DGPPF

Deutsche Gesellschaft für
Positiv-Psychologische Forschung

Abstracts

Konferenz der DGPPF
vom 19. – 21. Mai 2016
an der Universität Trier

State of the Art –
Zum Stand der positiv-psycho-logischen Forschung im deutschsprachigen Raum

Programmübersicht

1. Abstracts der Keynotes

Brohm	Höher, schneller, gescheitert: Warum wir Leistung neu denken sollten	Do, 14:00-15:00	1
Walther	Liebe und Geld - zwei ungleiche Akteure im Garten des Glücks	Do, 17:30-18:30	2
Peifer	Zum Zusammenhang von Flow-Erleben und Stress	Fr, 10:00-11:00	2
Ruckriegel	Zur politischen und ökonomischen Entwicklung der Wohlbefindensforschung und ihrer Anwendung in Deutschland (und den Rest der Welt)	Fr, 16:45-17:45	3
Rheinberg	Motivationale Kompetenz und Flow-Erleben	Sa, 11:45-12:45	3

2. Abstracts der Referate, Symposien und Workshops

FR = Forschungsreferat
PR = Positionsreferat
SYMP = Symposium
WS = Workshop

19.05.2016 (Donnerstag), 15:15-16:45 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte I (B21)			
Heim	Stressintervention zur Förderung positiver Stress-Mindsets bei Auszubildenden der Hotelgastronomie	FR	4
De Bloom, Syrek, Rehberg & Burkhardt	Wie Urlaubserinnerungen Arbeitsstress reduzieren	FR	4
Harzer	Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit: Definition, Messung und Befunde zur Rolle für das individuelle Erleben und Verhalten im beruflichen Alltag	PR	5
Grundlagenforschung I (B22)			
Bieda, Totzeck, Scholten, Zhang & Margraf	Was steckt "Wohl" im Befinden? Eine strukturelle Analyse von Wohlbefinden	FR	5
Engels & Freund	Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Erfassung von Freude am Schulsport bei Schülerinnen und Schülern im Jugendalter	FR	6
Ludwigs & Erdtmann	The Happiness Analyzer - A new technique for measuring subjective well-being	FR	6
Ludwigs, Lucas & Veenhoven	Does the Awareness of Individual Happiness have an Effect on Individuals Happiness?	FR	7
Bildungs & Erziehung I (B19)			
Berend & Brohm	Interdependenz von Leistungsmotivation und Flourishing bei Schüler/innen	FR	7
Greve & Brohm	Soziale und motivationale Profile von Lehrpersonen	FR	8
Weber & Freund	Is it better to be a big fish in a little pond or a small fish in the ocean? Zum Selbstkonzept von Schüler*innen mit Förderbedarf Lernen in Regel- und Förderschulklassen	FR	8
Weber	Zur Erfassung und Rolle von Charakterstärken im Leben von Kindern und Jugendlichen	PR	9

Grundlagenforschung II (B16)			
Peifer	Symposium: Beiträge zum Flow-Erleben	SYMP	10
Pozas, Löffler, Schnotz & Kauertz	Examining interest and flow: Can interest-based problem-solving tasks provide optimal conditions for flow?	SYMP	10
Ufer	Flow-Erleben, Leistung & Zufriedenheit im extremen Ausdauersport	SYMP	10
Baumann, Lürig & Engeser	Flow und Freude jenseits der Fähigkeits-Anforderungs-Balance	SYMP	11
Peifer, Lehrich, Ingwersen & Schächinger	Schwer aber unwichtig? Zur Rolle der Aufgabenrelevanz bei der Untersuchung des Zusammenhangs von Flow und Stress	SYMP	11
Gesundheit & Medizin I (B18)			
Baumgartner & Renner	Verbesserung der Lebensqualität demenziell veränderter Menschen in vollstationären Pflegeeinrichtungen durch Humorintervention	FR	12
Marcinkowski, Pinnow & Wolf	Wohlbefinden stärken - Psychologische und endokrinologische Effekte eines Happiness-Kurses	FR	12
Vogt, Berend & Brohm	Stressprotektive Effekte positiver Emotionen und Flourishing: eine prospektive Studie bei gesunden Studierenden	FR	13
Laireiter & Schmid	Die Methode des Glückstagebuchs bei Depressiven - eine kontrollierte Studie	FR	13

20.05.2016 (Freitag), 11:15-12:15 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte II (B21)			
Bastian	Komfort in der Flugzeugkabine	FR	14
Bürgel	Leistung UND Wohlbefinden: Das Erfolgsduo der Zukunft	PR	15
Grundlagenforschung III (B22)			
Diefenbach	Positive Computing - Das Potential der Positiven Psychologie für Technik als Coach und Berater	PR	15
Förster	Weder gut noch böse: Was das Haben mit dem Sein macht	PR	16
Bildung & Erziehung II (B19)			
Lohbeck	Stärkende und schwächende Lebensziele? Das Zusammenspiel zwischen extrinsischen und intrinsischen Lebenszielen mit der Resilienz bei angehenden Lehrkräften	FR	17
Becker & Rauch	Körperliche Aktivität und positive Stimmung bei Vorschulkindern: Eine intensive Längsschnittuntersuchung mit ambulatorischem Assessment	FR	17
Twardella	Spezifische Anforderungen an Lehrerinnen und Lehrer im Kontext der multikulturellen Gesellschaft	FR	18
Interventionen I (B16)			
Laireiter, Schwaiger-Schrader & Siwek-Marcon	Glückscoaching - Ein Seminar zur Förderung von Wohlbefinden und positiven Emotionen	FR	19
Lang & Schmitz	Lebenskunst in der Grundschule: Ein Training für Kinder	FR	19
Eickhölter & von der Oelsnitz	Die Frage nach dem Sinn: Entwicklung einer Trainingsintervention zur Steigerung von Sinnerleben im Studium	FR	20

20.05.2016 (Freitag), 13:15-16:30 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte III (B21)			
Rose	Spreading the (Positive) Word: Als Forscher bekannt(er) werden, auch über die Fachwelt hinaus	WS	20
Grundlagenforschung IV (B22)			
Baumann	Messung und Kodierung impliziter Motive mit dem operanten Motivtest (OMT)	WS	21

Gesundheit & Medizin II (B19)			
Deubner-Böhme & Deppe-Schmitz	Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung: Ein Ressourcentraining zur Stärkung der Gesundheit	WS	21
Interventionen II (B16)			
Eickhölter	Wie kommt Sinn in mein Leben? Workshop zur systematischen Gestaltung von Interventionen zur Steigerung von Sinnerleben	WS	22

