messung wahrgenommener hedonischer und pragmatischer Qualität. In G. Szwillus & J. Ziegler (Eds.), *Mensch & Computer 2003: Interaktion in Bewegung* (S. 187–196). Stuttgart: B. G Teubner. Retrieved from http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-322-80058-9_19
- Hassenzahl, M., Diefenbach, S. & Göritz, A. (2010). Needs, affect, and interactive products – Facets of user experience. *Interacting with Computers*, 22(5), 353–362. <http://doi.org/10.1016/j.intcom.2010.04.002>
- Hassenzahl, M., Eckoldt, K., Diefenbach, S., Laschke, M., Lenz, E. & Kim, J. (2013). Designing Moments of Meaning and Pleasure . Experience Design and Happiness Understanding Experiences : *International Journal of Design*, 7(3), 21–31.
- Hassenzahl, M. & Monk, A. (2010). The Inference of Perceived Usability From Beauty. *Human-Computer Interaction*, 25(3), 235–260. <http://doi.org/10.1080/07370024.2010.500139>
- Hassenzahl, M. & Tractinsky, N. (2006). User Experience – a research agenda. *Behavior & Information Technology*, 25(2), 91–97.
- Herzberg, F., Mausner, B. & Snyderman, B. B. (1959). *The Motivation to Work*. New York: Wiley.
- ISO 9241-11. (1998). 9241-11. *Ergonomic requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. The international organization for standardization (Vol. 45).
- ISO 9241-210. (2010). *Ergonomics of human-system interaction - Part 210: Human-centred design for interactive systems* (Vol. 2010).

- Kohler, K., Niebuhr, S. & Hassenzahl, M. (2007). Stay on the Ball! An Interaction Pattern Approach to the Engineering of Motivation. In C. Baranauskas, P. Palanque, J. Abascal & S. Diniz Junqueira Barbosa (Eds.), *Human-Computer Interaction – INTERACT 2007* (Vol. 4662, S. 519–522). Berlin: Springer. <http://doi.org/10.1007/978-3-540-74796-3>
- Laib, M., Burmester, M., Ficano, C., Fronemann, N., Kolb, B., Krüger, A., ... Shinkarenko, M. (2015). User Experience bei Softwareanbietern. In S. Diefenbach, N. Henze & M. Pielot (Eds.), *Mensch und Computer 2015 Tagungsband* (S. 93–102). Stuttgart: Oldenbourg Verlag.
- Law, E. L. C., Roto, V., Hassenzahl, M., Vermeeren, A. P. O. S. & Kort, J. (2009). Understanding, Scoping and Defining User eXperience: A Survey Approach. In *Proceedings of the 27th international conference on Human factors in computing systems* (S. 719–728). ACM. Retrieved from <http://portal.acm.org/citation.cfm?id=1518701.1518813>
- Law, E. L. C., Roto, V., Kort, J. & Hassenzahl, M. (2008). Towards a Shared Definition of User Experience, 2395–2398.
- Lawson, B. (2002). *How Designers Think*. Taylor & Francis. Retrieved from <http://books.google.de/books?id=0woDIFpL5xoC>
- Lu, Y. & Roto, V. (2015). Evoking meaningful experiences at work – a positive design framework for work tools. *Journal of Engineering Design*, 0(0), 1–22. <http://doi.org/10.1080/09544828.2015.1041461>
- Lu, Y. & Roto, V. (2016). Design for Pride in the Workplace. *Psychology of Well-Being*, 6(1), 6. <http://doi.org/10.1186/s13612-016-0041-7>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. London: Penguin.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <http://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mohs, C., Hurtienne, J., Israel, J. H., Naumann, A., Kindsmüller, M. C., Meyer, H. A. & Pohlmeier, A. (2006). IUUI – Intuitive Use of User Interfaces. In T. Bosenick, M. Hassenzahl, M. Müller-Prove & M. Peissner (Eds.), *Usability Professionals 2006* (S. 130–133). Stuttgart: IRB.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2000). The Concept of Flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (S. 89–105). Oxford: University Press.
- Naumann, A. B., Laboratories, D. T., Pohlmeier, A. E., Systems, I., Mohs, C. & Israel, J. H. (2008). Design for Intuitive Use : Beyond Usability, 2375–2378.
- Nielsen, J. (1993). *Usability engineering*. San Diego: Morgan Kaufmann.

- Norman, D. (2004). *Emotional Design - Why we love (or hate) everyday things*. New York: Basic Books.
- Norman, D. A. (1986). Cognitive Engineering. In D. A. Norman & S. W. Draper (Eds.), *User Centered System Design* (S. 31–61). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Reiss, S. & Havercamp, S. M. (1998). Toward a Comprehensive Assessment of Fundamental Motivation: Factor Structure of the Reiss Profiles. *Psychological Assessment*, 10(2), 97–106. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=fulltext.journal&jcode=pas&vol=10∓issue=2&format=html&page=97&expand=1>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11392867>
- Schrepp, M., Held, T. & Laugwitz, B. (2006). The influence of hedonic quality on the attractiveness of user interfaces of business management software. *Interacting with Computers*, 18(5), 1055–1069. <http://doi.org/10.1016/j.intcom.2006.01.002>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y. & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325–339. <http://doi.org/10.1037//O022-3514.80.2.325>
- Shneiderman, B. & Plaisant, C. (2010). *Designing the User Interface*. Boston: Addison-Wesley.
- Tuch, A. N. & Hornbæk, K. (2015). Does Herzberg's Notion of Hygienes and Motivators Apply to User Experience? *ACM Transactions on Computer-Human Interaction (TOCHI)*, 22(4), 16:1-16:24. <http://doi.org/10.1145/2724710>
- Tuch, A. N., Trusell, R. & Hornbæk, K. (2013a). Analyzing users' narratives to understand experience with interactive products. ... of the *SIGCHI Conference on Human ...*, 2079. <http://doi.org/10.1145/2470654.2481285>
- Tuch, A. N., Trusell, R. N. & Hornbæk, K. (2013b). Analyzing users' narratives to understand experience with interactive products. In *Proceedings of CHI 13, April 27–May 2, 2013, Paris, France* (S. 2079–2088). New York: ACM. <http://doi.org/10.1145/2470654.2481285>
- Tuch, A. N., van Schaik, P. & Hornbæk, K. (2016). Leisure and Work, Good and Bad: The Role of Activity Domain and Valence in Modeling User Experience. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction (TOCHI)*, 23(6), 35. <http://doi.org/10.1145/2994147>
- Väänänen-Vainio-Mattila, K., Olsson, T. & Häkkinen, J. (2015). Towards Deeper Understanding of User Experience with Ubiquitous Computing Systems: Systematic

Literature Review and Design Framework. In J. Abascal, S. Barbosa, M. Fetter, T. Gross, P. Palanque & M. Winckler (Eds.), *Human-Computer Interaction – INTERACT 2015* (Vol. Part III, S. 384–401). IFIP International Federation for Information Processing. http://doi.org/10.1007/978-3-319-22698-9_26

Wandmacher, J. (1993). *Software-Ergonomie* (Vol. 2). Berlin: Walter de Gruyter.

Watson, D., Clark, L. a & Tellegen, a. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–70. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3397865>

Zapf, D., Brodbeck, F. C. & Prümper, J. (1989). Handlungsorientierte Fehlertaxonomie in der Mensch-Computer Interaktion. *Zeitschrift Für Arbeits- Und Organisationspsychologie*, 33(4).

Zeiner, K. M., Burmester, M., Haasler, K., Henschel, J., Laib, M. & Schippert, K. (n.d.). Designing for Positive User Experience in Work Contexts – Experience Categories and their Applications. *Human Technology*.

Zeiner, K. M., Laib, M., Schippert, K. & Burmester, M. (2016a). Das Erlebnisinterview – Methode zum Verständnis positiver Erlebnisse. In *Tagungsband der Mensch und Computer 2016*.

Zeiner, K. M., Laib, M., Schippert, K. & Burmester, M. (2016b). Identifying Experience Categories to Design for Positive Experiences with Technology at Work . In *Proceedings of the 2016 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (S. 3013–3020). New York: ACM.

12 Positive Computing – Das Potential der Positiven Psychologie für Technik als Coach und Berater

Sarah Diefenbach

Zusammenfassung

Unter dem Schlagwort Positive Computing finden Konzepte der Positiven Psychologie auch zunehmend Verbreitung im Feld Mensch-Technik-Interaktion: die Nutzung von Technologien zur Steigerung von Wohlbefinden und der Förderung persönlicher Potenziale. Auch die Popularität zahlreicher Smartphone-Apps zur Verbesserung von Gesundheitsverhalten, Achtsamkeit und positiver Routinen spricht für die generelle Akzeptanz von Technik als Unterstützer persönlicher Weiterentwicklung. So ergeben sich grundsätzlich zahlreiche Potentiale für eine technikgestützte Anregung positiver Verhaltensänderung, insbesondere für die Positive Psychologie und ressourcenorientiertes Coaching wie die lösungsorientierte Beratung. Gleichzeitig fehlen jedoch fundierte Ansätze für die Gestaltung dieser Technik, um der verantwortungsvollen Rolle als interaktiver Coach gerecht zu werden, und die Expertise relevanter Disziplinen (z. B. Psychologie, Mensch-Technik-Interaktion, Design) zusammenzuführen.

Der vorliegende Beitrag beleuchtet die Möglichkeiten der technologischen Unterstützung von Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstverbesserung und Zielen der Positiven Psychologie, und präsentiert mit dem Bitter-Süß-Konzept ein Arbeitsmodell, um Potentiale noch besser nutzbar zu machen, bestehenden Herausforderungen und Missständen zu begegnen, und einen niederschweligen Ansatzpunkt für interdisziplinäre Zusammenarbeit zu schaffen. Ausgehend von der Aktivierung persönlicher Ressourcen und positiver Visionen aber auch der bewussten Anerkennung "bitterer" Anteile von Veränderungsbestrebungen, bietet das Bitter-Süß-Konzept einen Rahmen für die Übersetzung von therapeutischen Zielen in Gestaltungsstrategien.

1 Positive Computing

Unter dem Schlagwort Positive Computing (z. B. Calvo & Peters, 2014; Riva et al., 2012) finden Konzepte der Positiven Psychologie auch zunehmende Verbreitung im Feld

Mensch-Technik-Interaktion. Positive Computing kombiniert Ziele der Positiven Psychologie mit den Möglichkeiten interaktiver Technologien: Technik soll Menschen Personen in ihrem Wachstum, der Entfaltung ihrer Potentiale und ihrem Wohlbefinden unterstützen. So lassen sich im weiteren Sinne auch Selbstverbesserungstechnologien, welche Menschen bei der Erreichung persönlicher Ziele unterstützen (z. B. Erlernen von Achtsamkeit, Dankbarkeitstrainings, gesundheitsbewusstes Verhalten) dem Bereich Positive Computing zurechnen, wenn auch diese nicht immer explizit auf den Prinzipien der Positiven Psychologie basieren. Die Unterstützung durch Positive Computing kann unterschiedliche Formen annehmen: von virtuellen Umgebungen zur Anregung positiver Emotionen (z. B. Relaxation Island, Villani et al., 2007), Smartphone-Apps zur Anleitung und Verankerung von Achtsamkeitsübungen im Alltag (z. B. Headspace, Mindfulness Daily), Internet-Plattformen für den Austausch positiver Gedanken (z. B. PosiPost), spezifischen Objekten zur Schaffung neuer, bedeutsamer Erlebnisse im Alltag (z. B. ein digitaler Bilderrahmen mit Geheimversteck zur Erfüllung von Autonomiebedürfnissen, Diefenbach et al., 2016) bis hin zu Technologien zur Verbesserung täglicher Routinen (z. B. SleepCare, Beun et al., 2016). Der vorliegende Beitrag beleuchtet vorrangig den Bereich der Verhaltensänderung und Selbstverbesserung, d. h. die Rolle von Technologien in Parallele zu einem Coach, welcher Menschen bei der Erreichung persönlicher Ziele zur Seite steht. Die SleepCare-App (Beun et al., 2016) beispielsweise unterstützt Menschen bei der Verbesserung der Schlaf-Hygiene bzw. schafft Abhilfe bei Schlaflosigkeit. In Orientierung an Prozessmodellen aus dem Coaching instruiert die App nicht einfach, sondern die Schlafzeiten werden im Dialog ausgehandelt. SleepCare will dem Nutzer zu wohlbefindensförderlichen Entscheidungen verhelfen, jedoch ohne die Autonomie des Nutzers einzuschränken. (z. B. "You suggested 6:30 – I suggest 5:30 – do you agree?"). Wengleich der Dialog einem einfachen Schema folgt, wird die Unterstützung durch die App tatsächlich als Coaching wahrgenommen und es entwickelt sich so etwas wie eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Technologie und Nutzer. Entsprechend berichtete ein Studienteilnehmer: "It sounds kind of funny, but I had the feeling of a 'bond' with my coach, although I am very much aware that it's just an algorithm".

Wie an den obigen Beispielen verdeutlicht, ergeben sich grundsätzlich zahlreiche Potentiale, Wohlbefinden und positive Verhaltensänderung über Technik anzuregen. Hierbei besteht gerade hinsichtlich der Positiven Psychologie und ressourcenorientierten Ansätzen wie lösungsorientierte Beratung (z. B. Bamberger, 2011), die einen Lösungs- statt Problemfokus bei der Unterstützung positiver Veränderung einnehmen, eine gute Vereinbarkeit für die Unterstützung durch interaktive Technologien. Gleichzeitig lassen sich im Feld Positive Computing sowie allgemein in Forschung und Praxis der Selbstverbesserungstechnologien noch viele Herausforderungen und Missstände verzeichnen. Eine erste Hürde für die tatsächliche Nutzung der Potentiale technologiegestützter Veränderung scheint die unzureichende Zusammenarbeit zwischen relevanten Disziplinen wie Psychologie, Mensch-Technik-Interaktion und Design. Eine Beschäftigung mit dem Wissen anderer Disziplinen reicht oft nur in die Randbereiche, eine Ursache hierfür sind sicherlich auch fehlende gemeinsame Modelle und Terminologien. Speziell aus Perspektive der Positiven Psychologie stellt sich die Frage, wie sich die humanistisch geprägte Haltung der unbedingten Wertschätzung sinnvoll in Technikgestaltung übersetzen lässt und inwieweit die mit Veränderung oftmals verbundenen ambivalenten Emotionen und

"bitteren" Anteile zu berücksichtigen sind. So kommen auch Kanis und Brinkman (2009, S. 127) in ihrem Artikel "HCI for Positive Change" zu dem Schluss: "There is clearly an opportunity to employ technology for positive change, but how this can be achieved is more difficult to determine."

Im Folgenden werden die Potentiale und Herausforderungen für eine Unterstützung von Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstverbesserung und Zielen der Positiven Psychologie anhand interaktiver Technologien näher beleuchtet. Anschließend folgt mit dem Bitter-Süß-Konzept der Vorschlag einer vereinfachten Betrachtung von Veränderung, auf die Psyche einwirkenden Kräften und sich ergebenden Ansatzmöglichkeiten für technologiestützte Interventionen. Ziel der bewusst vereinfachten Repräsentation relevanter Kräfte als bitter versus süß ist es, diese für die Konzeption und Gestaltung greifbarer machen, einen niederschweligen Ansatzpunkt für interdisziplinäre Zusammenarbeit zu bieten und damit die bestehenden Herausforderungen im Feld Positive Computing zu adressieren.

2 Potentiale

Humanistisches Menschenbild. Eine erste wichtige Grundlage für das Potential der Positiven Psychologie als Ausgangspunkt für technologiegestützte positive Veränderung ist das humanistische Menschenbild und der Glaube an das Entwicklungspotential des Menschen: Die Überzeugung, dass Menschen die Entwicklungsmöglichkeiten nutzen, die ihnen die Umwelt oder eben auch technische Produkte bieten. Dahinter stehen auch das Vertrauen auf die Selbstregulationsfähigkeit und den Wunsch nach Selbstverbesserung. Diese Sicht ist auch die Grundlage für ein Aushandeln von erfolgsversprechenden Schritten der Veränderung zwischen Klient/Nutzer und Coach/Technik, wie es beispielsweise die oben beschriebene App SleepCare realisiert. Ein offener Dialog, der dem Nutzer am Ende die Entscheidungsmöglichkeit lässt, würde kaum Sinn machen wenn man den Mensch als ein Wesen sieht, das sich nur unter Zwang verändert.

Indikationsunabhängig. Auch der Fokus auf das Positive und die Lösung, welcher keine Kenntnis über Problemursachen oder vermeintliche aufrechterhaltende Faktoren in der Vergangenheit erfordert, ist zentral für die Idee der Unterstützung von positiver Veränderung durch Technik. Positive Psychologie und lösungsorientierte Beratung arbeiten zukunfts-fokussiert, nutzen hierzu oftmals standardisierte Übungen und Techniken (z. B. Dankbarkeitstagebuch, Mission Statements, Skalierungsfragen) und Wege zur Lösung werden anhand systematisierter Frageschemata identifiziert. Wenn auch die Rolle eines Coaches selbstverständlich nicht gleichwertig durch eine App oder andere digitale Helfer ersetzt werden kann oder soll, so bieten derartige Ansätze viel eher Ansatzpunkte für eine digitale Unterstützung, als eine Analyse und Aufarbeitung von Problemursachen und individuelle Berücksichtigung zugrundeliegender Traumata, wie es beispielsweise die Psychoanalyse vorsieht.

Klient als Experte. Auch die Stellung des Klienten bzw. Nutzers als Experte für sein Problem und die Lösung dahin, der letztlich nur die richtigen Impulse, Fragen oder Perspektiven braucht, um sein Glück zu finden, lässt sich gut mit der Idee technikgestützter Veränderung vereinbaren. Die Rolle des Beraters als "Assistent für Selbstmanagement"

(Kanfer et al., 1996), "Moderator von Entwicklung" und "Agent für Veränderung" (Hermer, 1996) ist eine Rolle, die für eine Technologie eher vorstellbar ist, als die Rolle eines Analytikers, dessen Erfahrungsschatz und Deutungen zentral für die Veränderung und die weitere Ausgestaltung der Therapie sind.