21.05.2016 (Samstag), 10:00-11:30 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte IV (B21)			
Oßwald-Meßner, Werner & Lablonowski	Resilienz und Selbstwirksamkeit bei Polizeibeamtinnen und -beamten: Ein Vergleich zwischen Berufsanfängern und erfahrenen Polizisten und mögliche Einflussfaktoren	FR	23
Heckendorf, Lehr, Freund, Ebert & Sieland	Wirksamkeit eines internet- und smartphone-basierten Dankbarkeitstrainings zur Förderung der gedanklichen Distanzierung von arbeitsbezogenen Problemen - Sekundäranalyse einer randomisiert-kontrollierten Studie	FR	23
Burmester, Laib & Zeiner	Positive Erlebnisse und Wohlbefinden in Arbeitskontexten durch Softwaregestaltung	PR	24
Grundlagenforschung V (B22)			
Baumann & Chasiotis	Symposium: Implizite Motive: Bedeutsame Prädiktoren für prosoziales Verhalten, intelligente Intuition und psychisches Wohlbefinden	SYMP	24
Baumann, Chatterjee & Hank	Andere führen um ihrer selbst willen: Was fördert die prosoziale Umsetzung des impliziten Machtmotivs?	SYMP	25
Bender, Karakulak & Chasiotis	Explizite und implizite prosoziale Machtmotivation als Grundlage prosozialen Verhaltens	SYMP	25
Chasiotis, Hofer, Karakulak & Bender	Implizite prosoziale Machtmotivation und Wohlbefinden: Neuere Befunde und ihre theoretische Einordnung	SYMP	26
Maldei & Baumann	Intuition und soziale Nähe: Eine ganzheitliche Umsetzung des Anschlussmotivs bestimmt intuitive Leistungen	SYMP	26
Bildung & Erziehung III (B19)			
Rahm & Heise	Glückskompetenzen - Training zur Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrpersonen	FR	27
Dyllick-Brenzinger & Dickhäuser	Energetisierung und Steigerung von positivem Affekt und Autonomieerleben während der Prüfungsvorbereitung durch ein persönliches Motto-Ziel	FR	27
Wachnowski	Glück im Lehrerberuf?!	FR	28
Baudson	Positive Entwicklung zur Leistung - und darüber hinaus: Ein integratives Rahmenmodell der Potenzialidentifikation und -entwicklung	PR	28
Philosophie/Literatur/Musik I (B16)			
Brohm	Atemlos durch die Macht: Das provozierte Wohlbefindein in Schlager- und Marschmusik - eine musikwissenschaftliche Perspektive	PR	29
Beyer	Flourish zwischen Meta-Eudaimonologie und Moderne-Eudaimonismus	FR	29
Alt	Hedonismus im Angestelltenroman? Ästhetiken der Lust und des Genießens in Zeiten der Krise (1929ff. vs. 2008ff.)	FR	30

3. Abstracts der Posterpräsentationen

Engelmann, Syrek & Antoni	How leaders inspirational motivation changes risk behavior and influences performance	31
Franz & Brohm	Zur Interdependenz von Leistungsmotivation und sozialer Kompetenzen in schulischer Intervention	31
Haja-Becker	Middle school students´ confidence in solving two-tier tasks	31
Lehmann	Selbstreflexion von Führungskräften - Übersicht und Anregung neuer Forschung	32
Meixner & Herbert	Aus zwei mach eins - Die Einschränkung emotionaler Abgrenzungsfähigkeit in einer romantischen Beziehung	32
Offenbaecher, Dezutter, Kohls, Sigl, Vallejo, Rivera, Weber, Schelling, Vincent, Hirsch, Sirois, Poggenburg & Toussaint	Struggling with Adversities of Life: The Role of Forgiveness in Patients Suffering from Fibromyalgia	33
Offenbaecher, Toussaint, Dezutter, Kohls, Sigl, Vallejo, Rivera, Weber, Schelling, Vincent, Hirsch, Poggenburg & Sirois	Trying to be Perfect in an Imperfect World: The Role of Perfectionism in Adjustment to Fibromyalgia	33
Perband, Haupts & Rogner	„Ich schaffs!“ nach Ben Furman – Beschreibung des Programms und Forschungsübersicht	34
Schmitten	Ablenkung als effektive Bewältigungsstrategie. Der Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf effektive Bewältigung am Beispiel Neurotizismus und Selbstwirksamkeit	34
Sluk	Die Auswirkungen von Arbeitsressourcen und Arbeitsanforderungen auf das Arbeitsengagement: Die moderierende Rolle von transformationaler Führung	35
Toussaint, Offenbaecher, Dezutter, Kohls, Sigl, Vallejo, Rivera, Weber, Schelling, Vincent, Hirsch, Poggenburg & Sirois	Life is sparse: The Role of Gratitude in Patients Suffering from Fibromyalgia	35

1. Abstracts der Keynotes

Donnerstag, 19. Mai 2016, 14:00-15:00 (HS 1)
Prof. Dr. Michaela Brohm (Universität Trier)
Höher, schneller, gescheitert: Warum wir Leistung neu denken sollten
Die Reflexionsfähigkeit eines Menschen bezieht sich im Kern auf die Einschätzung der Auswirkungen des eigenen Handelns. Sie ist stark mit der Leistungsmotivation sowie der Fähigkeit Flow zu erleben assoziiert (Brohm/Vogt im Druck). Die zunehmende Verdichtung von Lernzeit und Arbeitszeit in auf Wettbewerb ausgerichteten Leistungsstrukturen verkürzt genau diese zur Reflexion notwendige Zeit. Denn im Alltagsverständnis, wie auch physikalisch, beschreibt Leistung lediglich die in einer Zeiteinheit verrichtete Arbeit. Leistung ist Arbeit durch Zeit (L = A/t). Gemessen wird sie anhand ihrer Effektivität und Effizienz.
Das an Effektivität und Effizienz ausgerichtete Leistungsparadigma lässt keinen Raum für ruhige, reflektierte Entwicklungen: Sieben Milliarden Menschen bevölkern derzeit die Erde. Noch vor 50 Jahren waren es drei Milliarden. 10 Milliarden werden es zu Lebzeiten unserer Kindeskinder sein. Und all diese wollen essen, trinken und viele davon konsumieren. Diese rasant wachsende Weltbevölkerung verhält sich gnadenlos gegen Wasser, Erde, Wald, Klima, Arten, Kosmos und den rivalisierenden Menschen selbst.
So schlägt der Leistungs-Druck auf gesellschaftlicher, organisationaler und Individualebene durch und selbst die Reflexionsfähigkeit unserer „Leistungs-Eliten“ hinsichtlich des Wohlergehens aller Menschen scheint mit Blick auf die kompetitive Leistungsorientierung stark beschränkt.
Angesichts tugendloser Führungskräfte, die Abteilungen oder ganze Unternehmen als Pseudo-Eliten mit Lug und Trug überziehen, Vertrauen zersetzen und Existenzen gefährden (z.B. VW-Betrug, Gammelfleisch, Babynahrung, Mogelpackungen, Plagiate, „bereinigte“ Daten, Sommermärchen), angesichts zunehmender Depressions-, Burnout- und Psychopharmakaraten auf Individualebene, angesichts des damit einhergehenden wachsenden Krankenstands wegen psychischer Probleme und schließlich auch angesichts des Anstiegs an selbstverletzenden Verhaltensweisen („Ritzen“, Magersucht u. a.) in Schulen und Hochschulen, scheint es dringend geboten, für ein neues Paradigma einzutreten, welches auf das Wohlbefinden ausgerichtet ist.
Wollen wir die Leistungsfähigkeit erhalten, wollen wir ein menschengerechtes Leben führen, brauchen wir ein neues Leistungsparadigma, nämlich eines, welches das Wohlbefinden einschließt. Schulen und Hochschulen könnten hier als gesellschaftliche Schrittmacher fungieren: Leistung ist Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit (L = (A x W)/t). Denn es geht um das Wohlergehen der wachsenden Weltbevölkerung, es geht darum, die anstehenden Herausforderungen mit einer reflektierten, philanthropischen Grundhaltung gemeinsam zu meistern. Es gilt, humanistisch zu leisten.