Erlebbarmachen neuer Perspektiven. Ein weiterer Aspekt in dem sich gerade positive, lösungsorientierte Ansätze gut durch Technik unterstützen lassen, ist die Anregung neuer Perspektiven und alternativer Interpretationen oder die Unterstützung hilfreicher Metaphern. Beispielsweise könnte das Gefühl, vor einer "Problemwand" zu stehen und keinen Ausweg zu sehen, auch durch eine entsprechende digitale Visualisierung repräsentiert werden. Gleichzeitig bieten interaktive Technologien die Möglichkeit, durch Interaktion den eigenen Handlungsspielraum und die Möglichkeiten neuer Perspektiven spürbar zu machen. Mittels eines Touchdisplays und Zoom-Geste könnte der Nutzer eine Position dicht an der Problemwand oder etwas entfernt davon einnehmen; die distanzierte Position eröffnet, dass es auch eine andere Sicht gibt, Wege um die Mauer herum. Auch subjektive Empfindungen (z. B. Problemschwere) könnten spürbar gemacht werden, beispielsweise durch unterschiedlich schwer bewegbare Elemente auf dem Display (realisiert durch Widerstand in der Interaktion). So können Parameter von Touchgesten ein Mittel sein, das innere Erleben des Klienten/Nutzers zu materialisieren und reflektieren.

Begleitung durch den Alltag. Ein generelles Potential von Smartphone-Apps und anderen mobilen Devices zur Unterstützung positiver Veränderung ist die Möglichkeit der Begleitung des Nutzers durch den Alltag, und damit auch eine Steigerung der Sensibilität für Fortschritt und Veränderung. Ein aus der Beratungspraxis bekanntes Phänomen ist, dass bei genauerem Nachfragen des Coaches zahlreiche positive Entwicklungen zutage treten, diese vom Klient aber zunächst nicht als solche wahrgenommen oder schlicht wieder vergessen werden. Übungen und Hausaufgaben, die eine tägliche Dokumentation umfassen (z. B. Dankbarkeitstagebücher, täglich zu beantwortende Skalierungsfragen) können dem entgegenwirken. Technische Produkte, die oftmals sowieso ständiger Begleiter sind, lassen sich hierfür sehr gut nutzen (vgl. auch Experience Sampling via Smartphone, z. B. Hofmann & Patel, 2015), und bieten außerdem (wie oben beschrieben) erweiterte Möglichkeiten zur Anreicherung durch interaktive Elemente.

Leichtgewichtige Auseinandersetzung. Auch bieten interaktive Technologien eine leichtgewichtige Möglichkeit der ersten Auseinandersetzung mit Veränderungsprozessen. Die Nutzung einer App beispielsweise stellt meist eine geringere Hürde dar, als einen Psychologen beziehungsweise Coach zur Unterstützung aufzusuchen oder die Teilnahme an einem organisierten Programm (z. B. Achtsamkeitstraining) zu erklären. Selbstverständlich hat auch das mit letzteren Optionen einhergehende stärkere Commitment zum Veränderungswunsch einen wichtigen Wert und kann bereits therapeutisch genutzt werden ("ich gratuliere Ihnen zum Kauf dieses Buchs. Sie haben sich entschieden..."). Gleichzeitig übersteigt dies für viele Personen die momentanen persönlichen Möglichkeiten, auch weil dies eine Art Eingeständnis vor sich selbst bedeutet. Die Aussage "ich bin nicht zufrieden mit mir – ich will Veränderung" bedeutet auch sich in eine selbstwertbedrohliche Situation zu begeben, mit ungewissem Ausgang. Demgegenüber bieten interaktive Technologien eine leichtgewichtige Form der Selbstreflexion. Eine App kann man auch nur mal aus Neugier testen – zumindest erklärt man das so – und

danach entscheiden ob man zur ernsthaften Nutzung übergehen möchte. Dieses unverbindliche Ausprobieren von Lösungen entspricht auch dem Prinzip der probeweisen Veränderung in lösungsorientierten Beratung (Greene & Grant, 2003).

3 Herausforderungen und Missstände

Vernachlässigung der wahren Potentiale interaktiver Technologien. Vertreter des Felds Positive Computing kritisieren, dass ihr Ansatz und die Möglichkeiten interaktiver Technologien allgemein in der Positiven Psychologie noch keine ausreichende Würdigung erfahren. In ihrer Stellungnahme "The Present and Future of Positive Technologies" bemängeln beispielsweise Botella et al. (2012, S. 82) "Curiously, existing PP [Positive Psychology] manuals do not include a single chapter on the important impact ICTs [Information and Communication Technologies] can have in this field." Insgesamt lässt sich feststellen, dass das Potential der Interaktivität bei der Konzeption von technikgestützten Interventionen nicht ausgeschöpft wird. Psychologisch fundierte E-Health-Interventionen beispielsweise begnügen sich oft mit einer Übertragung des typischen Aufbaus von Trainings in Selbsthilfe-Ratgebern in Buchform (z. B. acht bis zehn Wochenlektionen plus Anleitungen für Übungen im Alltag) auf das Online-Medium. Insgesamt fehlt es noch an Modellen welche in der Gestaltung genutzt werden können, um psychologisches Wissen mit den Möglichkeiten der Interaktivität sinnvoll zu verbinden. So berichten auch Mohr und Kollegen (2013, S. 336) "[...] a growing number of investigators have recognized that current theoretical models are inadequate to inform the development of BITs that can increasingly interact dynamically and adaptively with users."

Vernachlässigung psychologischer Perspektiven. Gängige Selbstverbesserungstechnologien wie kommerzielle Smartphone-Apps tendieren zur Vernachlässigung der psychologischen Perspektive. Das Wissen der Psychologie über menschliches Verhalten und speziell den sensiblen Bereich der Verhaltensänderung wird bei der Gestaltung entsprechender Technologien kaum herangezogen und nur wenige Apps werden evaluiert. So berichten beispielsweise Conroy und Kollegen (2014, S. 649) "Approximately one in five smartphone users utilize at least one software application (app) to support their health-related goals [...but] these apps tend not to be grounded explicitly in theories of health behavior, and the vast majority of commercial apps have not been evaluated using scientific methods" (Conroy et al., 2014). Eine Gefahr besteht generell darin, Interaktivität als Wunderwaffe zur Anregung positiver Verhaltensweisen zu betrachten, und die sich ergebenden Dynamiken nicht im Detail zu beleuchten. Eine ähnliche Situation findet sich auch im Bereich Gamification, dem Einsatz spieltypischer Elemente zur Anregung und Unterstützung erwünschter Verhaltensweisen in "ernsthaften" Kontexten, wie beispielsweise Gesundheit, Arbeit, Finanzen, Bildung oder Nachhaltigkeit. Auch hier finden nun vermehrt Diskussionen darüber statt, die tatsächlichen Effekte typischer Gamification-Elemente genauer zu hinterfragen (Deterding, 2014), sowie Hinweise auf paradoxe Effekte von Gamification Design, d. h. Fälle in denen Gamification Design das Gegenteil des Gewünschten bewirkt, also erwünschtes Verhalten unterdrückt und unerwünschtes Verhalten unterstützt (Müssig, 2017).

Die richtige Ansprache finden. Ein aus gestalterischer Perspektive besonders relevanter Aspekt, der hohe Sensibilität und eine Berücksichtigung psychologischer Perspektiven verlangt, ist der sich im Zuge der Nutzung entfaltende "Dialog" zwischen Technik und Nutzer. Wie auch ein Coach, muss die Technik die richtige Ansprache finden, sei es hinsichtlich verbaler Instruktionen oder der Interaktion. Wie Studien im Bereich von Selbstverbesserungstechnologien gezeigt haben (Diefenbach & Niess, 2015; Niess & Diefenbach, 2016), sind Personen auch im Dialog mit Produkten sehr sensibel und unterscheiden verschiedene Kommunikationsstile (z. B. wirkt das Produkt fordernd, streng, freundlich, kooperativ). Fühlen sich Nutzer durch das Produkt nicht angemessen angesprochen, so kann dies im Extremfall zum Abbruch der Nutzung führen. Eine Feldstudie unter Nutzern von Selbstverbesserungstechnologien zeigte eine Abbruchquote von 42% (Diefenbach & Niess, 2015) - Personen, die sich verändern wollten, Hoffnung hatten, durch Technik Unterstützung zu finden, sich aber letztlich nicht gut betreut fühlten und ihr Veränderungsziel, zumindest auf diesem Weg, fallen gelassen haben.

Die eigentliche Zielgruppe erreichen. Eine hilfreiche Vorstellung für das Nachdenken über die primäre Zielgruppe, die in ihrem Veränderungswunsch unterstützt werden soll, ist die Taxonomie von Stibe (2016) aus dem Bereich Persuasive Technology. Er unterscheidet drei Personentypen: Self-Driven – Menschen, die auch aus sich selbst heraus schon gute Strategien haben, ihre Ziele zu erreichen, Self-Contained – selbstzufriedene Menschen ohne Veränderungswunsch und January-1st-Users – Menschen, die sich verändern wollen, dies jedoch nicht schaffen und ihre Neujahrsvorsätze spätestens im Februar wieder fallen lassen. Letztere scheinen als Zielgruppe besonders relevant. Bei den January-1st-Users handelt es sich um Menschen, die sich verändern wollen, bei denen es aber ungewiss ist, ob sie den Schritt alleine schaffen und für die die Unterstützung (in technologischer oder anderer Form) den entscheidenden Unterschied machen könnte. Viele existierende Technologien sind jedoch auf diese Zielgruppe nicht optimal ausgerichtet und richten sich vor allem an Personen, mit hohem Veränderungsstreben, denen es per se schon eher leicht fällt, ihre Vorsätze umzusetzen (siehe auch Yang et al. 2015). *Spannungsfeld: humanistisch versus effektiv.* Wenn auch das humanistische Menschenbild und das Vertrauen auf die Selbstregulationsfähigkeit des Menschen wie oben ausgeführt eine wichtige Grundlage für die Idee technologiegestützter positiver Veränderung bilden, verbirgt sich hier auch ein Risiko. Tatsächlich erwarten sich Menschen von der Nutzung derartiger Technologien oftmals auch ein gewisses Maß an garantierter Effektivität und reagieren auf das Ausbleiben von Veränderung mit Frustration und Enttäuschung. So ist eine immer positive wohlwollende Sicht ("du bist Experte...das Produkt macht nur Vorschläge, du wirst selbst wissen was dir gut tut") gerade für January-1st-Users, die eben Probleme mit Selbstregulation haben, nicht unbedingt zielführend. Zwar sollten Technologien Nutzer nicht bevormunden und zu nichts zwingen – gleichzeitig setzt eine ausschließlich positive, wertschätzende Haltung, welche Veränderung nicht einfordert, oftmals keinen ausreichenden Veränderungsimpuls. Im entscheidenden Moment überwiegt schnell das impulsive Handeln und langfristige Ziele werden vernachlässigt. Das sich hieraus ergebende Spannungsfeld ist für einen realen Coach leichter zu berücksichtigen, für ein Produkt hingegen schwierig.

Backfire-Effekte. Eine weiterer Aspekt, der insbesondere bei der Konzeption von positiv psychologischen Interventionen zu berücksichtigen ist, sind Backfire-Effekte, auch bezeichnet als die dunkle Seite positiver Ziele. Positiv psychologisch orientiert heißt nicht automatisch, dass sich der Klient/Nutzer immer positiv fühlt, auch negative oder ambivalente Emotionen sind Begleiter von Veränderungsprozessen. Wie Biswas-Diener (2010) beschreibt, kann der Fokus auf das Positive regelrecht zurückschlagen und im schlimmsten Fall zu Rückzug führen. Die Vorstellung des Ideal-Selbst verdeutlicht auch die Abweichung zum Real-Selbst, die Beschäftigung mit der wünschenswerten Zukunft verdeutlicht auch, was alles noch nicht ideal ist. So kommt es auch im Rahmen von Positive Psychology Coaching mitunter zu Frustration statt Motivation, Angst statt Hoffnung, Mutlosigkeit statt Inspiration. Dies liegt gewissermaßen in der Natur der Sache – ein Wunsch nach Veränderung entsteht meist weil etwas als noch nicht ideal und verbesserungswürdig wahrgenommen wird. Diese profane Tatsache sollte bei der Konzeption von Selbstverbesserungstechnologien berücksichtigt werden und ein Rahmen geschaffen werden, in dem auch "bittere" Anteile von Veränderungsprozessen aufgefangen oder sogar als Motor für positive Veränderung genutzt werden.

4 Veränderung als bitter-süße Erfahrung

Die Auseinandersetzung mit Wünschen nach Veränderung bedeutet gleichzeitig auch eine Konfrontation mit dem als negativ bewerteten Ist-Zustand. Die Kraft positiver Gedanken und Emotionen, wie sie die Positive Psychologie generell betont, ist eine wertvolle Ressource und die Beschäftigung mit den persönlichen positiven und essentiellen Anteilen von Zielen ein wichtiger Grundstein für Veränderung. Dennoch helfen noch so positive Gedanken an das Ziel oft nicht weiter, wenn Menschen Strategien fehlen, mit frustrierenden Erfahrungen auf dem Weg dorthin umzugehen. Was viele hoch motivierte January-1st-User ausbremst ist die schmerzhafteste Erfahrung: Routinen aufbrechen ist immer anstrengend, sich ein Ziel setzen heißt auch scheitern können, jeder bewusste Versuch der Veränderung impliziert Selbstwertbedrohung. Veränderung lässt sich demnach als bitter-süße Erfahrung betrachten. Neben den positiven Anreizen durch Ziele, das Erleben von Fortschritt und Selbstwirksamkeit beinhaltet Veränderung auch die Konfrontation mit Defiziten, Rückschlägen und das Eingehen von selbstwertgefährdenden Risiken, wobei die bitteren Anteile im Zuge erster Erfolgserlebnisse und der Annäherung an das Ziel abnehmen.

Das Bitter-Süß-Konzept steht somit als Arbeitsbezeichnung für eine Reihe von auf den sich verändernden Menschen einwirkenden Kräften und typischen sich hieraus ergebenden Herausforderungen. Die Betrachtung des Zusammenspiels bitterer und süßer Elemente findet sich in abgewandelter Form auch in zahlreichen Theorien und Modellen der Motivation und Verhaltensänderung. Beispiele sind die Intentional Change Theory (positive and negative attractors, Boyatzis, 2006), die Flow Theory (challenge and skill, Csikszentmihalyi, 1990), die Optimal Margin of Illusion Hypothesis (balance between optimistic and realistic self-view, Baumeister 1989) oder das Persuasive Health Message Framework (threat and efficacy message, Witte 1995). Die einzelnen Parallelen sollen an dieser Stelle nicht weiter diskutiert werden, auch dient das hier verwendete Bitter-

Süß-Konstrukt nicht der exakten Abbildung psychologischer Prozesse. Vielmehr soll es generell den ambivalenten Charakter von Veränderung repräsentieren, diesen auch bei der Konzeptualisierung von Interventionen zur Unterstützung von Veränderung durch interaktive Technologien greifbar machen und helfen, den oben genannten Herausforderungen im Feld Positive Computing zu begegnen.

Neben der Wertschätzung des positiven Fokus, wie ihn die Positive Psychologie und das Feld Positive Computing allgemein hervorheben, muss auch gewürdigt werden, dass Veränderung tatsächlich harte Arbeit bedeutet, und das Nutzererleben im Falle von Selbstverbesserungstechnologien nicht allein süße Anteile beinhalten wird. Das Ziel ins Auge fassen führt gleichzeitig das aktuelle Falsch-sein vor Augen. Wenn die Aversion gegen das Falsch-sein-Erleben stärker ist als die Attraktion des Wie-es-sein-könnte-Erlebens oder Ich-werde-besser-Erlebens, wird der Veränderungswunsch schnell fallen gelassen bzw. verdrängt und Aktivitäten zur Zielerreichung abgebrochen bzw. gar nicht erst begonnen. Auch wenn der Fokus insgesamt auf der Bewegung hin zum "Süßen" liegt, also der Erreichung positiver Ziele, sollten die bitteren Anteile nicht ausgeblendet sondern bewusst einbezogen werden, können vielleicht sogar als Motor für Veränderung genutzt werden. In diesem Sinne kann auch eine Beschäftigung mit aversiven Emotionen und ambivalenten Einstellungen Teil einer an (langfristig) positiven Erlebnissen orientierten Technologiegestaltung sein.

Eine explizite Berücksichtigung des Bitteren scheint damit wichtig, um einen Rahmen zu schaffen, der es dem Nutzer ermöglicht, sich dem Veränderungswunsch überhaupt zu stellen. Die ohnehin vorhandenen bitteren Anteile müssen in einem Rahmen integriert werden, indem sie ihre Kraft in funktionaler Dosis entfalten können. So kann eine gewisse Unzufriedenheit ein Motor sein ("das war noch nicht gut heute – morgen will ich unbedingt schneller sein!"), eine unerträgliche Unzufriedenheit ("das war katastrophal heute – und morgen wird es die gleiche Katastrophe sein") kann aber auch eine Fluchtreaktion und letztendlich Leugnung des Veränderungswunsches zur Folge haben.

Das Bitter-Süß-Konzept und die im Folgenden beschriebenen typische Wege und Hürden im Zuge von Veränderungsprozessen zwischen Bitter und Süß bieten eine Basis für das systematische Nachdenken und die Identifikation des Potentials zur Unterstützung von Veränderungsprozessen. Die Idee ist, den bitter-süßen Charakter von Veränderung bewusst zu betrachten und entsprechende Fragen in der Gestaltung von Technologien bewusst zu betrachten: Wer ist die Zielgruppe? Wo steht der typische Nutzer gerade – welchen bitteren und süßen Kräften ist er/sie ausgeliefert? Welche Art der Unterstützung wird gebraucht um diesen begegnen zu können? Wie lässt sich diese Unterstützung durch interaktive Technologien realisieren?