Prof. Dr. Michaela Brohm (Universität Trier) ist Lehr-Lern-Forscherin in den Bildungswissenschaften der Universität Trier sowie Dekanin des Fachbereichs für Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Philosophie und Psychologie. Ihre Forschung kreist um die Frage, wie Menschen kognitiv, emotional und motivational wachsen. Im Mittelpunkt stehen Konzepte, Strategien und Effekte positiver Energetisierung von Menschen und Organisationen. Seit 2011 leitet sie verschiedene Projekte im Bereich der schulischen Motivationsforschung mit starker Medienresonanz (FAZ, dpa, WirtschaftsWoche, Spiegel-TV u.a.).

Donnerstag, 19. Mai 2016, 17:30-18:30 Uhr (HS 1)
Prof. Dr. Eva Walther (Universität Trier)
Liebe und Geld - zwei ungleiche Akteure im Garten des Glücks
In diesem Vortrag werden diese (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 diese Ergebnisse verweisen 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.

Prof. Dr. Eva Walther (Universität Trier) leitet die Abteilung für Sozialpsychologie. Sie promovierte und habilitierte in Heidelberg, forschte anschließend in New York und Heidelberg und übernahm 2005 die Professur an der Universität Trier. Ihre Forschungsthemen sind u. a., Einstellungslernen, Bedingungen von Radikalisierung und Lebenszufriedenheit.

Freitag, 20. Mai 2016, 10:00-11:00 Uhr (HS 1)
JProf. Dr. Corinna Peifer (Ruhr-Universität Bochum)
Zum Zusammenhang von Flow-Erleben und Stress
Als *Flow-Erleben* wird der Zustand bezeichnet, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen und Anforderungen und Fähigkeiten in einer optimalen Balance sind – umgangssprachlich auch häufig „im Fluss sein“ genannt. Dabei ist die ganze Aufmerksamkeit scheinbar mühelos auf die aktuelle Aufgabe gerichtet, während die Zeit wie im Flug vergeht. Im Flow zeigen Menschen ein größeres Durchhaltevermögen bei ihren Aufgaben und steigern dadurch ihre Leistungsfähigkeit. Weiterhin wirken sich häufige Flow-Erlebnisse förderlich auf das allgemeine Wohlbefinden und positive Emotionen aus.
Flow wurde häufig im Zusammenhang mit aktivierenden Tätigkeiten beschrieben und besonders hohe Flow-Werte wurden häufig in stressrelevanten Situationen gefunden, u.a. beim Felsklettern oder beim illegalen Graffity-Sprayen. Auch erste psychophysiologische Untersuchungen finden positive Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und Parametern physiologischer Aktivierung.
Im Rahmen ihres Vortrags wird Corinna Peifer den Zusammenhang von Flow-Erleben und Stress aus theoretischer, physiologischer und arbeitspsychologischer Perspektive beleuchten. Sie wird aktuelle Forschung zur Psychophysiologie von Flow-Erleben, wie auch zu Zusammenhängen arbeitsbezogener Stressoren und Flow-Erleben vorstellen und mögliche praktische Implikationen aus den Forschungsergebnissen ableiten.

JProf. Dr. Corinna Peifer (Ruhr-Universität Bochum) ist Juniorprofessorin für Angewandte Psychologie in Arbeit, Gesundheit, Entwicklung an der Ruhr-Universität Bochum. Inspiriert durch die Positive Psychologie und an der Schnittstelle zwischen Organisationspsychologie und Psychologie beschäftigt sie sich in ihrer Forschung v. a. mit Themen wie Flow-Erleben, Stress-Management und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Sie ist Gründungsmitglied des European Flow-Researcher’s Network, deutsche Landesvertreterin für das Europäische Netzwerk für Positive Psychologie und Vizepräsidentin der DGPPF.

Freitag, 20. Mai 2016, 16:45-17:45 Uhr (HS 1)

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel (Technische Hochschule Nürnberg)

Zur politischen und ökonomischen Entwicklung der Wohlbefindensforschung und ihrer Anwendung in Deutschland (und den Rest der Welt)

2015 ging der Wirtschafsnobelpreis an den Glücksforscher Angus Deaton von der Princeton University für sein Lebenswerk. Er sagte, er sei "jemand, der sich mit den Armen der Welt befasst, zudem damit, wie sich Menschen verhalten und was sie glücklich macht." Befragungen zur Messung von subjektiven Wohlbefinden werden zunehmend auch Teil der offiziellen Statistik. Die OECD hat dazu 2013 ihre "Guidelines on Measuring Subjective Well-being" vorgelegt. Mittlerweile gibt es auch den dritten UN World Happiness Report, wobei die Erkenntnisse der Glücksforschung (Wohlbefindensforschung) auch Eingang in die neuen Sustainable Development Goals, die die UN Ende September verabschiedet hat, gefunden haben. Die OECD orientiert sich seit 2011 bei ihrer Politikberatung im Wesentlichen auch am "Better Life Index", dessen zentraler Indikator das subjektive Wohlbefinden in den einzelnen Ländern ist - gemessen an der Lebenszufriedenheit. Gedanken der Glücksforschung standen auch Pate bei der Konzeption des "Bürgerdialogs" der Bundesregierung, der 2015 stattgefunden hat. Mitte Februar 2016 haben die Vereinigten Arabischen Emirate eine Staatsministerin "for happiness" ernannt.

“The ultimate purpose of economics, of course, is to understand and promote the enhancement of wellbeing.“ Ben Bernanke, Chef der US-Zentralbank (bis Ende Januar 2014), August 2012

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel (Technische Hochschule Nürnberg) lehrt seit 1995 Volkswirtschaftslehre mit den Arbeitsschwerpunkten Makroökonomie. Seine Forschung bezieht sich insbesondere auf Geld- und Währungspolitik im Lichte der Behavioral Economics sowie die Umsetzung der Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung in Politik und Wirtschaft/Unternehmen (Happiness Research).

Samstag, 21. Mai 2016, 11:45-12:45 Uhr (HS 1)

Prof. Dr. Falko Rheinberg, Professor für Psychologie i. R. (Universität Potsdam)

Motivationale Kompetenz und Flow-Erleben

Ausgangspunkt des Beitrags ist die Forschung zu unmittelbaren Tätigkeitsanreizen in Lernsituationen. Es zeigte sich, dass neben dem erwarteten Nutzen einer Lernaktivität auch solche Anreize Einfluss auf das Motivationsgeschehen haben. Diese Tätigkeitsanreize wurden anschließend bei unterschiedlichsten Freizeitaktivitäten 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.

Prof. Dr. Falko Rheinberg (Professur für Psychologie, i. R., Universität Potsdam) gilt als einer der profiliertesten Motivationsforscher im deutschsprachigen Raum. Er hatte unterschiedliche Professuren innerhalb der Psychologie inne, entwickelte zahlreiche Messverfahren und untersucht das Flow-Erleben und die Motivation unter zahlreichen Forschungsperspektiven.

2. Abstracts der Referate, Symposien und Workshops

2.1 19.05.2016 (Donnerstag), 15:15-16:45 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte I (B21)

Ann-Christin Heim
„Stressintervention zur Förderung positiver Stress-Mindsets bei Auszubildenden der Hotelgastronomie“ (FR)
Aufbauend auf den Arbeiten von Crum, Salovey und Achor (2013) zu Stress-Mindsets wurde eine eintägige Stress-Intervention für Auszubildende der Hotelgastronomie (N = 30) entwickelt, mit der Annahme, dass neben dem Ausmaß an Stress, das eine Person erlebt, insbesondere auch die Art und Weise, wie eine Person über Stress denkt, den Gesundheitsstatus beeinflusst. Im Gegensatz zu herkömmlichen Stressmanagementtrainings lag der Fokus hierbei nicht auf einer Reduktion von Stress, sondern auf der Förderung eines positiven Stress-Mindsets.
Der Studie lag ein Warteliste-Kontroll-Design zugrunde mit randomisierter Zuordnung der Teilnehmer zu Experimental- und Warte-Kontrollgruppe. Die Online-Erhebung fand zu drei Messzeitpunkten statt (prä, post und follow up nach 6 Wochen). Neben der allgemeinen Evaluation des Trainings wurde geprüft, ob sich die Stress-Mindsets der Teilnehmer durch das Training verändern. Zusätzlich wurde erhoben, ob das Subjektive Wohlbefinden der Teilnehmer sowie das Sinnerleben am Arbeitsplatz durch das Training gesteigert werden kann.
Erste qualitative Analysen ergaben, dass das Training im Hinblick auf Akzeptanz, Zufriedenheit und Realitätsbezug im Hinblick auf das entsprechende Berufsfeld von der Zielgruppe sehr gut angenommen wurde. Die quantitative Auswertung der Daten wird im März 2016 abgeschlossen sein.
Das konzipierte Training stellt eine wichtige Ergänzung zu gängigen Stressinterventionen dar. Neben der Ressourcenaktivierung der Teilnehmer steht bei dem vorliegenden Training insb. die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und des Sinnerlebens sowie die Anwendung von Interventionen der Positiven Psychologie im Vordergrund. Das Ausmaß an Stress, das Personen im Arbeitsleben erfahren, lässt sich oftmals nicht reduzieren - die Art und Weise, wie Menschen Stress wahrnehmen und ob sie Stress für gesundheitsschädlich halten, hingegen schon.

Dr. Jessica De Bloom; Dr. Christine Syrek; Jenny Rehberg; Sarah Burkardt
„Wie Urlaubserinnerungen Arbeitsstress reduzieren“ (FR)
Die Bedeutsamkeit des Urlaub für die Erholung von arbeitsbezogenem Stress wird in der steigenden Anzahl an Studien überzeugend nachgewiesen. Weniger gut erforscht ist dagegen, wie Urlaubserinnerungen genutzt werden können, um alltäglichen Stress besser bewältigen zu können. In dieser Studie gehen wir der Frage nach, inwiefern Erinnerungen und Mitbringsel eines Urlaubs den negativen Effekt von Arbeitsstress auf die Erschöpfung abfedern können und welche Faktoren des DRAMMA-Models besonders zur Erholung beitragen.
In einem experimentellen Design wurden 82 Personen untersucht. Alle Versuchspersonen nahmen an einem Stress-Test teil, der aus kognitiv anspruchsvollen Aufgaben bestand. Im Anschluss schrieb die Experimentalgruppe Erinnerungen, unterstützt durch ein Mitbringsel, an den Urlaub auf, während die Kontrollgruppe über einen zurückliegenden Abend schrieb.
Die Analysen zeigen, dass die Erschöpfung durch die Stress-Aufgaben signifikant zunimmt und durch das Schreiben über positive Erinnerungen signifikant absinkt. Diese Abnahme in Erschöpfung unterscheidet sich zwischen den beiden Gruppen nicht, wird aber vorhergesagt

durch eine die wahrgenommene Autonomie im Urlaub/ am Feierabend und die Erinnerung, sich im Urlaub/ Feierabend entspannt zu haben.
Diese Studie weist einen Effekt von Urlaubserinnerungen auf das Stresserleben nach, kann jedoch keinen Unterschied zur Erinnerung an einen schönen Feierabend feststellen. In Zusammenhang mit dem DRAMMA-Modell zeigt sich, dass die Erschöpfung stärker absinkt je mehr Autonomie und Entspannung im Urlaub und Feierabend erlebt wurden.

Dr. Claudia Harzer
„Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit: Definition, Messung und Befunde zur Rolle für das individuelle Erleben und Verhalten im beruflichen Alltag“ (PR)
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 theory“ sollte der charakterstärkenbezogene Personen-Job-Fit auch zu positiven Outcomes im beruflichen Kontext führen, sowie negative Outcomes verhindern.
Verschiedene Studien zeigten, dass dieser charakterstärkenbezogene 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 und Indikatoren negativen Erlebens (z.B. Burnout, Stress) korrelierten negativ 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 unbekannten Dynamiken im charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit (z.B. im Verlauf einer Berufsausbildung oder aufgrund von Veränderungen in einem Unternehmen) sowie auf die Mechanismen, die dem Zusammenhang von charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit und 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 kann.