4.1 Wege und Hürden zwischen Bitter und Süß

Die folgenden Abschnitte beschreiben typische Bereiche auf dem Weg der Veränderung zwischen Bitter und Süß. Je nach Ausprägung und Zusammenspiel bitterer und süßer Kräfte können positive Effekte (Vermehrung süßer Anteile) oder negative Effekte (Vermehrung bitterer Anteile) hinsichtlich der Annäherung an das Ziel entstehen oder im Extremfall der Veränderungswunsch auch gänzlich fallengelassen werden. Eine Skizzierung

und Verortung des (Nutzer-)Erlebens entlang dieser Bereiche kann somit als Grundlage für die Identifikation notwendiger Unterstützung und der Entwicklung von Interventionen/Designkonzepten dienen.

Komfortzone: Veränderung? Kein Bedarf! In der Komfortzone wird kein Veränderungsbedarf gesehen. Wenn auch der momentane Zustand bei ehrlicher Betrachtung deutliche Diskrepanzen zum Ideal und "Best Possible Self" aufweist - man verschließt die Augen oder verleugnet das Ziel. Dies ist im Sinne der Vermeidung von Dissonanzerleben eine komfortable Position: die bitteren Anteile gehen gegen Null, die süßen Anteile allerdings genauso. Damit bietet diese Position kaum mehr Veränderungspotential - es ist nichts da, das als Motor wirken kann. Die Komfortzone ist somit auch eine Sackgasse. Ein Rückzug in die Komfortzone ist häufig auch das Ergebnis enttäuschter Erwartungen und frustrierender Veränderungsversuche ("hat nicht funktioniert wie ich es mir gedacht habe - aber so wichtig war es mir dann auch nicht entspannter zu werden...").

Der erste Schritt - Barriere zur Veränderung. Das Passieren der Barriere zur Veränderung entspricht dem kritischen ersten Schritt in Richtung eines Ziels. Das kann beispielsweise sein, ein Buch über Entspannungstechniken kaufen, einen Coach aufsuchen oder eine App installieren. Ob dieser Schritt getan wird, hängt ab vom Verhältnis bitterer und süßer Anteile. Solange bittere Anteile überwiegen, scheint die Anstrengung zur Überwindung der Barriere nicht lohnenswert. Überwiegen hingegen die süßen Anteile, wird man aktiv. Diese Hinwendung zum Ziel verbessert grundsätzlich auch die Chancen für die Zielerreichung, unterstützende Ressourcen werden eher wahrgenommen. Gleichzeitig bedeutet Aktivwerden auch ein Commitment zum Ziel. Mit dem Wunsch, etwas erreichen zu wollen, wird auch die Möglichkeit, es nicht erreichen zu können, relevant. Bittere und süße Anteile sind vorhanden. Das Ziel ist noch entfernt, aber ein erster Schritt ist getan. *Jetzt kommt es darauf an - auf in die Arena!* Nach einem ersten kritischen Schritt und dem Überwinden der Barriere zur Veränderung ist die Herausforderung die Aufrechterhaltung des neuen, zielförderlichen Verhaltens. Die volle Tragweite des Wagnisses, auf das man sich mit dem Eintritt in die Arena eingelassen hat, wird bewusst (z. B. wirklich gar nicht mehr rauchen - auch nicht auf Partys, auch nicht in Stresssituationen). Oftmals entstehen Zweifel, das Ziel erreichen zu können, an dieser Stelle nehmen bittere Anteile zu. Aber auch süße Anteile haben Chancen zu wachsen. Beispielsweise können Stolz über erste Erfolgserlebnisse und die deutliche Wahrnehmung von Veränderungen (z. B. schon nach zwei Wochen rauchfrei keine Atemnot mehr nach dem Treppensteigen) motivieren und die Attraktivität des Ziels noch steigern.

Auf Kurs bleiben - Gefahrenzonen umschiffen. Nach erfolgreicher Behauptung in der Arena ist die Aufrechterhaltung des zielförderlichen Verhaltens zu einem Teil schon routinisiert, was eine Reduktion bitterer Anteile bedeutet. Gleichzeitig nehmen aber auch süße Anteile ab, denn Erfolgserlebnisse sind schwerer wahrnehmbar. Die mit Hilfe der Achtsamkeits-App neu entdeckte Gelassenheit stellt sich nicht mehr ganz so zuverlässig ein, die tägliche Meditation wird langweilig. Die Joggingrunde lässt sich nicht mehr schneller laufen, die Muskeln wachsen nicht mehr so deutlich wie in den ersten Wochen. Teilweise gibt es vielleicht Rückschläge, an manchen Tagen hat man einfach keine Kraft. Statt einer stetig steigenden Erfolgskurve präsentiert der Fitness-Tracker nur noch eine gerade Linie, gleichbleibendes Leistungsniveau. Mit der permanenten "Zuckerzufuhr" ist es vorbei. Erfolg heißt jetzt auf Kurs bleiben, was aber per se weniger motivierend ist als

eine eindeutige stetige Steigerung. Die Herausforderung steigt, bittere Anteile nehmen zu. Derartige Bedrohungen werden von vielen Interventionen und Selbstverbesserungstechnologien nur unzureichend berücksichtigt. Paradoxerweise lauern also mit die größten Gefahren nachdem die eigentlich als größte Herausforderung gedachte Hürde – der Kampf in der Arena, die Veränderung von Routinen – bereits gemeistert wurde. Man fängt wieder an zu rauchen, nachdem man bereits ein Jahr aufgehört hatte. Einfach so. Die neu erlernten wohltuenden Schlafrouninen werden wieder fallengelassen, die Joggingrunde am Morgen wieder aufgegeben. Das Fatale daran sind auch die sich hieraus ergebenden negativen Effekte hinsichtlich späterer Veränderungsversuche. Letztendlich Scheitern fühlt sich oft schlimmer an, als es nicht versucht zu haben.

Schluss mit bitter – gefangen in der Aufwärtsspirale. Wurden die Gefahrenzonen erfolgreich umschiff, stehen die Chancen für eine langfristige Veränderung sehr gut, man kann sich der Zielerreichung kaum noch entziehen. Aus den ersten mühsamen Schritten ist ein selbstverstärkender Prozess geworden. Die Veränderung wird weniger anstrengend, man kämpft nicht mehr gegen etwas an sondern wächst über sich selbst hinaus und hat Freude, die eigenen Fähigkeiten weiter zu entfalten. Die süßen Anteile überwiegen und externe Bestätigungen verlieren an Bedeutsamkeit. Die Energie, die aus der Joggingrunde am Morgen geschöpft wird, ist so groß, dass es kaum noch eine Rolle spielt, was der Fitness-Tracker dazu sagt. Interventionen zur Unterstützung der Aufrechterhaltung sind nicht mehr notwendig, können aber Tätigkeiten weiterhin positiv anreichern (z. B. Vorschläge zur Variation der morgendlichen Joggingrunde). Darüber hinaus wirkt die Erfahrung erfolgreicher Bemühungen auch hinsichtlich zukünftiger Veränderungswünsche. Man lernt, dass nach dem Aushalten der bitteren Anteile zu Beginn des Veränderungsprozesses am Ende die süße Belohnung steht. Diese Erfahrung macht den ersten Schritt beim nächsten Mal schon etwas weniger bitter und auch einzelnen Rückschlägen lässt sich mit der süßen Selbstwirksamkeitserfahrung im Rücken leichter begeben.

4.2 Strategien für positive Veränderung

Anhand des in den vorherigen Abschnitten vereinfacht skizzierten Wegs der Selbstverbesserung sowie der jeweiligen Ausprägung bitterer und süßer Anteile, lassen sich verschiedene Ansatzpunkte für die Unterstützung positiver Veränderung identifizieren. Im Folgenden sind beispielhaft drei Strategien beschrieben.

Alternative Konnotation bitterer Anteile. Eine naheliegende Strategie scheint es, das Bittere weniger bitter erscheinen lassen und dadurch eine bessere Ausgangssituation für den ersten Schritt, das Überschreiten der Barriere zur Veränderung, zu schaffen. Auch in späteren Phasen, beispielsweise beim Versuch der Umschiffung von Gefahrenzonen, kann diese Strategie hilfreich sein, und einen Impuls in Richtung positive Aufwärtsspirale liefern. Eine positive Konnotation von einschränkenden, problemzentrierten Sichtweisen entspricht auch den Grundgedanken der Positiven Psychologie und der lösungsorientierten Beratung. Anstelle eines Fokus auf Defizite und zu lösende Probleme tritt die Wertschätzung für das bereits Erreichte und die positiven Anteile von bisherigen Bewältigungsversuchen. Im einfachsten Fall könnte dies heißen, die gleiche Aktivität mit einem anderes Label zu versehen und so süße Anteile zu erhöhen, ähnliche Prinzipien sind

Positives Re-framing (Greene & Grant, 2003) oder De-medicalization (Broom & Woodward, 1996). Viele per se mit negativen Assoziationen verknüpfte Tätigkeiten (z. B. Medikamente nehmen müssen, Negatives bekämpfen) lassen sich positiv re-interpretieren (gut für sich sorgen). Diese Denkweise lässt sich auch gut auf die Konzeption ganzer Apps übertragen. So wird aus der Therapie eine Schatzsuche oder Wellbeing-Treasure Hunt – basierend auf der Metapher des Klienten als Schatzsucher, auf der Suche nach Stärken und Ressourcen, welcher durch den Coach (oder die Technologie) Unterstützung erfährt, den Schatz ins Bewusstsein zu befördern (vgl. Bamberger, 2011).

Veränderung im Ansatz erlebbar machen. Für den Kampf in der Arena sind schnelle Erfolgserlebnisse entscheidend. Eine entsprechende Strategie ist daher das Erlebarmachen von Veränderung im Ansatz, auch diskutiert als Early Reactivity (Cohn & Fredrickson 2010). Wichtiger als das tatsächliche Ausmaß von Veränderung kann in dieser frühen Phase sein, die Intervention beziehungsweise das Bemühen um Veränderung als grundsätzlich wirksam zu erleben. Ähnlich wie ein Muskelkater nach einem ersten Besuch im Fitnessstudio: auch wenn es noch keine riesigen sichtbaren Veränderungen gibt, spürt man zumindest schon mal, dass sich etwas getan hat. Eine solche Sichtweise lässt sich im Rahmen interaktiver Technologien vielfältig unterstützen. Ein einfacher Ansatzpunkt wäre eine Skalierung von Erfolgswährungen, die relative Fortschritte angemessen würdigt, und somit motivierendere Perspektiven auf Veränderung ermöglicht. Anstelle etablierter Maße der realen Welt, die kleine aber bemerkenswerte Verbesserungen oft untergehen lassen, bieten gestaltete Umgebungen die Freiheit, Veränderung adäquat zu honorieren. Statt die Verbesserung der Laufzeit in Sekunden abzubilden, könnte eine Verbesserung um fünf Sekunden mit 50 Fitness-Punkten belohnt werden. Ein weiterer genereller Vorteil durch den Einsatz von interaktiven Technologien kann sich aus der Erfolgsdokumentation im Alltag ergeben. Im Unterschied zu punktuellen Sitzungen im Rahmen klassischer (Face-to-Face) Coachings, kann die Präsenz von Technologien (z. B. durch Smartphone-Apps) einfache Erinnerungsfunktionen übernehmen und auch die Sensibilität für kleine Veränderungen schärfen. Eine geschärfte Wahrnehmung und Würdigung positiver Momente ist selbstverständlich nicht begrenzt auf den sportlichen Bereich – auch Push-Nachrichten mit Anregungen zu Dankbarkeit ("Über was hast du dich heute Morgen gefreut?") wären eine Möglichkeit.

Versehentlicher Erfolg. Eine weitere Möglichkeit im Rahmen von Interventionen für positive Veränderung besteht darin, Erfolg herbei zu führen, ohne dass dieser Weg vom Nutzer/Klient bewusst eingeschlagen wurde und es im Nachhinein erlaubt, über die eigenen Fähigkeiten überrascht zu sein. Ein typisches Alltagsbeispiel wäre eine Radtour, die durch ein paar unbeabsichtigte Umwege länger ausfällt als geplant. Ausgesucht hätte man sich die lange Route nicht – aber im Nachhinein ist man froh, dass es so gekommen ist. Ansonsten hätte man nie erfahren, wie viel man leisten kann und wie gut es sich anfühlt nach einer 30km-Tour das nun wirklich wohlverdiente Sonntag-Abend-Bier zu trinken. Der Effekt ist hier: die Barriere zur Veränderung, der kritische erste Schritt, an dem man sich committen muss, wird übersprungen. Bevor man sich fragen konnte, ob man es wohl schaffen wird, ob man das Risiko zu scheitern eingehen soll, hat man es schon geschafft. Die bitteren Anteile durch die potentielle Selbstwertbedrohung werden umgangen; positive Emotionen/Stolz, also ein Zuwachs an süßen Anteilen, wirkt als Aus-

gangspunkt für weitere Veränderung. Die Implementierung dieser Strategie bringt natürlich ethische Fragen mit sich: Welche Erfolge sind im Sinne des Nutzer/Klienten? Für was wird der Nutzer/Klient dankbar sein – ab wann fühlt man sich hinters Licht geführt? Ein möglicher Mittelweg wäre, das grundsätzliche Commitment einzuholen, jedoch ohne konkretes Verhaltensziel. Die App weiß von mir, dass ich meine Fitness steigern möchte, aber wie lang die für mich ausgesuchte Radtour wird, entscheidet die App. Für den positiven Überraschungseffekt könnten auch "Fehler" bei der Datenverarbeitung auftreten. Die Zeit läuft langsamer als gewohnt – am Ende merkt man, dass man tatsächlich nicht nur 20 Minuten sondern 30 Minuten joggen war. Gestärkt durch dieses überraschende Erfolgserlebnis traue ich mir die 30 Minuten jetzt auch wirklich zu, nächste Woche begleite ich ohne Angst die Kollegen zur Joggingrunde am Feierabend.

5 Schluss

Der vorliegende Beitrag plädiert für die Berücksichtigung der Potentiale interaktiver Technologien in der Positiven Psychologie und zur Unterstützung von Menschen bei der Erreichung persönlicher Ziele, aber auch für die Berücksichtigung der verantwortungsvollen Rolle von Selbstverbesserungstechnologien. Dies umfasst das Begreifen der Technik als Coach und Berater, das Verständnis des vom Produkt initiierten Dialogs als therapeutische Interaktion und die bewusste Adressierung des bitter-süßen Charakters von Veränderung in der Gestaltung. Wenn auch die Positive Psychologie betont, dass Menschen aus sich heraus nach Selbstverwirklichung und Wachstum streben, bleibt die Implementierung von positiven Routinen und Selbstverbesserung im Alltag dennoch oft eine Herausforderung, welche interaktive Produkte unterstützen können. Hierbei gilt es, den Wunsch nach Veränderung in einer Weise zu adressieren, die Selbstwirksamkeit stärkt und positiv aufgenommen wird und nicht als eine negative Konfrontation mit der eigenen Unzulänglichkeit. Diese Aufgabe verlangt nach der Verbindung der Expertise verschiedener Disziplinen und Modelle, die diese in ihrer Zusammenarbeit unterstützen. Es braucht eine Vorstellung von Veränderung, die psychologisch relevante Mechanismen abbilden, gleichzeitig plastische Ansatzpunkte fürs Design bietet und die Möglichkeiten von Technik ausnutzen kann. Das hier vorgeschlagene Konzept kann ein Schritt in diese Richtung sein.

Literatur

- Bamberger, G. G. (2011). *Lösungsorientierte Beratung*. Weinheim: Beltz.
- Baumeister, R.F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 176-189.
- Beun, R. J., Brinkman, W. P., Fitrianie, S., Griffioen-Both, F., Horsch, C., Lancee, J. & Spruit, S. (2016). Improving Adherence in Automated e-Coaching. In *Persuasive Technology* (S. 276-287). Springer International Publishing.

- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment, activities and strategies for success*. John Wiley and Sons.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M. & Banos, R. M. (2012). The present and future of positive technologies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 78-84.
- Boyatzis, R. E. (2006). An overview of intentional change from a complexity perspective. *Journal of Management Development*, 25(7), 607-623.
- Broom, D.H. & Woodward, R.V. (1996). Medicalisation reconsidered. *Sociology of Health and Illness*, 18(3), 357-378.
- Calvo, R. A. & Peters, D. (2014). *Positive Computing: Technology for Well-Being and Human Potential*. The MIT Press.
- Cohn, M. A. & Fredrickson, B.L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *Journal of Positive Psychology*, 5, 355–366.
- Conroy, D.E., Yang, C.H. & Maher, J.P. (2014). Behavior change techniques in top-ranked mobile apps for physical activity. *American journal of preventive medicine*, 46(6), 649-652.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Deterding, S. (2014). Eudaimonic design, or: Six invitations to rethink gamification. In M. Fuchs, S. Fizek, P. Runo, & N. Schrape (Hrsg.), *Rethinking Gamification* (S. 305-331). Lüneburg: Meson press.
- Diefenbach, S., Hassenzahl, M., Eckoldt, K., Hartung, L., Lenz, E. & Laschke, M. (2016). Designing for well-being: a case study of keeping small secrets. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 151-158.
- Diefenbach, S. & Niess, J. (2015). Vom Wunsch zum Ziel?! Potential von Technologien zur Selbstverbesserung. *Mensch und Computer 2015–Tagungsband* (S. 391-394). München: De Gruyter.
- Greene, J. & Grant, A.M. (2003). *Solution-focused coaching: Managing people in a complex world*. Pearson Education.
- Hermer, M. (1996). Erlernete Inkompetenz–Von der defizitfixierten zur ressourcenorientierten Psychotherapie. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 28(3), 377-392.
- Hofmann, W. & Patel, P. V. (2015). SurveySignal: A convenient solution for experience sampling research using participants' own smartphones. *Social Science Computer Review*, 33(2), 235-253.
- Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1996). *Selbstmanagement-Therapie: Ein Lehrbuch für die Klinische Praxis*. Berlin: Springer.