<u>Grundlagenforschung I (B22)</u>

Dipl.-Psych. Angela Bieda; Dipl.-Psych. Christina Totzeck; Dipl.-Psych. Saskia Scholten; Dipl. Stat. Xiao Chi Zhang; Prof. Dr. Jürgen Margraf
„Was steckt "Wohl" im Befinden? Eine strukturelle Analyse von Wohlbefinden“ (FR)
Die Zahl salutogener Konstrukte, wie z.B. Glück, Resilienz, Optimismus oder soziale Unterstützung wächst stetig. Die Konstrukte werden meist einzeln untersucht, die theoretische Abgrenzung zwischen ihnen ist oft schwierig und sie werden oft nicht in bestehende Theorien zum Wohlbefinden integriert. Auch die Theorien selbst wurden bisher auch noch nicht ausreichend überprüft. In der Studie wird daher die Struktur von Wohlbefinden systematisch anhand qualitativer und quantitativer Methoden über drei Länder hinweg untersucht.
Folgende Konstrukte werden zur Überprüfung der Struktur des Wohlbefindes herangezogen: Soziale Unterstützung, Resilienz, Glück, Lebenszufriedenheit, positive psychische Gesund-

heit, Kohärenzsinn und Optimismus. Die Testung der Modelle erfolgt anhand konfirmatorischer Faktorenanalysen in drei repräsentativen Stichproben (USA: n=3038, Deutschland: n=7847 und Russland: n=3020.
Explorative Faktorenanalysen zeigten für alle drei Länder eine 6-faktorielle Struktur. In der US Stichprobe wurde diese am besten durch ein bifaktorielles Modell dargestellt ($\chi 2$ = 3275.648 (987), RMSEA = .041 [.039; .042], CFI = .939 and SRMR = .030). In der deutschen und russischen Stichprobe zeigte ein Modell mit korrelierten Faktoren erster Ordnung die beste Anpassungsgüte (D: $\chi 2$ = 3392.109 (1112), RMSEA = .047 [.045; .049], CFI = .893 and SRMR = .033; RU: $\chi 2$ = 2538.852 (725), RMSEA = .044 [.042; .046], CFI = .895 and SRMR = .044).
Die Struktur von Wohlbefinden ist über die Länder hinweg multifaktoriell. Die Wohlbefindensdimensionen hängen zusammen, sind jedoch voneinander abgrenzbar. Ein übergeordneter Wohlbefindensfaktor konnte nicht gefunden werden. Implikationen für die weitere Forschung zu salutogenen Konstrukten und für die Praxis werden diskutiert.

Eliane Engels; Prof. Dr. Philipp Alexander Freund
„Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Erfassung von Freude am Schulsport bei Schülerinnen und Schülern im Jugendalter“ (FR)
Freude stellt einen der wichtigsten Faktoren zur Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität dar (Scanlan et al., 1993; Mullen et al., 2011). So sollte bereits im Schulsport angesetzt werden, um Freude am Sport zu vermitteln und Weichen für ein lebenslanges Sporttreiben zu stellen (Fuchs, 2003). Trotz der Relevanz der Thematik lassen sich wenig empirische Studien finden, die das Konstrukt Sportfreude explizit untersuchen (Duttler, 2014). Daher wird ein valides Instrument benötigt, das verschiedene affektive Komponenten im Schulsport erfasst.
Basierend auf theoretischen Ansätzen wurde ein Fragebogen zur Erfassung von Freude am Schulsport entwickelt, der in den Klassen 7-10 einsetzbar ist. Es wird angenommen, dass sich das Konstrukt Sportfreude aus den drei Komponenten Spaß, Erholung und Flow-Erleben zusammensetzt. Für die Fragebogenkonstruktion wurden induktive und deduktive Ansätze verwendet, wobei drei Skalen mit je vier Items resultierten. Die Überprüfung erfolgte über Expertenbefragungen, kognitive Interviewtechniken und drei Vorstudien (N1=68, N2=312, N3=370).
Erste Analysen deuten auf gute interne Konsistenzen der Skalen hin. Zur Beurteilung der Validität wurden konfirmatorische Faktorenanalysen durchgeführt. Es wurden drei Modelle bezüglich ihrer Fit-Indizes miteinander verglichen, wobei sich gute Werte für das erwartete hierarchische 3-Faktoren-Modell zeigen. Zur weiteren Beurteilung werden Belege zur konvergenten und divergenten Validität sowie zur Kriteriumsvalidität herangezogen. Zudem wird die Messinvarianz über Geschlecht, Alter und Schulform überprüft.
Es liegt ein ökonomisches, teststatistisch fundiertes und theoretisch weiterentwickeltes Instrument zur Erfassung verschiedener Komponenten des Konstrukts Sportfreude im Schulsport vor. Die Ergebnisse liefern bereits für die aktuellen Daten erste Hinweise für eine hohe psychometrische Qualität und eine bedeutsame Gültigkeit des Fragebogens. Das Instrument weist praktische Relevanz für die Wirkweise von Schulsport auf. Zudem lassen sich Zusammenhänge zwischen Freude am Schulsport und dem Sportverhalten außerhalb der Schule analysieren.

Kai Ludwigs; Stephan Erdtmann
„The Happiness Analyzer - A new technique for measuring subjective well-being“ (FR)
In 2012 the Happiness Research Organisation (www.happiness-research.org), an independent research institute specialized in measuring subjective well-being, happiness and quality of life, started to develop a new technique to measure subjective well-being in more detail.

The Happiness Analyzer (www.happiness-analyzer.com) is the first happiness measurement tool that works on all different devices (Web, Android, iPhone, Tablet, Smartwatch) and can ask people different subjective well-being questionnaires, notify them to do Day Reconstructions or Experience Samplings to understand their everyday life (Time-Use) and everyday life feelings (Happiness-Time-Use).
Today the technique has been applied already in over 20 international studies in cooperation with world-reonwned researchers and institutions. In this presentation we would present the recent state of the tool, its future prospects and many different research applications in the field of positive psychology.

Kai Ludwigs; Prof. Dr. Rich Lucas; Prof. Dr. Ruut Veenhoven
„Does the Awareness of Individual Happiness have an Effect on Individuals Happiness?“ (FR)
Positive Psychology developed a lot of interventions to increase people's subjective well-being, happiness and quality of life. But is the "Pursuit of Happiness" good by itself or could pursuing happiness have a negative effect as well? In an experimental study a control group did a subjective well-being questionnaire based on the OECD guidelines (2013) three times every second week.
The experimental group downloaded an app, the "Happiness Analyzer" (www.happiness-analyzer.com), after the first survey, that notified the participants to do one diary (Day Reconstruction Method, Kahneman et al., 2006) per day and four times per day an Experience Sampling (Experience Sampling Method; Csikszentmihalyi & Hunter, 2003) sharing how they feel right now, what they do, with whom and where, for two weeks to increase their "Happiness Awareness".
The study showed that just getting more aware of your own happiness has a strong positive effect on people's happiness.
The results have been replicated in a study two years after the initial study and a paper is submitted (Ludwigs, Lucas & Veenhoven, 2016).

Bildung & Erziehung I (B19)

Benjamin Berend; Prof. Dr. Michaela Brohm
„Interdependenz von Leistungsmotivation und Flourishing bei Schüler/innen“ (FR)
Grundlage des Beitrags ist eine prospektive randomisierte Interventionsstudie (N= 922, 49,9 Prozent weiblich) im Kontrollgruppendesign an sieben deutschen Schulen zur Steigerung der Leistungsmotivation und des Flourishings (Wohlbefinden). Inhalt der dreimonatigen Intervention bildeten didaktische Impulse und schülerzentrierte Methoden, welche auf Ergebnissen der Leistungsmotivationsforschung und der Positiven Psychologie basierten. Es wurde untersucht, inwiefern die Intervention die Leistungsmotivation (H1) und das Wohlbefinden der Schüler/innen (H2) beeinflusst.
Schüler/innen von sechs Primarschulen und eine Sekundarschule waren an der Intervention beteiligt. Leistungsmotivation und Flourishing wurden im Längsschnitt zu drei Messzeitpunkten (Pretest, Posttest, Follow-Up) mit folgenden Instrumenten erhoben: Petermann / Winkel: Fragebogen zur Leistungsmotivation, Frankfurt a.M. 2007 (2 Versionen), Flourishing-Skala (basierend auf Diener, Ed: Flourishing-Scale und European Social Survey). Die Auswertung erfolgt mittels T-Tests.
In der Varianzanalyse zeigen sich keine Effekte. In den anschließend durchgeführten T-Tests und einer explorativen Clusteranalyse zeigten sich punktuell Tendenzen hinsichtlich der Leistungsmotivation. Beobachtet wird u. a., dass die Angst vor Erfolg in der Trainingsgruppe kon-

stant gehalten werden konnte, während sie in der Kontrollgruppe von t1 zu t2 anstieg (3. Jgst.). Die hemmende Prüfungsangst (7. Jgst.) steigt zu t2 in der Kontrollgruppe an, während sie in der Trainingsgruppe sank. Hypothese 2 (Flourishing) bestätigt sich nicht.
Im Hinblick auf die Befunde wird diskutiert, ob und warum die Intervention gerade die angstbezogenen Dimensionen der Leistungsmotivation von Schüler/innen zu beeinflussen scheint. Vor dem Hintergrund des Ausbleibens einer vollumfänglichen Bestätigung von Hypothese 1, der Nichtbestätigung von Hypothese 2 sowie der Heterogenität der Befunde werden mögliche Transferverluste, Commitment von Schüler/innen und Lehrpersonen, Zeitrahmen, Organisationsstrukturen sowie die Forschungsmethoden diskutiert.

Julian Greve, M.Ed.; Prof. Dr. Michaela Brohm
„Soziale und motivationale Profile von Lehrpersonen“ (FR)
Durch das mehrgliedrige Schulsystem in Deutschland findet eine Selektion der Schülerschaft statt, sodass die Schüler der verschiedenen Schularten sich hinsichtlich ihrer sozialen Kompetenzen und ihrer Leistungsmotivation unterscheiden und somit schulartspezifische Anforderungen an die Lehrpersonen stellen. Ziel der Studie ist es die Sozialkompetenzen sowie die Leistungsmotivation schulartspezifisch zu erfassen und voneinander abzugrenzen.
Zur Erfassung der sozialen Kompetenzen wurde der FASK (Kanning, 2005) und zur Erfassung der Leistungsmotivation der LMI-K (Schuler & Prochaska, 2001) eingesetzt. An der Studie beteiligten sich insgesamt 714 Lehrerpersonen (70,2% weiblich) von 116 allgemeinbildenden Schulen (Gymnasium, Realschule plus, Grundschule, Integrierte Gesamtschule, Förderschule) in Rheinland-Pfalz. Es wurde sowohl der momentane Ist- als auch der ideale Soll-Zustand anhand der Angaben der Lehrpersonen erhoben.
Die derzeit im Auswertungsprozess befindlichen Daten zeigen partiell signifikante Unterschiede zwischen einzelnen Schularten mit moderaten Effektstärken sowohl in den Ist-, als auch den Soll-Stichproben.
Aus den Ergebnissen lassen sich verschiedene Schlüsse für die Lehramtsausbildung ableiten wie etwa

- Auswahl des Lehramtes durch Abgleich der sozialen Kompetenzen sowie der Leistungsmotivation zwischen dem/der Lehramtsanwärter/in und dem Soll-Zustand der Zielschulart
- Verbesserung der schulartspezifische Ausbildung während des Studiums
- Schulartspezifische Lehrerweiterbildung durch Kenntnis des Soll-Zustandes der Schulart

Kira Elena Weber; Philipp Alexander Freund
*„Is it better to be a big fish in a little pond or a small fish in the ocean? Zum Selbstkonzept von Schüler*innen mit Förderbedarf Lernen in Regel- und Förderschulklassen.“* (FR)
Der Big-Fish-Little-Pond-Effekt (BFLPE; Marsh, 1987) beschreibt die Wirkweise sozialer Vergleiche auf die Selbstkonzeptgenese. So nehmen sich Schüler*innen gleicher kognitiver Fähigkeiten in leistungsschwächeren Klassen als vergleichsweise „großer Fisch“ wahr, während sie in leistungsstärkeren Klassen über ein geringeres akademisches Selbstkonzept (ASK) verfügen. Vor dem Hintergrund schulischer Inklusionsprozesse stellt sich die Frage nach den Auswirkungen von gemeinsamer Beschulung auf das SK von Schüler*innen mit Förderbedarf Lernen (SPF-L).
Die vorliegende Studie basiert auf einer Mixed-Methods-Untersuchung in Form eines explanativen Designs. Eine quantitative Forschungsphase (Fragebogenerhebung) wurde um eine qualitative Forschungsphase ergänzt (Interviews mit Schüler*innen mit und ohne SPF-L an Regelschulen und mit Schüler*innen mit SPF-L an Förderschulen). Die quantitativen Daten basieren auf einem Fragebogen zur Erfassung multipler Selbstkonzeptfacetten von Weber &