- Kanis, M. & Brinkman, W. P. (2009). HCI for Positive Change. Proceeding of the 13th Computer-Human Interaction Netherlands Conference (S. 127-130).
- Mohr, D. C., Burns, M.N., Schueller, S.M., Clarke, G. & Klinkman, M. (2013). Behavioral intervention technologies: evidence review and recommendations for future research in mental health. *General Hospital Psychiatry*, 35(4), 332-338.
- Müssig, A. (2017). Paradoxe Effekte von Gamification Design. Eine Analyse des gamifizierten Taskmanagers Habitica. Unveröffentlichte Masterarbeit, Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Niess, J. & Diefenbach, S. (2016). Communication Styles of Interactive Tools for Self-Improvement. *Psychology of Well-being*, 6(3), 1-15.
- Riva, G., Banos, R. M., Botella, C., Wiederhold, B. K. & Gaggioli, A. (2012). Positive technology: using interactive technologies to promote positive functioning. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 69-77.
- Stibe, A. (2016). Persuasive Cities: Health Behavior Change at Scale. *Persuasive Technology 2016 Adjunct Proceedings* (S. 42-45). Salzburg: Center for Human-Computer Interaction, University of Salzburg.
- Villani, D., Riva, F. & Riva, G. (2007). New technologies for relaxation: The role of presence. *International Journal of Stress Management*, 14(3), 260.
- Witte, K (1998). Fear as Motivator, Fear as Inhibitor: Using the Extended Parallel Process Model to Explain Fear Demand Successes and Failures (S. 423-450). In P. A. Andersen, L. K. Guerrero (Hrsg.), *The Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts*. San Diego: Academic Press.
- Yang, C.H., Maher, J.P. & Conroy, D.E. (2015). Acceptability of Mobile Health Interventions to Reduce Inactivity-Related Health Risk in Central Pennsylvania Adults. *Preventive Medicine Reports*, 2, 669–672.

13 Motivationale Kompetenz und Flow-Erleben

Falko Rheinberg

Zusammenfassung

Ausgangspunkt des Beitrags war der Versuch, Lernmotivation für spezifische Situationen im Einzelfall vorherzusagen. Dabei zeigte sich, dass man neben dem erwarteten Nutzen einer Lernaktivität auch solche Anreize berücksichtigen muss, die der Lernaktivität unmittelbar selbst zukommen (Tätigkeitsanreize). Solche Tätigkeitsanreize wurden anschließend bei unterschiedlichsten Freizeitaktivitäten in ihrer qualitativen Erscheinungsform genauer erfasst und systematisiert. Einer dieser Tätigkeitsanreize ist ein Erleben, das Csikszentmihalyi als Flow beschrieben hat. Der Beitrag berichtet über frühe und aktuelle Versuche, Flow experimentell näher zu klären. Neben den überwiegend positiven Folgen von Flow werden auch problematische Flow-Konsequenzen aufgezeigt. Im Anschluss wird das Konzept der Motivationalen Kompetenz und seine Beziehung zum Flow-Erleben erläutert. Die Flow-Hypothese der Motivationalen Kompetenz wird mit einigen Befunden belegt und mit Blick auf Alltagskonsequenzen genauer spezifiziert. Abschließend wird vorgeschlagen, nach individuell passenden „Flow-Schaltern“ zu suchen. Sofern willkürlich verfügbar, müssten sie es uns leichter machen, freudlose Aktivitäten zu erledigen, die wir nicht vermeiden können.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kollegen,

ich möchte heute etwas zu zwei Lieblingskonzepten von mir berichten, nämlich zum Flow-Erleben und zur Motivationalen Kompetenz, und aus welcher Forschungsrichtung ich auf diese Konzepte gestoßen bin. Letzteres ist vielleicht deshalb interessant, weil es zeigt, dass die Entwicklung von Forschungsfragen keineswegs immer ein gradlinig laufender Prozess ist, sondern durchaus Windungen und Gabelungen hat.

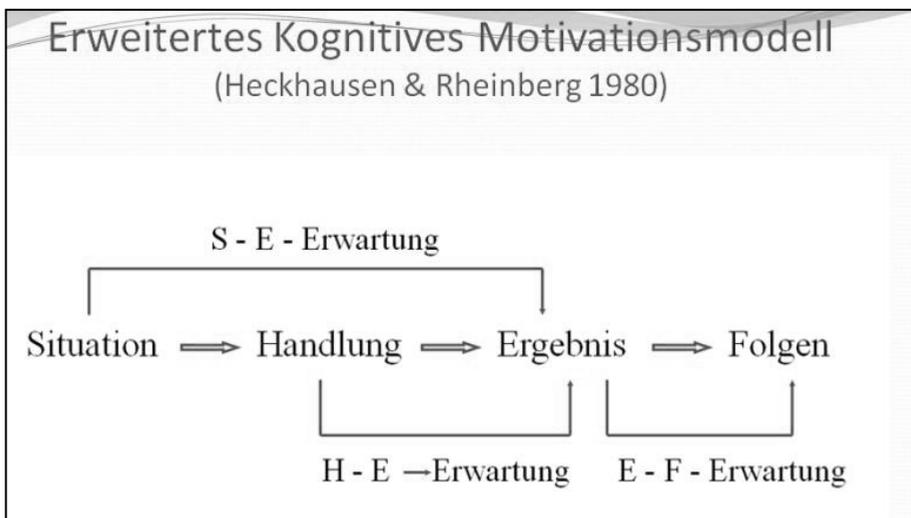
1 Lernmotivationsforschung

Angefangen hat das Ganze nämlich nicht direkt beim Flow-Erleben, sondern bei der Analyse und Optimierung von Lernmotivation. Dort hatte ich mich zunächst um die schulische Leistungsbeurteilung und ihre motivationalen Folgen gekümmert. Wer sich da auskennt:

soziale vs. individuelle Bezugsnormorientierung (Rheinberg, 1980; Rheinberg & Fries, 2010). Auf dieser Grundlage wurden dann Trainings für Lehrer entwickelt und erprobt, wie sie das mit der individuellen Bezugsnorm in ihrem Unterricht auch praktisch hinbekommen (Rheinberg & Krug, 2017). Das ist ja nicht so ganz einfach.

Schließlich wollte ich es dann ganz genau wissen und die Lernmotivation jedes einzelnen Schülers in einer konkreten Episode vorhersagen (Rheinberg, 1989). Basis dafür war das *Erweiterte Kognitive Motivationsmodell* (Heckhausen & Rheinberg, 1980).

Ich erläutere das Modell am Beispiel einer typischen Untersuchungsepisode: Z. B.: Eine Realschülerin einer Entlassklasse steht vor einer Klassenarbeit und überlegt sich, ob und wie viel sie sich darauf vorbereiten sollte.



Die SITUATION ist also, dass für die nächste Woche eine Englischarbeit angekündigt wurde. HANDLUNG ist, ob sich die Schülerin auf diese Arbeit aus ihrer Sicht hinreichend vorbereitet oder nicht. Genau das will ich vorhersagen. ERGEBNIS ist, ob sie die Klassenarbeitsnote schafft, die sie sich vorgenommen hat. FOLGEN sind nun all das, was aus ihrer Sicht davon abhängt, ob sie diese Note tatsächlich schafft oder nicht.

Bei diesen Folgen geht es ganz konkret um unterschiedlichste Dinge wie Konsequenzen für die Zeugnisnote, die Reaktion der Eltern, die Freude, dass man dazugelernt hat, Stolz auf die eigene Tüchtigkeit und Ähnliches. Aber auch um soziale Komponenten, wie den Mitschülern oder der Lehrerin das eigene Können demonstriert zu haben, und schließlich auch noch um instrumentelle Nützlichkeitskomponenten in einer Entlassklasse, also: nachschulische Pläne, Verwertbarkeit im Beruf und anderes mehr. Solche konkreten Folgen waren für jede Untersuchung stets neu aus Schülersicht zu bestimmen.

Klassenarbeitsfolgen (Abschlußklasse 10b)

<p>1)Weiß ich, daß ich in Englisch dazugelernt habe</p> <p>2)Werde ich selbst besonders glücklich sein</p> <p>3)Habe ich mir selbst bewiesen, was ich kann</p> <p>4)Werde ich schon ein wenig stolz auf meine Tüchtigkeit sein</p> <p>5)Werde ich von meinem Englischlehrer besonders anerkannt und geschätzt werden</p> <p>6)Werden meine Eltern mit mir zufrieden sein</p> <p>7)Habe ich meinen Mitschülern gezeigt, dass ich was kann</p> <p>8)Habe ich dem Lehrer gezeigt, dass ich was kann</p>	<p>9)Werde ich im nächsten Zeugnis die Englischnote bekommen, die ich gerne hätte</p> <p>10)Werde ich nach dem Schulabschluß das machen können, was ich vorhabe</p> <p>11)Wird mein Abschlußzeugnis insgesamt so werden, wie ich es gerne hätte</p> <p>12)Werde ich auch in den noch anstehenden Englischarbeiten gut abschneiden</p> <p>13)Weiß ich, daß mir meine Englischkenntnisse später Im Beruf weiterhelfen</p> <p>14)Weiß ich, dass ich mich auf Auslandsreisen besser verständigen kann</p> <p>15) Werde ich mich wie befreit fühlen</p> <p>16)Werde ich mich wie befreit fühlen</p>
--	--

Für die Handlungsvorhersage mussten wir jetzt wissen, wie wichtig einem Schüler jede dieser einzelnen Folgen ist – also das *Anreizgewicht* kennen – und mussten zudem die Ausprägung von drei verschiedenen *Erwartungstypen* kennen, die Sie im Modell als Überbrückungspfeile sehen. Mit diesem aufwändigen Vorhersagesystem erreichten wir in einer Serie von Untersuchungen Vorhersagetreffer von 70 bis knapp 90 % (Rheinberg, 1989).

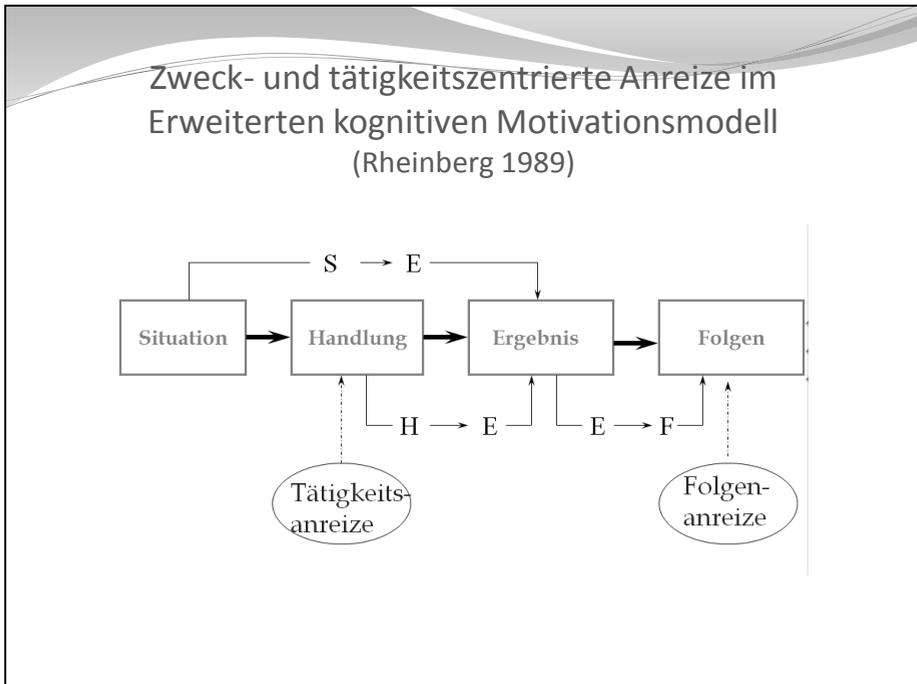
Nicht schlecht für Einzelfallvorhersagen. Aber warum nicht mehr bei dem doch beträchtlichen Erhebungsaufwand, den wir hier jeweils zugeschnitten für einzelne Episoden betrieben haben? Es gibt einen ganz schlichten Grund: Wir hatten ein entscheidendes Element übersehen. Unser theoretisches Modell war strikt zweckrational. Man führt eine Handlung aus, um ein Ergebnis herbeizuführen, das nach seiner Erreichung attraktive Folgen nach sich zieht. Okay, so etwas gibt es natürlich. Zudem passte diese Sichtweise gut in das handlungstheoretische Denken, das uns seit der „kognitiven Wende“ der Psychologie so wunderbar modern erschien. Wir wurden ja damals zunehmend in den Stand rational handelnder Wesen erhoben, statt uns in den Niederungen motivgetriebener Kreaturen zu belassen.

2 Tätigkeitsanreize

Dass dieses edle Menschenmodell die Realität nur unzureichend abbildet, diese Erkenntnis verdankte ich damals - meinem Motorrad.



Wenn ich nämlich nach vielen Stunden am Schreibtisch abends meine Lederkombi anzog und durch das Münsterland donnerte, merkte ich, dass ich in diesem Zustand ganz anders funktionierte. Hier gab es kein zu bewirkendes ERGEBNIS, das erstrebenswerte FOLGEN nach sich zog. Im Gegenteil! Das sachlogische Resultat meiner Fahrerei: „Ziel erreicht“ bedeutete ja: Schluss mit dem schönen Tun. Aber das war ja keineswegs erwünscht. Ohne Frage lag der Anreiz meiner Aktivität schlicht im Vollzug der Tätigkeit selbst und nicht ihren ergebnisvermittelten Folgen. Ich habe das dann „*tätigkeitsspezifische Vollzugs-anreize*“ (kurz: *Tätigkeitsanreize*) genannt. Sie wurden jetzt den zweckzentrierten Folgenanreizen des ursprünglichen Modells gegenübergestellt. Das führte dann zu einer wichtigen Modellerweiterung, die wir in dieser Abbildung sehen: Die beiden Anreiztypen sind hier in den beiden Ellipsen unten dargestellt.



Mit der zusätzlichen Berücksichtigung solcher Tätigkeitsanreize sowie einer Personenvariable, wie sehr man sich üblicherweise nach zweck- vs. tätigkeitszentrierten Anreizen richtet, kamen wir in unseren Untersuchungen jetzt sogar auf 90-100% Vorhersagetreffer (Rheinberg, 1989). (Zur Verschachtelung beider Anreiztypen s. Schüler, Brunner & Steiner, 2009; Schüler & Brunner, 2012.)

Aber dieses Zählen von Vorhersagetreffern war mir inzwischen langweilig geworden. Die Tätigkeitsanreize hatten mir nämlich den Blick in eine ganz andere Welt eröffnet. Im bislang untersuchten Klassenarbeitskontext waren solche Anreize ja weniger spannend, weil meist eher negativ. Aber wie ist das bei engagierten Freizeitaktivitäten, z. B. beim Risikosport, der mich ohnehin immer interessierte, oder bei anderen unvernünftigen Dingen? Was sind das für Anreize, die Menschen immer wieder in ihre Passionen hineinziehen, obwohl sie dafür bezahlen oder Risiken tragen müssen? Was genau ist das Faszinosum und wie kann ich es erfassen?

Die Frage ist dabei, auf welcher Ebene man solche Tätigkeitsanreize konzipieren sollte. Es gibt da je nach Erkenntnisinteresse ja ganz verschiedene Möglichkeiten.

Interview-Schema zur Erhebung von Tätigkeitsanreizen

- Wie sind Sie an die Tätigkeit (T) geraten? Warum gerade diese?
- Was war damals das Faszinierende daran? Was hat Sie damals angezogen?
- Was macht Ihnen heute am meisten Spaß? Wie würden Sie das jemandem beschreiben/erklären, der T. überhaupt nicht kennt?
- Welche Dinge machen sonst noch Spaß daran? (bei Verbalisierungsschwierigkeiten: Bei welchen anderen Gelegenheiten/Tätigkeiten kann man das so ähnlich erleben?)
- Wenn sie sich auf T. vorbereiten: Worauf freuen Sie sich am meisten? Woran denken Sie dann?
- Als Sie mal länger aussetzen mussten (Krankheit, Urlaub, Berufsstress etc.), was haben Sie am meisten vermisst? Haben Sie T. dann manchmal in der Vorstellung/ Phantasie ausgeübt? Wie sahen diese Vorstellungen genau aus? Welche inneren Bilder haben Sie entstehen lassen?
- Können Sie sich an einen optimalen Tag erinnern, wo alles super lief? Was war da besonders?
- Wenn Sie T. mit anderen Aktivitäten vergleichen, was macht T. so besonders?
- Gibt es Dinge, die zwar nicht Ihnen, aber anderen Personen an T. Spaß machen?

Ich entschied mich damals für die Strategie, möglichst nahe an der Erlebnisebene zu arbeiten und entwickelte dazu ein entsprechendes *Interview-Schema* (Rheinberg, 1993). Was genau macht die Tätigkeit genussfähig? Was spüren die Personen während der Tätigkeit und was unterscheidet das von anderen Tätigkeiten? Wovon träumen die Menschen, wenn ihnen ihre passionierte Tätigkeit länger fehlt? Welche Fantasien erzeugen sie sich dann usw.? (Sie sehen das hier in der Abbildung.) Über solche Fragen komme ich ganz verrichtungsnah zu Erlebnisdaten, die ich dann kategorisieren kann (Rheinberg, 1993; Rheinberg & Manig, 2003 zum Graffiti-Sprayen und Rheinberg & Tramp, 2006 zum Computerhacken). Und über solche Kategorien kann man dann eine Tätigkeit anreizseitig charakterisieren und mit anderen vergleichen.

Das Motorradfahren war naheliegend das Erste, das ich untersucht hatte. Ich zeige einmal an diesem Beispiel das „Rohmaterial“, das man bei diesem Zugriff bekommt.

Anreizkatalog zum Motorradfahren	
Anreiztyp	Inhaltscharakteristik
<i>Kompetenzzuwachs</i>	Spaß daran zu spüren, wie man die gleiche Kurvenstrecke immer zügiger durchfährt, wie man die Maschine zunehmend in den Griff bekommt, mit ihr „verwächst“.
<i>Präzisionsgenüsse</i>	Das perfekte Zusammenspiel zwischen Fahrer und präzise funktionierender Maschine zu erleben.
<i>Schwingende Bewegungsgeschmeidigkeit</i>	„Wenn du so ganz elastisch durch die Kurvenkombination ziehst, links, rechts und wieder eine- zügig, aber nicht an der Grenze, das ist so wie in Watte fallen oder besser, wie mit Ski in Pulverschnee.“
<i>Kraftentfaltung/ Erregungssturm</i>	„Du reißt das Gas auf, und die Maschine brüllt wie ein Tier, und du explodierst nach vorne, daß dir die Luft wegbleibt. Du kannst dich fast nicht mehr festhalten. So etwas kann einen ganz schön wild machen“.
<i>Sturmwind</i>	„Du bist ja bei 170 in einem Orkan. Da fliegen sonst die Bäume durch die Gegend. Das tobt und reißt an dir, daß du anfangs höllische Angst bekommst, und dann willst du es immer wieder haben.“
<i>Angstkontrolle</i>	Spüren, wie man sich selbst und die eigene Angst immer besser in den Griff bekommt, wie man zunehmend „lockerer“ gleiche Schräglage fahren kann.

Wie zu erwarten, tauchen hier bekannte Dinge der Motivationspsychologie auf wie der leistungsmotivationale „Kompetenzzuwachs“ (gleich das Erste): *„Die gleiche Kurvenstrecke immer zügiger zu durchfahren und zu erleben, wie man die Maschine zunehmend in den Griff bekommt“*. Natürlich stoßen wir auch auf das Sensation-Seeking, hier konkretisiert als „Kraftentfaltung/Erregungssturm“: *„Du reißt das Gas auf, und die Maschine brüllt wie ein Tier, und du explodierst nach vorne, dass dir die Luft wegbleibt. Du kannst dich fast nicht mehr festhalten. So etwas kann einen ganz schön wild machen“*. Das sind also bekannte Dinge. Es wäre ja auch sonderbar und nahezu kritisch für die etablierte Motivationspsychologie, wenn uns ihre Konzepte bei solchen Erhebungen *nicht* begegnen würden.

Aber was ist mit dem Genuss der „schwingenden Bewegungsgeschmeidigkeit“ (in der Tabelle das Dritte von oben): *„elastisch durch die Kurvenkombination zu ziehen - links, rechts und wieder eine - zügig, aber nicht an der Grenze, das ist so wie in Watte fallen“*. Das wäre neu. Mir fällt jedenfalls keine der bekannten Motivkategorie dazu ein.

Anreiztyp	Inhaltscharakteristik
<i>Nervenkitzel/ Angstprickeln</i>	„Wenn du echt an der Grenze bist und du nicht genau weißt, ob du das noch halten kannst. Das ist blöd aber irgendwie sagenhaft, und später bist du ganz entspannt“.
<i>Toben (bei Moto-Cross)</i>	„Wenn du so durchs Gelände jagst, daß du meinst, gleich muß es dich oder den Bock (=Motorrad) zerreißen - das ist das Größte überhaupt“.
<i>Durchhalten</i>	Lange Strecken trotz Kälte, Regen und Erschöpfung durchzuhalten; nicht schlapp zu machen.
<i>„Einsamer Reiter“</i>	„So ein großes Gefühl, so wie wenn du vor der Sonne ganz allein über ein weites, freies Land reiten würdest. Auf ganz bestimmte Weise fühlst du dich irgendwie groß und einsam.“
<i>„Wilder Geselle“</i>	„Wenn ich so richtig in Rocker-Montur loslärmte, das tut manchmal so richtig gut. Sonst muß ich ja in Schlips und Kragen die wohltemperierte ‚mittlere Führungskraft‘ spielen.“
<i>Beeindrucken</i>	Genießen, wie die eigene hochkarätig frisierte Maschine bewundert wird, wenn man andere überholt oder an der Ampel neben ihnen steht.

Ähnliches gilt für den „Einsamen Reiter“ (s. Tabelle) – also *„wie vor der Sonne ganz allein über ein weites, freies Land zu reiten und sich groß und einsam zu fühlen?“* (Für dieses Erlebnis wäre wohl eine Easy Rider Harley mit hohem Lenker hilfreich.) Und der „Wilde Geselle“, also die Führungskraft, die es genießt, in Rockermontur unerkannt loszulärmen? Wir stoßen bei solchen Erhebungen auf eine Vielzahl von gefühlsdurchtränkten Zuständen, die manche Menschen glücklich machen und die sie ihr Leben lang immer wieder aufsuchen.

Kompetenzzuwachs/Erfolgsfreude

- "Kompetenzzuwachs: Spaß daran zu spüren, wie man die gleiche Strecke immer zügiger durchfährt, wie man die Maschine zunehmend in den Griff bekommt, mit ihr wächst." (MOT)
- "Kompetenzzuwachs: Zu spüren, wie man das immer besser kann (sicherer auf dem Brett; immer stärkeren Wind/Wellengang meistert; radikale Manöver/Sprünge beherrscht)." (SURF)
- "Erfolg haben; spüren, das Skifahren immer besser zu beherrschen; Kompetenzzuwachs." (SKI)
- "Stolz aufs eigene Können: Das Tollste ist, Du spielst und merkst plötzlich, dass Du es bist, der dieses wahnsinnig schöne und schwierige Stück spielen kann." (MUSIK)

Eine Serie von Diplomarbeiten hat dann die Anreizprofile einer Vielzahl von Aktivitäten ermittelt. Von daher konnten wir im nächsten Schritt dann quer über verschiedene Tätigkeiten hinweg nach über-greifenden Anreizkategorien suchen. Wir sehen hier ein Beispiel für die Leistungs-thematik (*Kompetenzzuwachs, Erfolgsfreude*): Beim Motorrad hatten wir das eben schon. Beim Surfen war es: „*immer besser auf dem Brett zu stehen; stärkeren Wind und höhere Wellen fahren zu können*“ etc. Schön ist es auch beim Musizieren: „*Das Tollste ist, du spielst und merkst plötzlich, dass Du es bist, der dieses wahnsinnig schöne und schwierige Stück spielen kann.*“ Das ist zweifellos wohl unsere bekannte Leistungsthematik und deshalb letztlich nicht neu. Aber was ist mit den vielen ganz anderen Anreizen, auf die wir gestoßen sind? Wir sehen hier eine Überblickstabelle aus einer frühen Arbeit hierzu (Rheinberg, 1993).

Überblick zu 15 Anreizgruppen bei vier Freizeitaktivitäten (Motorradfahren, Skifahren, Surfen, Musizieren)

1. Selbstbewertung: Kompetenzzuwachs, Erfolgserlebnis, Stolz/Freude über eigenes Können.
2. Fremdbewertung: Andere beeindrucken, Applaus, Überlegenheit
3. Objektbewertung: Materialtechnische Kompetenz, Materialwissen, Materialbesitz
4. Identifikation, Selbstdefinition über die Tätigkeit
5. Genuss eines perfekten, harmonischen Bewegungsvollzuges
6. Abschalten, in der Tätigkeit aufgehen, Alltagsprobleme vergessen
7. Sinnliches Naturerleben
8. Alleinsein, bei sich sein können
9. Anstrengende Bewährung, Durchhalten, Selbstdisziplin
10. Erregung, Abenteuer, Nervenkitzel
11. Anschluss, Kameradschaft, Geselligkeit
12. Anforderungsloser, spannungsfreier Freizeitgenuss
13. Selbstverwirklichung/-entfaltung im Schaffen (Musik)
14. Freudiges Aufgehen im Tätigkeitsvollzug (Musik)
15. Innere Vorgänge erzeugen und erleben (Musik)

Es gibt bei dieser Forschung aufgrund viel zu entdecken, was theoretisch einzuordnen oder als neue Kategorie zu beschreiben wäre. Die Frage ist, was bringt solche Forschung? Gut, sie kann dem Forscher Freude machen – in meinen Augen durchaus ein legitimes Motiv, Forschung zu machen. Darüber hinaus sehe ich drei Gewinne:

- 1) Als Erstes können wir auf diesem Wege viel besser verstehen, warum jemand eine bestimmte Aktivität so passioniert betreibt, wie er es tut - auch wenn wir sie aus eigenem Tun gar nicht kennen oder zu genießen wüssten. Trotzdem wissen wir durch solche Anreizexplorationen dann ziemlich genau, was der Aktive dabei

hat und was er genießt, wenn er es tut. So ein Verständnis fremder Tätigkeitswelten ist für einen Psychologen per se schon ein Gewinn – denke ich jedenfalls.

- 2) Zum Zweiten können solche Anreizexplorationen hilfreich bei Interventionen sein. Wenn ich z. B. dadurch weiß, dass für eine bestimmte Gruppe von Graffiti-Sprayern die bedrohliche Aufregung ein zentraler Anreiz beim Sprayen ist, macht es wenig Sinn, der Stadtverwaltung zu empfehlen, für diese Gruppe legale Spraymöglichkeiten zu schaffen. Das wird diese Sprayer-Gruppe kaum vom illegalen Sprühen weglocken. Umgekehrt kann ich auf der Basis von Anreiz-Katalogen auch anreizäquivalente Tätigkeiten finden: Wer Spaß an X hat, der wird auch Y genießen – auch, wenn er das selber noch gar nicht weiß. Ich weiß es aber, wenn ich die Anreizprofile beider Aktivitäten kenne. Und das ist ein enormer praktischer Gewinn.
- 3) Das vielleicht Fruchtbare solcher Anreizexplorationen liegt in der Chance, induktiv auf ganz neue Motivationsqualitäten zu stoßen, Qualitäten also, die wir bislang vielleicht übersehen hatten.

3 Forschung zum Flow-Erleben

Ende der Siebziger Jahre dachte ich sogar, ich hätte eine neue Anreizkategorie entdeckt. Dazu brachten mich wiederholt auftretende Aussagen, die so etwas wie ein angenehm erlebtes Abschalten und Versinken in der Tätigkeit umschrieben. Die Tabelle gibt einige Beispiele:

Abschalten, in der Tätigkeit aufgehen, Alltagsprobleme vergessen

- „Das Wichtigste ist, sobald ich darauf sitze, ist alles weg - keine Probleme mit der Firma, den Kindern, nur fahren, fahren, fahren.“ (MOT)
- „Abschalten: Man hat keinen anderen Gedanken im Kopf, ganz in der Tätigkeit aufgehen.“ (SURF)
- „Abschalten, Abbau innerer Spannungen, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit.“ (SKI)
- „Dahinfließen: Die Finger laufen übers Instrument, ganz leicht, fast ohne jede Mühe. Wenn dann die Melodien spannende Bögen schlagen, ineinander fließen, bleibt die Zeit stehen. Alles andere ist vergessen. Ich fließe mit der Musik dahin.“ (MUSIK)

Natürlich war das *nicht* neu entdeckt, wie ich zunächst dachte. Ich kannte lediglich „*Beyond boredom and Anxiety*“ noch nicht, in dem Mike Csikszentmihalyi solche Zustände bereits 1975 detailliert als *Flow* beschrieben hatte. Das Flow-Konzept war und ist für mich ungemein überzeugend. Der Grund dafür ist einfach: Ich finde diesen Zustand bei mir selbst ständig wieder und weiß auch ziemlich genau, womit ich ihn auslösen kann, wenn ich mich langweile. Letzteres war mir oft eine große Hilfe. Das galt insbesondere für die Hunderte von Zugfahrten, die ich als mobiler Lehrstuhlinhaber zu absolvieren hatte. Da brauchte ich nur einen Bleistift und einen Block Papier und einen unfertigen Artikel – und die meist dreieinhalb Stunden Zugfahrt waren vorbei wie 20-25 Minuten. (Sind vielleicht manche Artikel nur deshalb entstanden?) Das funktionierte jedenfalls überraschend zuverlässig – fast wie auf Knopfdruck. Das war zu der Zeit, als ich noch berufsbedingt herumfahren musste. Heute ist mein sicherster Flow-Lieferant das hier:



(Das ist irgendwie doch noch schöner, als im Zug zu sitzen und Artikel zu schreiben, oder?) Doch zur Forschung:

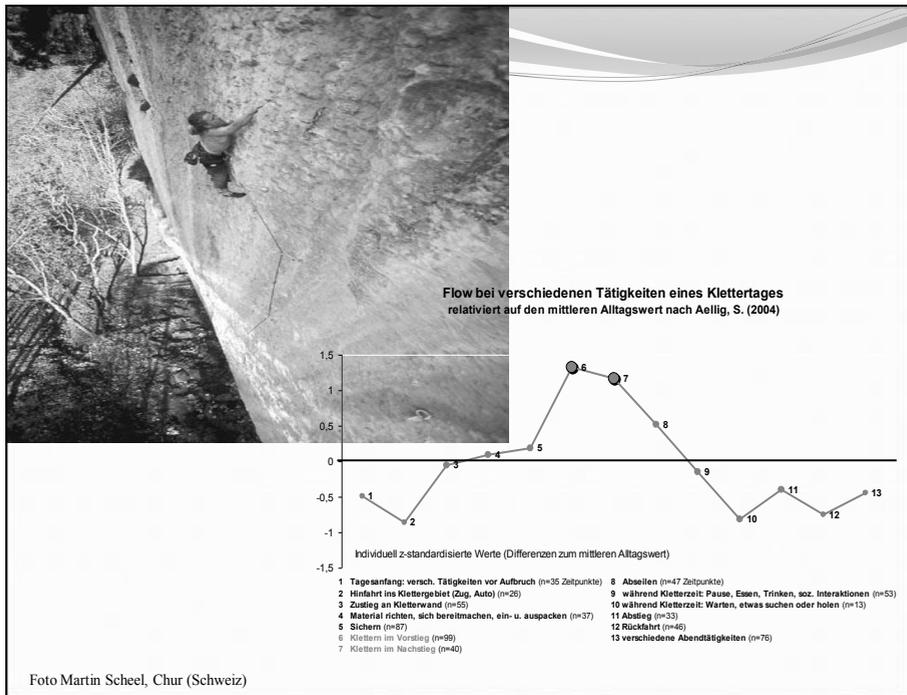
Nach vielen Interview- und Fragebogenstudien zum Flow – also wann und wobei er vorzugsweise auftritt und wie intensiv und vollständig er in Erscheinung tritt, da wurde mir klar, dass wir fokussieren und methodisch standardisieren sollten. Denn sonst läuft man leicht Gefahr, dass man im phänomenologischen Beschreibungsraum herumvagabundiert und ausufert. Nun gut, Mike Csikszentmihalyi hatte ja mit seiner Flow-Erfassung eine griffige Flow-Diagnostik vorgeschlagen und zwar über die Balance von *Skill* und *Challenge*. Also immer, wenn eine Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung erlebt wird, sollte auch Flow vorliegen.

Flow-Kurzskala (FKS)

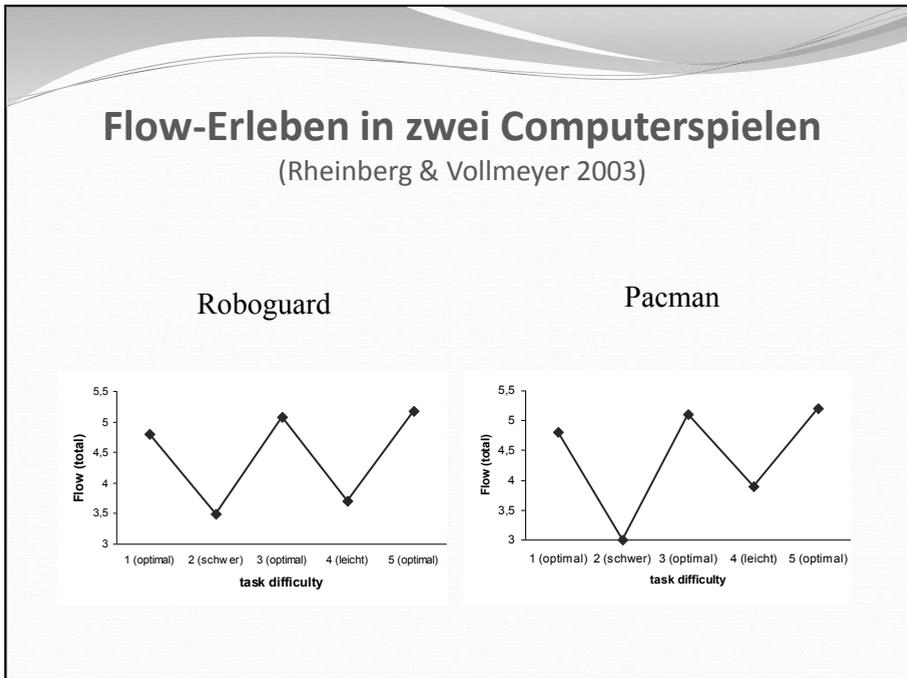
(Rheinberg, Vollmeyer & Engeser 2003)

- 1 *Ich fühle mich optimal beansprucht.*
- 2 *Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.*
- 3 *Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.*
- 4 *Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.*
- 5 *Mein Kopf ist völlig klar.*
- 6 *Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.*
- 7 *Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.*
- 8 *Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.*
- 9 *Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.*
- 10 *Ich bin völlig selbstvergessen.*

Das schien mir aus verschiedenen Gründen aber etwas riskant, weil man dann das mehrdimensionale Flow-Konzept über lediglich *eine* seiner Komponente misst. Von daher wurde dann die Flow-Kurzskala FKS entwickelt, die *alle* Flow-Komponenten möglichst knapp über zehn Items erfassen sollte. Da sie schnell zu beantworten ist, ließ sie sich gut mit der ESM-Technik, also der signalgesteuerten Fragebogenbearbeitung kombinieren. Und man kann sie auch in Situationen einsetzen, wo man wirklich wenig Zeit hat – etwa beim Felsklettern.