Freund (2016). Befragt wurden Schüler*innen der Sekundarstufe I an Haupt- und Gesamtschulen (Klasse 5 bis 10).
Die bisherigen Ergebnisse bestätigen die Erkenntnisse internationaler Studien, dass SuS mit SPF-L in inklusiven Settings ein niedrigeres ASK aufweisen als ihre Mitschüler*innen ohne SPF-L oder SuS an Förderschulen. Negative Auswirkungen auf soziale SK oder das generelle Selbstwertgefühl konnten nicht gefunden werden. Die qualitativen Interviews weisen zudem darauf hin, dass sich inklusiv beschulte SuS mit SPF-L in ihrer Klasse wohlfühlen und den Wechsel von einer Förder- auf eine Regelschule als positiv empfinden.
Das gemeinsame Lernen an Regelschulen bietet mehr Vielfalt und neue Erfahrungen, aber auch mehr Herausforderungen. Viele Schüler*innen mit SPF-L empfinden das gemeinsame Lernen als positiv, andere Schüler*innen fühlen sich dadurch als "kleiner Fisch" und möchten gerne in ihrem Teich der Förderschule bleiben. Nach der Schulzeit müssen jedoch alle Fische raus in den Ozean. Ist es also besser das Schwimmen direkt im Ozean zu lernen? Und sollte nicht dennoch jeder Fisch für sich entscheiden dürfen wo er schwimmen lernen möchte?

Dr. Marco Weber
„Zur Erfassung und Rolle von Charakterstärken im Leben von Kindern und Jugendlichen“ (PR)
Positive Charakterzüge hängen bereits bei jungen Menschen mit einem zufriedenen und erfolgreichen Leben zusammen. Zur Beschreibung eines guten Charakters unterscheiden Peterson und Seligman (2004) 24 Charakterstärken, die als moralisch positiv bewertete Persönlichkeitseigenschaften verstanden werden (z.B. Fairness, Dankbarkeit, Ausdauer). Dieser Beitrag berichtet über (1) die Erfassung dieser Charakterstärken und (2) die Rolle von Charakterstärken in unterschiedlichen Lebensbereichen dieser Altersgruppe (z.B. Schule) im deutschsprachigen Raum.
Es zeigte sich, dass Charakterstärken reliabel und valide erfasst werden können. Über verschiedene Nationen hinweg und auch im deutschsprachigen Raum konnte gezeigt werden, dass Charakterstärken stets positiv mit globaler Lebenszufriedenheit und positivem Affekt sowie negativ mit negativem Affekt zusammenhängen. Auch zeigten Charakterstärken starke positive Zusammenhänge mit allgemeinem und spezifischem Selbstwirksamkeitsempfinden. Befunde zur bedeutsamen Rolle von Charakterstärken im Kontext Schule werden hier näher betrachtet.
Aufgrund der noch recht jungen Forschungstradition in dem Bereich der positiven Psychologie bei Kindern und Jugendlichen, wird in diesem Beitrag die Notwendigkeit psychologisch orientierter Grundlagenforschung hervorgehoben. Dennoch können bereits existierende, robuste Forschungsergebnisse für die Entwicklung von Interventionsprogrammen genutzt werden, um so dieses bestehende Grundlagenwissen für die Förderung besonders zentraler Charakterstärken in den einzelnen relevanten Lebensbereichen von jungen Menschen zu nutzen.
Die Frage nach den „Stärken der heutigen Jugend“ stellt sich somit als besonders relevant heraus. Junge Menschen mit deutlicher ausgeprägten Stärken scheinen ein zufriedeneres, positiver gestimmtes und erfolgreicheres Leben zu führen. Sie begegnen Herausforderungen des Lebens in einer aktiven Weise. Gerade im stark leistungsorientierten schulischen Bereich erscheinen spezifische Charakterstärken sehr nützlich, um dem dortigen Leistungsdruck standzuhalten.

Grundlagenforschung II (B16)

JProf. Dr. Corinna Peifer
Symposium: *„Beiträge zum Flow-Erleben“*

Marcela Pozas; Patrick Löffler; Prof. Dr. Wolfgang Schnotz; Prof. Dr. Alexander Kauertz
„Examining interest and flow: Can interest-based problem-solving tasks provide optimal conditions for flow?“ (SYMP)
Research in science education has brought increasing attention to the effects of context-based task characteristics on students' interest. According to research (Nakamura & Csikzentmihalyi, 2005; Krapp & Prenzel, 2011), interest must be experienced in order for flow to occur. Therefore, it would be expected that interest-based activities could induce an optimal flow experience. The aim of this research was to examine whether context-based problem-solving tasks characteristics can influence students' interest and result in a flow state.
219 tenth grade students from six high-track classes in Germany participated in the experimental study. Students answered 8 different versions of a thermodynamics task with varying task characteristics. Students interest was measured two times (pre and postest) using the Questionnaire on Current Motivation (Rheinberg, Vollemeyer, & Burns, 2001), and flow state was measured one time during the task using the Flow Short Scale (Rheinberg, Vollemeyer, & Engeser, 2003). Cognitive Abilities and prior knowledge were also measured and controlled for.
The effects of task characteristics on students' interest and flow were analyzed with mixed ANOVAs. For the motivational variable of interest, the task characteristic of contextualization (high and low) show a main effect of time, $F(1, 204)= 6.894$, $p= .009$, $p < .05$ partial $\eta 2 = .03$, and a marginal interaction effect, $F(1, 204)= 2.934$, $p=.088$ partial $\eta 2 = .01$, of time and contextualization level. The task characteristic of contextualization show a marginal main effect on students’ flow, $F(1, 4.56)= 3.09$, $p= .80$, $p < .05$ partial $\eta 2 = .01$.
Results indicate that the task characteristic of contextualization can influence students' interest and flow. When facing highly contextualized problem-solving tasks, students' interest is triggered and sustained through time. Moreover, students' experience a state of flow. Our study shows that interest in a learning task is an important component of flow, as it sets the foundation for continuing motivation. The task characteristic of contextualization provides the optimal conditions for students to be interested and experience flow.