Das hier stammt von Steff Aellig, damals einem Schweizer Gastforscher in Potsdam, der als einer der Ersten systematisch Flow-Daten in der Felswand erhoben hat. Wir sehen hier unten rechts die rote Flow-Kurve über die verschiedenen Stadien eines Klettertages hinweg – von Steff noch mit einer verkürzten Vorform der FKS erhoben. Wie man an der Kurve schön sieht, ergeben sich die markant höchsten Flow-Werte tatsächlich beim Klettern selber, also hier im Vor- und im Nachstieg. Steff hat später ein Büchlein draus gemacht mit dem hübschen Titel: „Über den Sinn des Unsinn“ (Aellig, 2004). Wer die Flow-Erfassung in der Felswand einmal konkret sehen will (hier gibt es ein Video dazu http://vollmeyer.paedpsych.de/Wenn_es_geht_wie_geschmiert.flv).



Da damals die Flow Literatur methodisch manchmal etwas phänomenologisch-blumig daher-kam, wurde sie von hart experimentell arbeitenden Kollegen mitunter sehr kritisch gesehen. Von daher erschien es mir für die breitere Akzeptanz des Flow-Konzeptes vor-dringlich, dieses spannende Konzept methodisch möglichst exakt zu untersuchen. Gute Möglichkeiten für experimentell kontrollierte Flow-Forschung boten Computerspiele. *Roboguard* und *Pacman* waren damals die ersten (Rheinberg & Vollmeyer, 2003).

Hier ließ sich Mike Csikszentmihalyis zentrale Balance-Hypothese hübsch prüfen, weil man die Schwierigkeitsgrade solcher Spiele gut systematisch variieren kann. Und wie die Abbildung zeigt, gingen die Flow-Werte bei optimal passenden Schwierigkeitsgraden immer schön hoch, bei zu schwierigen und zu leichten Spieldurchgängen immer runter – genau so, wie Mike das vorhergesagt hatte.

Das war als erster Zugriff damals noch recht grob. Da liegen inzwischen feiner kalibrierte Schwierigkeitsdosierungen vor, wie sie gerade von Nicola Baumann u. a. (2016) beschrieben wurden.

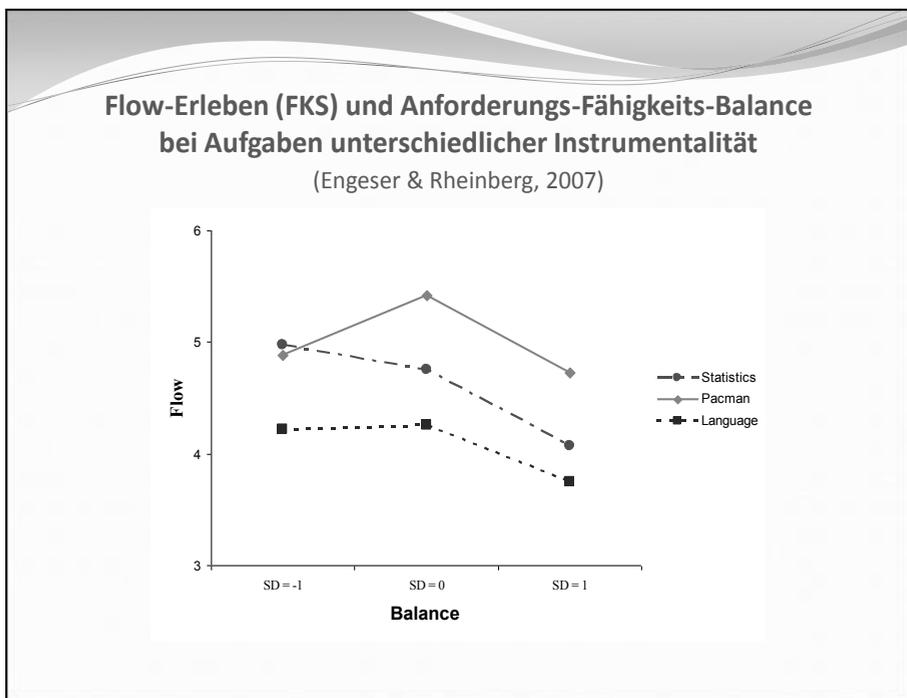
Bei Pacman kann man ja auch Leistungsdaten erheben. Hier zeigte sich, dass Flow und Spielleistung hoch korreliert waren ($r = .63$). Auch solche Leistungsbefunde sind inzwischen gut repliziert (z. B. Weibel & Wissmath, 2011).

Diese experimentelle Untersuchungslogik ist dann gerade in der Sportpsychologie ein-fallsreich fortgesetzt worden – etwa von Julia Schüler oder Kaspar Schattke. Die haben dann statt verschiedener schwieriger Spieldurchgänge z. B. verschieden schwierige Routen für Felskletterer vorgegeben. Auch da funktioniert das. Wirklich spannende Sachen werden da gemacht!

Wenn es auch im Sport und bei Computerspielen klare Hinweise darauf gibt, dass Flow bei mittelschweren Anforderungen – also bei der Balance zwischen Fähigkeit und Schwierigkeit – am höchsten ist, scheint dieses Prinzip nicht universell zu sein. Das ist Stefan Engeser aufgefallen. Spiel, Freizeitsport und ähnliche Aktivitäten haben eine Besonderheit: Sie stehen für sich im Hier und Jetzt und haben selten weitreichende Folgen für die eigene Karriere oder andere wichtige Dinge außerhalb des engeren Handlungsraumes. Untersucht man stattdessen in Kontexten, wo die Ergebnisse jetzigen Handelns wichtige Folgen in der Zukunft haben, dann bekommt man mitunter andere Befunde (Engeser & Rheinberg, 2008).

Stefan Engeser hat Psychologie-Studenten im Verlauf ihrer Prüfungsvorbereitungen für die Statistik-Klausur untersucht. Statistik ist im Psychologiestudium von ganz besonderer Bedeutung. Wer diesen Schein nämlich nicht hat, kommt nicht in die darauf aufbauenden weiteren Pflichtveranstaltungen.

Wegen solch längerfristiger Folgen sollte man hier möglichst *nicht* versagen. Balancebedingungen zwischen Fähigkeit und Anforderung wären hier ganz schön riskant, denn Balance bedeutet 50:50 und das schließt ja mit ein, dass es auch einmal nicht klappt. Von daher kommt es zu einer interessanten Verschiebung bei den flow-auslösenden Bedingungen.



Wir sehen hier die Flow-Werte bei verschiedenen hohen Anforderungen in drei unterschiedlichen Handlungskontexten. Auf der x-Achse ist das Verhältnis von Fähigkeit zu Anforderungen abgetragen. Auf der linken Seite sind die Fähigkeiten höher als die Aufgaben-

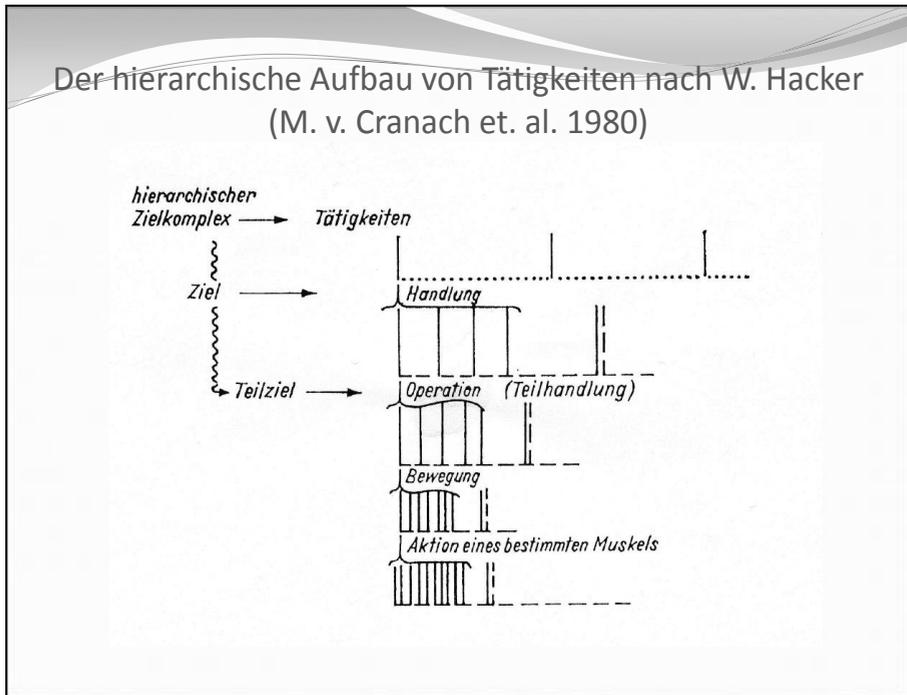
anforderungen – die Aufgaben sind also eher leicht für mich; ganz rechts sind die Anforderungen höher als meine Fähigkeiten – die Dinge sind also schwer für mich. In der Mitte haben wir die Balance.

Die rote Kurve stammt von einem Computerspiel (hier wieder *Pacman*). Da treten die höchsten Flow-Werte, wie gehabt, bei der Balance-Bedingung auf. Die ist von Mike richtig vorhergesagt worden. Aber sehen Sie sich die blaue Kurve mit den Punkten und Strichen an. Das ist die Flow-Kurve von der Statistikvorbereitung. Hier finden sich die höchsten Flow-Werte, wenn man während der Arbeit merkt, dass die eigene Fähigkeit *höher* ist als die Anforderungen der Übungsaufgaben. Wenn es dagegen 50:50 steht - es also gerade so reicht - ist das in diesem Kontext wohl zu kritisch für Flow-Erleben.

Ich vermute, dass hier unter Balancebedingungen die objektiv hoch gravierenden Misserfolgsfolgen Besorgnisse hervorrufen, die das Aufgehen in der Tätigkeit - also Flow - stören. Wie eine Moderatoranalyse zeigte, gilt dies insbesondere für Personen, die in Anforderungssituationen generell eine starke Furcht vor Misserfolg haben – sogenannte *Misserfolgsmotivierte*. Die brauchen offenbar ein dickes Sicherheitspolster, damit ihnen Flow in konsequenzenreichen Kontexten möglich wird.

Die dritte Kurve stammt übrigens aus einem freiwilligen Fremdsprachen-Unterricht an der Uni - einem Französischkurs. Das liegt so dazwischen. Man kann im Kurs ein Zertifikat erwerben, hätte also einen Gewinn, aber es wäre nicht schlimm, wenn man es nicht erhält.

Sowohl bei der Statistikvorbereitung als auch bei dem Fremdsprachenunterricht zeigte sich übrigens, dass Flow-Erleben beim Lernen in positivem Zusammenhang mit der späteren Leistung stand – übrigens auch dann, wenn relevante Fähigkeiten vorher gemessen und dann statistisch kontrolliert wurden (Engeser et. al., 2005). Dieses Ergebnis ist für den Fremdsprachenkurs in der folgenden Abbildung zusammengefasst.



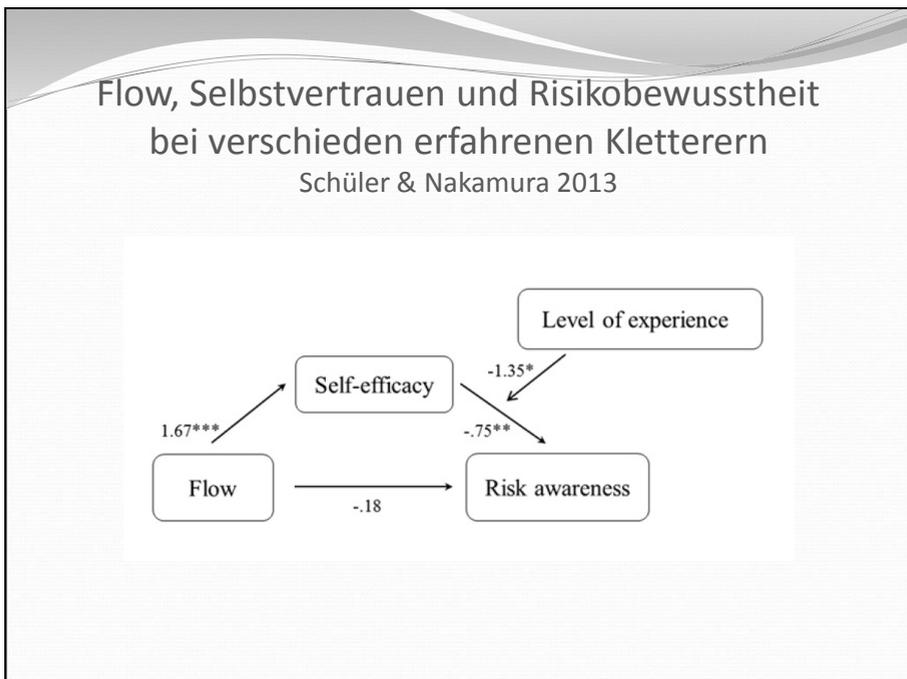
Wie kann das sein? Der Vorsatz für vorsichtiges Fahren war ja noch in meinem Kopf. Aber die Regulation des extrem schnell laufenden Geschehens beanspruchte meine gesamte kognitive Kapazität und ich hatte einfach keine mehr frei, um übergeordnete Vorsätze zu beachten. Die hatten dann keinen Zugang mehr zur Regulation auf der Bewegungsebene – obwohl sie zwei Etagen darüber, also der Ebene von Tätigkeits- und Handlungsstandards durchaus noch gespeichert waren. (Hier einmal illustriert an W. Hackers hierarchischem Handlungsmodell).

Das ging offensichtlich nicht nur mir so. In einer frühen Interview-Studie fand ich nämlich, dass Flow-Erleben während des Motorradfahrens hoch korreliert war mit riskanter Fahrweise und mit geringerer Risiko-Bewusstheit (Rheinberg, 1991). Und dann überraschte auch nicht, dass flow-intensives Fahren positiv mit der Anzahl von Stürzen und Unfällen korreliert war, obwohl man im Flow zweifellos in einem funktionsoptimierten Zustand fährt. Man bewegt sich aber in Geschwindigkeitsbereichen, die man unter den Bedingungen des nur partiell kontrollierbaren Straßenverkehrs besser meiden sollte. (Auf der abgesperrten Rennstrecke mag das anders sein – das versicherte mir jedenfalls der damalige Motorradweltmeister Martin Wimmer.)

Praxiskonsequenz daraus: Bei Flow in riskanten Aktivitäten darf man seine vernünftigen Vorsätze nicht auf einer abgehobenen, allgemeinen Tätigkeitsebene belassen. Die hat gerade im Flow keinen Zugriff mehr auf das schnell laufende Geschehen. Vielmehr muss man die Vorsätze verrichtungsnahe für typische Gefahrenstellen heruntertransformieren. Also nicht: „Stets defensiv fahren“, sondern: „Nach jedem Überholvorgang nicht weiter voll durchziehen (sonst schaukelt sich die Geschwindigkeit hoch), sondern erst wieder

abfallen!“ Oder: „Die Kurvenkombination XY auf meiner Lieblingsstrecke nur mit maximal 5000 Touren angehen!“ etc.

Nun waren das frühe simple Interview-Studien. Inzwischen wird da viel subtiler gearbeitet. Julia Schüler und Jeanne Nakamura (2013) haben kürzlich schöne Befunde von Wildwasserkanuten und von Felskletterern berichtet. Mit der FKS wird dort Flow direkt in der laufenden Aktion erhoben und mit aktueller Risikobewusstheit in Beziehung gesetzt. (Die Abbildung illustriert die Ergebnisse beim Felsklettern.) Mit dieser viel exakteren Methodik fanden sie zunächst das Gleiche, dass nämlich Flow auch bei diesen Aktivitäten zu einer Unterschätzung des Risikos im Tätigkeitsvollzug führt (s. den direkten Pfad von Flow auf Risk awareness in der Abbildung). Neu ist, dass dies vor allem Sportler mit weniger Erfahrung betraf. Routiniers funktionierten anders (s. *Level of experience*). Die erleben sich im Flow zwar auch als hoch kompetent (hohe *Self-efficacy*), sind sich aber trotzdem noch irgendwie gewahr, dass sie jetzt etwas Gefährliches tun, das heißt, stürzen zu können und sich schwer zu verletzen.



Möglicherweise sind die Erfahrenen beim Felsklettern nicht bis zum Anschlag beansprucht und haben deshalb noch Kapazität für die Risikowahrnehmung frei. Dies umso mehr, als das Klettern als Aktivität nicht so hoch getaktet ist wie schnelles Motorradfahren. Vielleicht haben sie auch schon viele schlimme Dinge gesehen oder selbst erlebt, sodass bei ihnen deshalb die Gefahr als Rahmenbewusstsein im Hintergrund stets erhalten bleibt.

Wie auch immer. Jedenfalls bleibt Grund zur Hoffnung, dass zumindest bei einigen Risikoaktivitäten Flow nicht zwangsläufig das Risiko steigert – sofern man den langen Weg bis zur Erlangung hinreichend hoher Expertise überlebt hat.

5 Motivationale Kompetenz und Flow

Doch jetzt ist erst einmal Schluss mit solchen Geschichten. Schließlich sind wir ja bei der Positiven Psychologie und nicht auf einer Sicherheitstagung. Also zurück zur schönen Seite von Flow und wie man ihn optimieren kann. Und hierzu schlagen wir jetzt ein neues Kapitel auf, zu dem mich wiederum Alltagsbeobachtungen gebracht haben.

Mir war aufgefallen, dass es Menschen gibt, die man im Alltag relativ häufig in dem Zustand antrifft, dass sie freudig engagiert in ihren Tätigkeiten aufgehen, während man bei anderen häufig den Eindruck hat, was sie tun sei eine schwere Bürde oder ernste Pflicht, der sie mit großer Selbstdisziplin schmallippig nachgehen müssen. Erfolgreich können vielleicht beide sein. Nur die erste Variante ist mir viel sympathischer.

Wie kann es zu solchen Unterschieden kommen? Nun, beide könnten in objektiv krass unterschiedlichen Lebenswelten stecken. Okay. Aber was ist, wenn die objektiven Lebensbedingungen nahezu gleich sind? Dann müssen die Ursachen wohl in der Person liegen. Und da kommen natürlich viele Personenmerkmale in Frage, die hier eine Rolle spielen können. Eine davon ist, dass sich Menschen darin unterscheiden, wie gut sie wissen, wo und wie sie sich engagieren sollten, was also für sie das Richtige ist und wobei sie sich wohl fühlen. Wer das nämlich *nicht* weiß, gerät unnötig oft an Tätigkeiten, Projekte, Engagements und Verpflichtungen, die für ihn freudlos bis widerwillig zu erledigen sind.

Auf einem Berliner Symposium zur Emotionalen Kompetenz ist mir dafür einmal der Begriff der *Motivationalen Kompetenz* eingefallen – nicht sonderlich kreativ also, aber treffend:

Motivationale Kompetenz

(Rheinberg 2002, 2010)

Fähigkeit, aktuelle und künftige Situationen so mit den eigenen Tätigkeitsvorlieben (*basale Motive*) in Einklang zu bringen, dass effizientes Handeln auch ohne ständige Willenskontrolle möglich ist.

Also die Fähigkeit, aktuelle und künftige Situationen so mit den eigenen Tätigkeitsvorlieben (*basale Motive*) in Einklang zu bringen, dass effizientes Handeln auch ohne ständige Willenskontrolle möglich ist (Rheinberg, 2002, Rheinberg & Vollmeyer, 2017).

Das ist jetzt erst einmal nur die Umschreibung des interessierenden Sachverhalts. Die Frage ist, worauf sich Unterschiede in der Motivationalen Kompetenz zurückführen lassen. Hierzu muss ich einen ganz kurzen Ausflug in die Klassische Motivationspsychologie machen. Das zentrale Konzept dieser Motivationspsychologie sind sogenannte **Motive**.

Anders als im Alltagssprachgebrauch sind in der Motivationspsychologie Motive zeitüberdauernde Vorlieben einer Person, bestimmte Inhaltsklassen von Anreizen zu bevorzugen und in bestimmter Weise tätig zu sein. Höchst vereinfacht formuliert: Für einige ist es hoch attraktiv, Herausforderungen zu erleben und die eigene Tüchtigkeit zu steigern. Das wären hoch Leistungs-motivierte. Andere genießen es zutiefst, sich groß, stark, bedeutsam und einflussreich zu erleben. Das wären hoch Machtmotivierte. Anschlussmotivierten dagegen ist der Erhalt vertrauensvoller Beziehungen wichtig. *Sensation Seeker* suchen den Kick von *Thrill and Adventure* usw. Das sind jetzt keine Typenkonzepte, vielmehr sind die Motive unabhängig von-einander. Man kann also bei verschiedenen Motiven zugleich hohe, mittlere oder niedrige Ausprägungen haben.

Motive

- ◆ Zeitkonstante Personmerkmale, die für die Bevorzugung von Anreizklassen (z. B. Macht, Leistung etc.) verantwortlich sind.
- ◆ Motive werden über gesehene Befriedigungschancen in einer Situation angeregt (—> Motivation) und werden so verhaltenswirksam.
- ◆ Menschen unterscheiden sich in ihren Motivausprägungen.

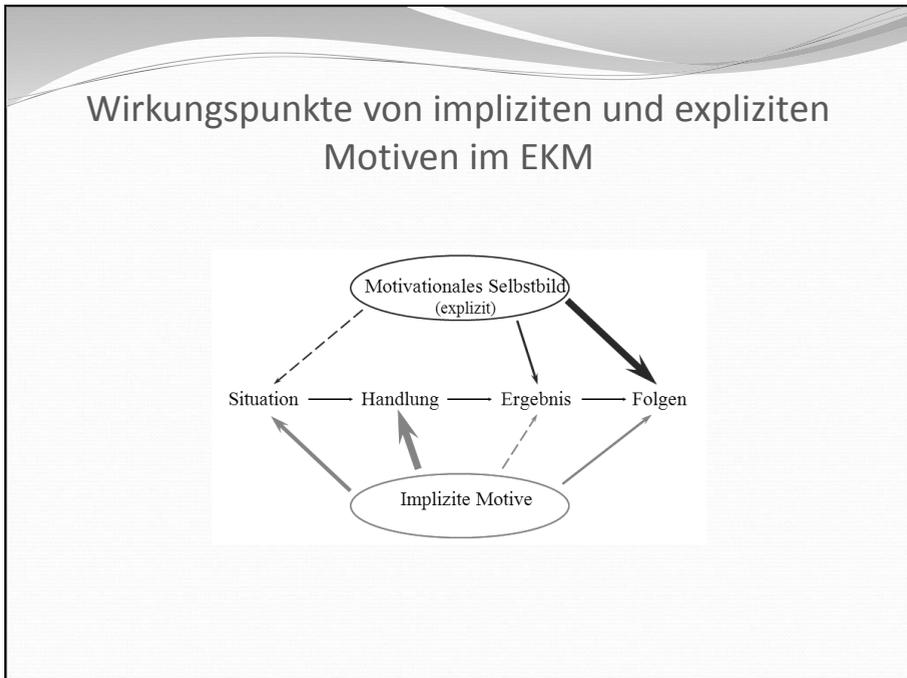
Das Entscheidende ist im jetzigen Kontext, dass wir uns über unsere basalen Motive – in der Abbildung links abgetragen - nicht immer klar sind. Sie sind nämlich früh und vor-sprachlich erworben – sind also sprachlich nicht repräsentiert - und haben teils wohl auch eine genetische Mitverursachung. Sie können deshalb auch nicht über Fragebögen erfasst werden, sondern werden meist mit standardisierten Phantasiestichproben gemessen – also dem TAT bzw. PSE dem MMG oder OMT.

Basale Motive vs. Motivationale Selbstbilder

(nach Weinberger & McClelland, 1990; Rheinberg, 2008)

Basale Motive <i>(implicit motives)</i>	Motivationale Selbstbilder <i>(self-attributed motives)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • nicht bewusst repräsentiert • Neurohormonal-affektive Grundlage (evolutionär verankert) • vorsprachlich früh erworben; z.T. genetisch bedingt • eher in rechter Gehirnhälfte und im Zwischenhirn lokalisiert • Messung durch Phantasiestichproben (PSE/TAT) 	<ul style="list-style-type: none"> • bewusst und sprachlich repräsentiert • Kognitive Grundlage (sozialisationsbedingt) • später erworben • eher in linker Gehirnhälfte lokalisiert • Messung durch Selbstberichte (z.B. Fragebogen)

Wenn wir Personen zu diesen Vorlieben direkt befragen – z. B. mit Fragebögen – bekommen wir eben keinen Zugriff auf diese basalen Motive, sondern nur ein Motivationale Selbstbild und Wertüberzeugungen (*Values* sensu McClelland) – auch explizite Motive genannt. Die sehen Sie hier auf der rechten Seite. Sie sind sprachlich repräsentiert, später erworben und sozialisationsbedingt. Diese Selbstbilder sind motivational nun keineswegs bloße Makulatur, vielmehr sind auch sie wirksam - aber anders. Nehmen wir die Struktur des Kognitive Motivationsmodells von vorhin, so lassen sich die vornehmlichen Wirkungspunkte beider Motivsysteme dort so verankern:



Die expliziten Motive wirken vornehmlich bei den erwartbaren Folgen unseres Handelns, insbesondere bei den Anreizen dieser Folgen (Das symbolisiert der dicke blaue Pfeil). Wenn wir uns fragen, ob es wegen der Folgen lohnt oder gut ist, sich jetzt zu engagieren, so kommt die Antwort zustande auf der Basis von Wertüberzeugungen und Meinungen darüber, was zu uns passt und wichtig ist. Hier wirkt also unser Motivationales Selbstbild. Die impliziten Motive dagegen wirken auch ohne jedes Nachdenken unmittelbar auf die Attraktivität der Tätigkeit (der dicke rote Pfeil). Ist das Motiv passend, fühlt man sich wohl im Tätigkeitsvollzug und möchte am liebsten gar nicht mehr aufhören. Von daher wäre es ideal, wenn explizite und implizite Motive deckungsgleich wären. Dann sucht man sich mit Blick auf selbstbildpassende Folgen wohlbedacht Projekte oder Engagements aus, in denen man Dinge machen kann, bei denen man sich im Tätigkeitsvollzug zudem wohl fühlt. Deshalb habe ich als erste und wichtigste Komponente der Motivationalen Kompetenz die Kenntnis der eigenen Tätigkeitsvorlieben – also der impliziten Motive - aufgeführt.

Komponenten der Motivationalen Kompetenz

- 1) Kenntnis eigener basaler Motive/Tätigkeitsvorlieben
- 2) Fähigkeit, anstehende Handlungssituationen anreizseitig „lesen“ und gegebenenfalls anreichern zu können
- 3) Wissen, wie man eigenes Leistungshandeln durch richtige Zielsetzung, Situationsgestaltung und Ausführungsregulation effizient und freudvoll realisieren kann.

Nun ist es aber dummerweise ein absolut zuverlässiger Befund, dass implizite und explizite Motive eben *nicht* grundsätzlich kongruent, sondern nahezu unkorreliert sind. Neben Personen, die zu ihren tatsächlichen Antriebsgrößen richtig informiert sind, gibt es also auch Personen, bei denen beide Motivarten stark divergieren. Jemand hält sich für leistungsmotiviert, hat in Wahrheit aber viel mehr Freude bei der Ausübung von Macht und Einfluss – oder umgekehrt und andere Divergenzen mehr.

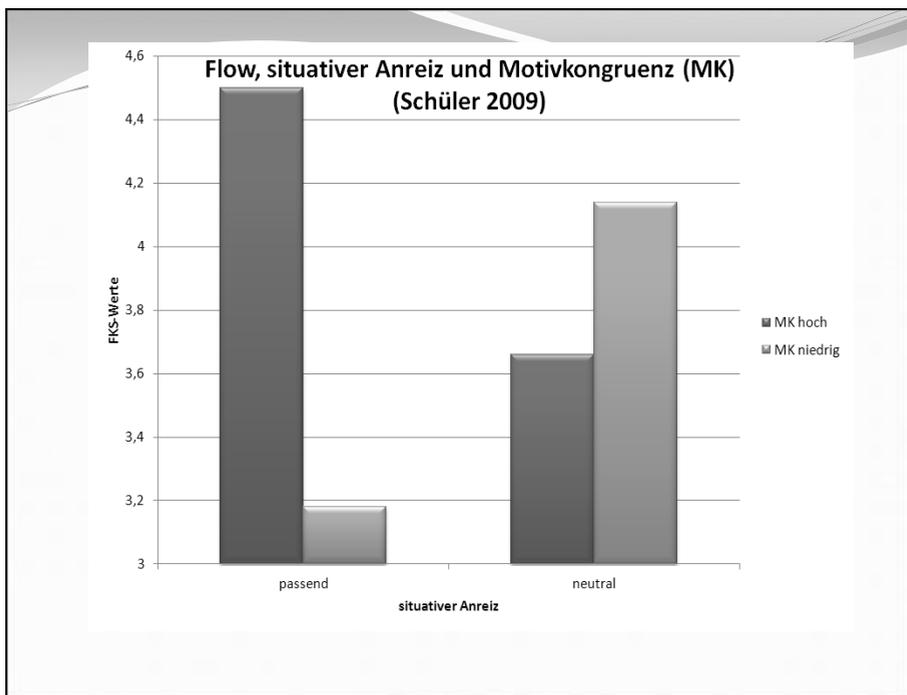
Diese Personen laufen Gefahr, sich *unnötig* in Projekte zu begeben, bei denen sie ohne Unterstützung durch ihre impliziten Motive sich willensgestützt auf Zielkurs halten müssen. Gerade wenn sie gründlich über den Wert oder Nutzen ihrer Handlungsfolgen nachdenken, werden sie von ihrem Selbstbild in Tätigkeitsfelder dirigiert, die nicht wirklich zu ihnen passen. Ganz ähnliche Überlegungen finden Sie übrigens bei Hugo Kehr (2004), der das als Kompensationsmodell von Motivation und Volition zwar etwas anders herleitet, aber zum gleichen Ergebnis kommt.

Entscheidend ist jetzt die Brücke zum Flow: Personen, die ihre Tätigkeitsvorlieben genau kennen – also Personen, bei denen implizite und explizite Motive übereinstimmen – die müssten im Alltag eine größere Chance haben, in Flow-Zustände zu geraten. Sie sollten sich nämlich häufiger in solchen Projekten und Aufgaben engagieren, bei denen sie auf dem Weg zur Zielerreichung motivpassende Tätigkeiten ausführen können. Sie müssen sich deshalb nicht ständig volitionsgestützt und bewusst auf Zielkurs zwingen, sondern können viel öfter selbstreflektionsfrei in dem aufgehen, was sie ohnehin gerne tun. Sie können sich dann sozusagen dem Leitstrahl ihrer impliziten Motive überlassen. Das ist die Flow-Hypothese der Motivationalen Kompetenz.

Den ersten Befund dazu hat Carles Clavadetscher (2003) aus der Schweiz geliefert – da war ich damals zu einer Gastprofessur. Er hatte bei ehrenamtlichen Mitgliedern einer kulturellen Organisation zunächst implizite und explizite Motivmaße zu deren Leistungs-, Macht- und Anschlussmotiv erfasst. Diese Mitglieder konnten sich aussuchen, welche Aktivitäten sie in der Organisation übernehmen wollten – vom Bierzapfen bis zur Buchführung. Dann hat er mit der FKS das Flow-Erleben der Mitglieder bei ihren gewählten Tätigkeiten erfasst. Befund: Je mehr das Motivationale Selbstbild der Teilnehmer mit ihren basalen Motiven übereinstimmte, je höher war bei ihnen das Flow-Erleben während der selbst gewählten Aktivitäten. Genau das sagt die Flow-Hypothese der Motivationalen Kompetenz vorher.

Inzwischen sind die Untersuchungen hierzu differenzierter geworden und wir können interessante Details sehen. Danach scheint es so, dass die Kongruenz zwischen impliziten und expliziten Motiven besonders dann wichtig ist, wenn das implizite Motiv stark ausgeprägt ist. Wenn das Motiv dagegen wegen schwacher Ausprägung ohnehin keine Rolle spielt, ist auch die Frage nach der Kongruenz beider Motivtypen kaum wichtig. Das haben Steiner (2006) bei Sportlern und Engeser (2009) bei Studenten gefunden.

Einen Befund hierzu will ich etwas genauer zeigen, weil er für die Motivationale Kompetenz theoretisch interessant ist. Er stammt von Julia Schüler (2009, 2010), die Flow-Erleben mit der FKS während einer Phantasieübung untersucht hat und zwar bei Probanden mit hoher vs. niedriger Kongruenz beim Leistungsmotiv. Der theoretische Witz ihres Experiments liegt in einer bemerkenswerten Bedingungsvariation. Bei der Hälfte der Stichprobe wurden nämlich die motivpassenden Leistungsanreize in der Situation stark betont, bei der anderen Hälfte dagegen nicht. Und jetzt zeigt sich Folgendes:



Wir sehen hier die Flow-Werte der Probanden mit hoher Motivkongruenz – das sind die dunkelblauen Balken und der Probanden mit niedriger Motivkongruenz – die hellblauen Balken. Das Entscheidende: Motivkongruenz wird für Flow besonders dann wichtig, wenn sich die Person in Situationen mit motivpassenden Anreizen befindet. Das sind die beiden Balken stark divergierenden Balken links. Einen ganz ähnlichen Befund haben kürzlich Kaspar Schattke et al. (2015) von Felskletterern berichtet. Das scheint also gut gesichert.

Komponenten der Motivationalen Kompetenz

- 1) Kenntnis eigener basaler Motive/Tätigkeitsvorlieben
- 2) Fähigkeit, anstehende Handlungssituationen anreizseitig „lesen“ und gegebenenfalls anreichern zu können
- 3) Wissen, wie man eigenes Handeln durch richtige Zielsetzung, Situationsgestaltung und Ausführungsregulation effizient und freudvoll realisieren kann („Flow-Schalter“).

Wenn wir uns wieder die Folie mit den Komponenten der Motivationalen Kompetenz ansehen, wird die Bedeutung solcher Befunde klar: Hohe Motivkongruenz bringt mit Blick auf Flow nur dann wirklich etwas, wenn man sich in die richtigen Situationen begibt oder gegebene Situationen mit den passenden Anreizen anreichern kann.

Und genau das findet sich bei der zweiten Komponente der Motivationalen Kompetenz - jetzt rot markiert. Danach reicht es nicht, wenn man zu sich selbst und seinen Vorlieben richtig informiert ist. Man muss zudem Situationen richtig lesen können, also richtig erkennen, was da auf mich im Einzelnen zukommt, wenn ich mich auf dieses oder jenes einlasse.

6 Erste Praxistipps

Was kann ich in der Praxis mit all dem anfangen? Da man nur in Ausnahmefällen seine Motivkennwerte kennt, habe ich mir – quasi für den Hausgebrauch – ein paar Tipps überlegt, wie man seiner eigenen Motivstruktur näher kommt. Wir sehen das hier in der Abbildung:

Praktische Tipps zur eigenen Motivstruktur

- Welche Sachen mache ich auch ohne Belohnung immer wieder und ziehe sie zeitlich vor?
- Wobei/wann habe ich besonders gerne und problemlos gearbeitet, konnte kein Ende finden?
- Wann habe ich mich über ein Ergebnis besonders gefreut, wann konnte ich mich trotz erfolgreicher Arbeit nicht über das Ergebnis freuen?
- **Frage: Welche Anreize/Bedingungen müssen für mich gegeben sein?**

Das ist sozusagen eine Diagnose per Rückschau, die man möglichst konkret und verhaltensnah anstellen muss – sonst bringt sie nichts. Also:

- Was mache ich auch ohne Belohnung immer wieder und ziehe das zeitlich vor?
- Wobei habe ich besonders gerne und problemlos gearbeitet, konnte kein Ende finden?
- Interessant vielleicht auch die Frage: Wann konnte ich mich trotz erfolgreicher Arbeit *nicht* über das Ergebnis freuen?

Abgesehen davon muss ich in der Vorausschau dann auch anstehende Situationen und ihre Anreize richtig beurteilen können. Auch hierzu zeigt die nächste Abbildung ein paar schlichte Ideen:

Praktische Tipps zu motivpassenden Zielen

- Vor Zielübernahme: nicht nur den Wert/Nutzen des erreichbaren Ziels berücksichtigen,
- zudem: detailliert ausmalen, was zwecks Zielerreichung zu tun ist und wie man sich dabei fühlt („motivlesbare Übersetzung“)
- erst dann für oder gegen das Ziel entscheiden (sofern Wahlfreiheit besteht).

Also: bevor man sich für ein Engagement entscheidet:

- Eben nicht nur den Wert/Nutzen des erreichbaren Ziels zu berücksichtigen,
- sondern ganz wichtig: im Detail ausmalen, was man zwecks Zielerreichung dazu tun muss und wie man sich dabei wohl fühlen wird. (Diese Idee der „motivlesbaren Übersetzung“ verdanke ich einer experimentellen Methode von Oliver Schultheiss und Joachim Brunstein, 1999).

Solche Empfehlungen sind natürlich noch zu erweitern und zu überprüfen. Dörthe Beurer (2017) hat unlängst dazu „Fünf Bausteine der motivationalen Kompetenz“ vorgeschlagen. Aber mir ist abschließend ein anderer Punkt wichtig:

7 Die Suche nach „Flow-Schaltern“

Ich habe bislang darüber gesprochen, wie man verhindern kann, dass man sich *unnötigerweise* motivunpassend engagiert. Aber was mache ich, wenn ich wegen wichtiger Konsequenzen bestimmte Tätigkeiten einfach nicht vermeiden kann - obwohl sie nun gar nicht zu mir passen? Langweilige Berichte oder Gutachten schreiben, Steuerklärung machen, Spülmaschine ausräumen, Arbeitszimmer samt Schreibtisch aufräumen usw. Hier kommt jetzt die letzte Komponente der MK ins Spiel, nämlich die Strategien der Flow-Induktion oder griffiger: Die Suche nach „Flow-Schaltern“.

Komponenten der Motivationalen Kompetenz

- 1) Kenntnis eigener basaler Motive/Tätigkeitsvorlieben
- 2) Fähigkeit, anstehende Handlungssituationen anreizseitig „lesen“ und gegebenenfalls anreichern zu können
- 3) Wissen, wie man eigenes Handeln durch richtige Zielsetzung, Situationsgestaltung und Ausführungsregulation effizient und freudvoll realisieren kann („Flow-Schalter“).

In Ermangelung empirischer Befunde erlaube ich mir hier den Luxus, mich auf Selbsterfahrung zu beziehen, wohlwissend, dass das nicht generalisierbar ist. Es soll lediglich ein Konkretisierungsbeispiel sein, von dem ich aber sicher weiß, dass es zumindest bei einer Person – nämlich bei mir – funktioniert.

Also, wenn Dinge anstehen, die im Vollzug keine Freude machen, gleichwohl unabweisklich zu erledigen sind, folge ich der *Maxime: Bringe es möglichst schmerzlos und zügig hinter Dich!* Und was wäre dazu besser geeignet, als es im Flow zu tun – sofern man das schafft? Man taucht ab in den Zustand begrenzter Selbstwahrnehmung (spürt also das Elend kaum), und wegen der eingeschränkten Zeitwahrnehmung ist alles subjektiv viel schneller durch als ohne Flow. Erst wenn alles erledigt ist, taucht man aus der Aktivität wieder auf und ist zufrieden, dass man ab jetzt schönere Dinge machen kann.

Okay, theoretisch mag das gut klingen, aber wie soll das praktisch bei ungeliebten Aktivitäten funktionieren? Dazu müsste man idealerweise einen Flow-Schalter haben, den man nahezu beliebig umlegen kann. Und das ist der Punkt, den ich spannend finde. Bei mir selbst – und keineswegs bei jedem! – funktioniert da z. B. selbsterzeugter Zeitdruck. Bei anreizleeren langweiligen Aktivitäten versuche ich mich in einen *High-speed-Modus* zu bringen. Ich jage mich dann selber – auch wenn das gar nicht nötig wäre – und muss dann zwangsläufig optimal funktionieren, um das in der dann knappen Zeit doch noch irgendwie zu schaffen. Das macht die Sache spannend und ich sause flüssig und notwendig voll konzentriert durch die ungeliebte Aktivität.

Also: Wenn man Einkaufen langweilig und für vertane Zeit hält – mit einem langen Einkaufszettel 20 Minuten vor Ladenschluss los jagen, um dann doch noch alles irgendwie zu schaffen. Oder: Unterlagen für die Steuererklärung terminknapp in aller kürzester Zeit

zusammenzustellen – noch schneller, als im letzten Jahr. So oder ähnlich bekomme ich eine funktionsoptimierende leistungsthematische Anreizkomponente in die Tätigkeit hinein, die zumindest bei mir relativ zuverlässig als Flow-Schalter funktioniert.

Dies nur als eines von vielen Beispielen, um das Prinzip zu demonstrieren, das natürlich nur auf Routinetätigkeiten beschränkt ist. Bei Aufgaben, deren erfolgreiche Bearbeitung ruhiges Nachdenken erfordert, gilt das sicher nicht. Aber auch bei Routinetätigkeiten könnte der *High-speed-Modus* bei anderen Personen völlig kontraproduktiv sein! Die geraten vielleicht durch den Zeitdruck in Panik oder eine Verhaltenslähmung. Für die würden vielleicht ein MP3-Player mit absorbierender Musik oder ganz andere Sachen besser funktionieren. Es wird hier starke individuelle Unterschiede geben. Worauf es ankommt ist deshalb, heraus zu finden, wo bei einem selbst die „Flow-Schalter“ liegen, die man betätigen kann. Dazu lohnt der Rückblick auf markante Flow-Zustände und was diese ausgelöst hat. Wenn man dazu erst einmal eine private Sammlung hat, kann man versuchen, einige dieser Auslösebedingungen gezielt einzusetzen. Das sollte dann ein individuell passendes Instrumentarium sein.

Eine tolle Idee wäre es, wenn jemand daraus ein Forschungsprojekt machte und solche individuell praktikablen Flow-Schalter sammeln, systematisieren und experimentell erproben würde. Das wären dann Forschungsergebnisse, die wirklich nützlich wären. Sie würden uns helfen, unvermeidliche Anreiz-Durststrecken in unserem Lebensvollzug möglichst erträglich und effizient hinter uns zu bringen, damit wir unsere knappe Lebenszeit schnell wieder mit schönen Dingen zubringen können.

Vielen Dank.

Literatur

- Aellig, S. (2004). *Über den Sinn des Unsinnns*“. Münster: Waxmann.
- Baumann, N, C. Lührig & S. Engeser (2016). Flow and Enjoyment beyond Skill-Demand Balance: The Role of Game Pacing Curves and Personality.
- Beurer, D. (2017). *Wegbegleiter für den Berufsweg*. Göttingen: Hogrefe.
- Heckhausen, H. & Rheinberg, F. (1980). Lernmotivation im Unterricht, erneut betrachtet. *Unterrichtswissenschaft*, 8, 7-47.
- Hacker, W. (1978). *Allgemeine Arbeits- und Ingenieurpsychologie*. Bern: Huber.
- Clavadetscher, C. (2003). *Motivation ehrenamtlicher Arbeit im Verein Mahogany Hall, Bern*. Abschlussarbeit NDS BWL/UF. Berner Fachhochschule für Technik und Architektur.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Yossey-Buss.
- Engeser, S. & Rheinberg, F. (2008). Flow, moderators of challenge-skill-balance and performance. *Motivation and Emotion*, (32), (pp. 158 - 172).

- Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Bischoff, B. (2005). Motivation, Flow-Erleben und Lernleistung in universitären Lernsettings. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 19, 159-172.
- Kehr, H. M. (2004). Implicit/explicit motive discrepancies and volitional depletion among managers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(3), 315–327.
- Rheinberg, F. (1980). *Leistungsbewertung und Lernmotivation*. Göttingen: Hogrefe.
- Rheinberg, F. (1989). *Zweck und Tätigkeit*. Göttingen: Hogrefe.
- Rheinberg, F. (1991). Flow-Experience when motorcycling: A study of a special human condition. In R. Brendicke (Ed.), *Safety, environment, future*. (pp. 349-362). Bochum: IfZ.
- Rheinberg (1993). *Anreize engagiert betriebener Freizeitaktivitäten – ein Systematisierungsversuch*. Vortrag auf der 4. Tagung der DGfPs-Fachgruppe Pädagogische Psychologie in Mannheim vom 22.09.-24.09.1993.
- Rheinberg, F. (2002). Freude am Kompetenzerwerb, Flow-Erleben und motivpassende Ziele. In M.v.Salisch (Ed.), *Emotionale Kompetenz entwickeln* (pp. 179-206). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F. & Fries, S. (2010). Bezugsnorm-Orientierung. In D. H. Rost (Ed.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (4 ed.), (pp. 61-67). Weinheim: Beltz, PVU.
- Rheinberg, F. & Krug, S. (2017). *Motivationsförderung im Schulalltag* (4. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Rheinberg, F. & Manig, Y. (2003). Was macht Spaß am Graffiti-Sprayen? Eine induktive Anreizeanalyse. *Report Psychologie*, 4, 222-234.
- Rheinberg, F. & Tramp, N. (2006). Anreizeanalyse intensiver Nutzung von Computern in der Freizeit. *Zeitschrift für Psychologie*, 214, 97-102.
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2003). Flow-Erleben in einem Computerspiel unter experimentell variierten Bedingungen. *Zeitschrift für Psychologie*, 4, 161-170.
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2017). *Motivation* (9. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J.Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept (Tests und Trends N.F. Bd.2)* (pp. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- Schattke, K., Brandstätter, V., Taylor, G. & Kehr, H. M.: (2013). Wahrgenommene Leistungsanreize moderieren den positiven Einfluss von Leistungsmotiv-Kongruenz auf das Flow-Erleben beim Hallenklettern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 22 (1), 20 – 33.
- Schüler, J. (2010). Achievement incentives determine the effects of achievement-motive incongruence on flow experience. *Motivation and Emotion*, 34, p. 2–14.

- Schüler, J. (2012). The dark side of the moon. In S. Engeser (Ed.). *Advances in flow research* (pp.123 -137). New York: Springer.
- Schüler, J., Brunner, S. & Steiner, M. (2009). Different effects of activity- and purpose-related incentives on commitment and well-being in the domain of sports. *Athletic Insight. Volume Summer Issue 2009*, pp. 1 -19. Nova Science Publishers, Inc.
- Schüler, J. & Brunner, S. (2012). Dynamic activity - related incentives for physical activity. *Advances in Physical Education. Vol.2, No.1*, 1-9.
- Schüler, J. & Nakamura, J. (2013). Does Flow Experience lead to risk? How and for whom? *Applied Psychology: Health and well-being*, 2013, 5 (3), 311–331.
- Schultheiss, O. C. & Brunstein, J. D. (1999). Goal imagery: Bridging the gap between implicit motives and explicit goals. *Journal of Personality* 67, 1 -38.
- Weibel, D. & Wissmath, B. (2011). Immersion in Computer Games: The Role of Spatial Presence and Flow. *International Journal of Computer Games Technology*, Volume 2011, Article ID 282345, P. 1 -14.
- Weinberger, J. & McClelland, D. C. (1990). Cognitive versus traditional motivational models. Irreconcilable or complementary. In E.T. Higgins & R.M. Sorrentino (Eds), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp 562 – 597). NY: Guilford Press.

Autorenverzeichnis



Vertr.-Prof. Dr. Tanja Gabriele Baudson

Vertretungsprofessur Methoden der empirischen Bildungsforschung
Technische Universität Dortmund
Fakultät 13 Rehabilitationswissenschaften
Emil-Figge-Str. 50
Raum EF50 4.407
Campus Nord
D-44227 Dortmund

Tel.: +49 (0) 231 755 5073

eMail: tanja.baudson@tu-dortmund.de



Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry

Universität Trier
Bildungswissenschaften - Empirische Lehr-Lern-Forschung
und Didaktik
Universitätsring 15
D-54286 Trier



Sarah Burkhardt

Moltkestr. 40
D-54292 Trier

eMail: sarah_burkardt@web.de



Prof. Dr. Michael Burmester

Hochschule der Medien
Information Experience and Design Research Group
Nobelstraße 10
D-70569 Stuttgart

eMail: burmester@hdm-stuttgart.de



Benjamin Buttler, M.Sc.

Universität Trier
Fachbereich I – Sozialpsychologie
D-54286 Trier

Email: buttler@uni-trier.de



Dr. Jessica De Bloom

Institut for Advanced Social Research
FI-33014 University of Tampere

Tel.: +358 50 31 86 070

eMail: Jessica.de.Bloom@uta.fi



Prof. Dr. Sarah Diefenbachs

Ludwig-Maximilians-Universität
Leopoldstr. 13
D-80802 München

eMail: sarah.diefenbach@lmu.de



Ingo Peters Photography

Prof. Dr. Jens Förster

Ruhr Universität Bochum
GAFO 03/919
Universitätsstraße 15
D-44801 Bochum

Tel.: +49(0)234/32-21681



Julian Greve, M.Ed.

Universität Trier
Bildungswissenschaften - Empirische Lehr-Lern-Forschung
und Didaktik
Universitätsring 15
D-54286 Trier

eMail: grevej@uni-trier.de



Vertr.-Prof. Dr. Claudia Harzer

Vertretungsprofessorin
AG Psychologische Diagnostik, Evaluation und Intervention
Institut für Psychologie
Technische Universität Darmstadt
Alexanderstraße 10
D-64283 Darmstadt

eMail: harzer.c@gmail.com



Dr. Magdalena Laib

Hochschule der Medien
Information Experience and Design Research Group
Nobelstraße 10
D-70569 Stuttgart

eMail: laib@hdm-stuttgart.de

Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter



Universität Wien
Vertretungsprofessor für Klinische Psychologie des Erwachsenenalters
Fakultät für Psychologie, Institut für Angewandte Psychologie: Gesundheit, Entwicklung und Förderung
Liebiggasse 5
AUT-1010 Wien

Telefon: +43-1-4277-47233
eMail: anton-rupert.laireiter@univie.ac.at

Stammuniversität: Universität Salzburg
Fachbereich Psychologie, Hellbrunnerstraße 34
Therapiezentrum, Kaigasse 28/4
AUT-5020 Salzburg

Tel.: +43-662-8044-5122/5191
eMail: anton.laireiter@sbg.ac.at



Judith Maria Muiltze, B.Sc.

Masterstudierende Psychologie
Fach Gesundheit und Gerontopsychologie
Walterfingerstraße 8
D-93326 Abensberg

eMail: judith.muiltze@gmx.de



Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer

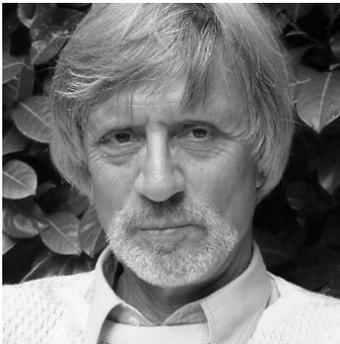
Ruhr-Universität Bochum
AG Angewandte Psychologie in Arbeit, Gesundheit und Entwicklung
Universitätsstr. 150
GAFO 04/989
D-44801 Bochum



Jennifer Rehberg

ifp | Personalberatung
Managementdiagnostik
Disch-Haus
Brückenstr. 21
D-50667 Köln

eMail: jennifer.rehberg@rub.de



Prof. i.R. Dr. Falko Rheinberg

Bülser Str. 15
D-45964 Gladbeck



Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel

Technische Hochschule Nürnberg
Fakultät Betriebswirtschaft
Bahnhofstr. 87
D-90402 Nürnberg



Brigitte Schwaiger-Schrader

Klinische und Gesundheitspsychologin

Universität Salzburg

Fachbereich Psychologie

Therapiezentrum – Beratungsstelle und Ambulanz Klinische Psychologie, Psychotherapie, Gesundheitspsychologie, Gerontopsychologie

Kaigasse 28/4

AUT-5020 Salzburg

eMail: schwaigerb@yahoo.de



MMag. Petra Siwek-Marcon

Klinische und Gesundheitspsychologin, Senior Lecturer, School of Education/ABS

Universität Salzburg

Erzabt-Klotz-Str.1/Zi. 2.312

Tel. +43(0)662 8044 7389

eMail: petra.siwek-marcon@sbg.ac.at

Homepage: www.gluecksseminar.at



Dr. Christine Syrek

Universität Trier

Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie

D-54286 Trier

Tel.: +49 (0)651 201 2032

eMail: syrek@uni-trier.de



Elena Taurini

Psychologin, Asylsozialberatung Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen, Koordinatorin,

Anton Höfner Platz 14
83646 Bad Tölz

Tel.: +49(0)157 584 884 69

eMail: elena.taurini@hvmzm.de.



Prof. Dr. Eva Walther

Universität Trier
Fachbereich I – Sozialpsychologie
D-54286 Trier

eMail: walther@uni-trier.de



Dr. Katharina Zeiner

Hochschule der Medien
Information Experience and Design Research Group
Nobelstraße 10
D-70569 Stuttgart

eMail: zeiner@hdm-stuttgart.de