Michele Ufer
„Flow-Erleben, Leistung & Zufriedenheit im extremen Ausdauersport“ (FR)
Obwohl "im Flow sein" oft als wichtige Zutat für Spitzenleistungen angesehen wird, ist die Datenlage über den Zusammenhang von Flow und Leistung eher inkonsistent. In dieser Studie wurde folgenden Fragen nachgegangen: Wie wirken sich situative Faktoren, wie die Kommunikation mit anderen, die Schwierigkeit der Strecke und Orientierung auf das Flow-Erleben aus? Welchen Einfluss hat das Flow-Erleben auf die Leistung und Zufriedenheit von Ausdauersportlern bei mehrtägigen Ultramarathon-Wettkämpfen unter extremen Bedingungen?
Daten wurden während mehrerer bis zu 250km langer, mehrtägiger Ultramarathonläufe unter extremen Bedingungen erhoben (z.B. in der Wüste, dem Regenwald, am Polarkreis). Es nahmen N = 63 internationale Athleten aller Leistungsstufen an Kurzbefragungen zu verschiedenen Zeitpunkten während und direkt nach den Rennen teil. Eine angepasste Version der Flow-Kurzskala (Rheinberg et al. 2003) wurde eingesetzt, um neben dem Flow-Erleben weitere situative Aspekte zu erfassen, die möglicherweise einen Einfluss auf das Flow-Erleben haben.

Es konnten weder Zusammenhänge zwischen Flow und den situativen Aspekten (Kommunikation mit anderen, Schwierigkeit der Strecke und Orientierung), noch zwischen Flow und der Leistung gefunden werden. Allerdings zeigten sich signifikante Zusammenhänge zwischen der wahrgenommenen Fähigkeit und dem Flow-Erleben ($r = .378$, $p < .01$) sowie zwischen Flow und der Zufriedenheit mit der eigenen Leistung ($r = .469$; $p < .01$).
In der vorliegenden Studie hat Flow einen Einfluss auf die Zufriedenheit mit der leistung, nicht aber auf die tatsächliche Leistung. Außerdem beeinflusst die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten Flow positiv. Die Ergebnisse geben Hinweise zur Verbesserung von Selbstregulation und Motivation im Ausdauersport. Aufgrund der kleinen Stichprobe sind weitere Untersuchungen angezeigt.

Prof. Dr. Nicola Baumann; Prof. Dr. Christoph Lürig; PD Dr. Stefan Engeser
„Flow und Freude jenseits der Fähigkeits-Anforderungs-Balance“ (SYMP)
Gemäß Flow-Theorie ist eine Balance zwischen den eigenen Fähigkeiten und den Anforderungen der Aufgabe optimal für das Erleben von Flow. Experimentell wurde Balance bislang jedoch nur gegen Bedingungen mit starker Überforderung und starker Unterforderung verglichen. Wir haben Flow und globale Freude während eines Computerspiels unabhängig voneinander gemessen und erwartet, dass sie (a) nicht unter konstanter Balance optimiert sind, (b) experimentell dissoziieren und (c) durch unterschiedliche Persönlichkeitseigenschaften unterstützt werden.
Neben einer Bedingung konstanter Balance (“konstant balanciert”) haben wir zwei dynamische Spielbedingungen realisiert, in denen die Anforderungen aufgrund von kurzen Pausen fluktuieren: eine dynamische Bedingung ohne leichte Überforderung (“dynamisch mittel”) und eine dynamische Bedingung mit leichter Überforderung (“dynamisch hoch”).
Erwartungsgemäß war die Bedingung mit konstanter Balance weder für das Erleben von Flow (konstant balanciert ≤ dynamisch mittel < dynamisch hoch) noch für generelle Freude (konstant balanciert ≤ dynamisch hoch < dynamisch mittel) optimal. Handlungsorientierung ermöglichte auch unter der suboptimalen Bedingung konstanter Balance ein hohes Flow-Erleben. Sensation Seeking erhöhte die Freude an der suboptimalen, aber erregenden Bedingung dynamisch hoher Anforderungen.
Die Ergebnisse zeigen, dass Flow und Freude durch Aufgabenmerkmale jenseits der Fähigkeits-Anforderungs-Balance optimiert werden und experimentell dissoziieren: während Anforderungsfluktuationen (kurze Pausen) hinreichend zur Optimierung globaler Freude sind, bedarf es erhöhter Anforderungen für die Optimierung von Flow. Unter suboptimalen Bedingungen ist Flow von selbstregulatorischen Fähigkeiten abhängig (Handlungsorientierung), während globale Freude eine Frage der Präferenz ist (Sensation Seeking).

Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer; Johanna S. Lehrich; Julia Ingwersen; Prof. Dr. Hartmut Schächinger; Prof. Dr. Conny H. Antoni
„Schwer aber unwichtig? Zur Rolle der Aufgabenrelevanz bei der Untersuchung des Zusammenhangs von Flow und Stress“ (SYMP)
Eine vorausgehende Studie zeigte, dass sich der Cortisolanstieg durch ein Videospiel bei optimaler Anforderungs-Fähigkeits-Passung (Flow-Bedingung) nicht von dem Cortisolanstieg in einer Überforderungsbedingung unterschied. In dieser Studie untersuchen wir einen möglichen moderierenden Effekt der Aufgabenrelevanz auf den Einfluss der Aufgabenschwierigkeit auf Cortisol: Nur bei hoher Relevanz, nicht aber bei geringer Relevanz, erwarten wir einen erhöhten Cortisolanstieg bei Überforderung gegenüber einer Passung.
53 Versuchspersonen (37 Frauen), spielten Tetris entweder in einer Langeweile-, in einer Flow- oder in einer Überforderungsbedingung. Mit Hilfe einer Coverstory wurde zudem in der Experimentalgruppe die subjektive Relevanz des Spiels erhöht: Wir gaben an, Tetris sei ein neues Maß für Intelligenz und die Teilnehmer würden im Anschluss an die Studie ein in-

dividuelles Feedback erhalten. Speichelcortisol wurde vor, nach und 20 Minuten nach Tetris gemessen, die Flow Kurzskala unmittelbar nach Tetris.
Eine zweifaktorielle ANOVA zeigte den erwarteten Interaktionseffekt Schwierigkeit*Relevanz. Post-Hoc Analysen ergaben in der geringe-Relevanz Bedingung einen signifikant umgekehrt u-förmigen Zusammenhang des Cortisols mit der Schwierigkeit, und dagegen in der hohe-Relevanz Bedingung einen marginal signifikanten linearen Anstieg des Cortisols mit zunehmender Schwierigkeit. Weiterhin konnten wir mit den vorliegenden Daten den umgekehrt u-förmigen Zusammenhang von Cortisol und Flow bestätigen.
Diese Studie bietet weitere Unterstützung der These, dass Flow ein Zustand moderater physiologischer Aktivierung ist. Überforderung führt bei hoher Relevanz zu erhöhtem Cortisol gegenüber einer Passungsbedingung, was bei geringer Relevanz nicht zu beobachten ist. In zukünftigen Studien sollte der Befund abgesichert werden, einerseits durch die Untersuchung weiterer physiologischer Indikatoren im Labor, andererseits durch Felduntersuchungen.

Gesundheit & Medizin I (B18)

Gudrun Baumgartner; Prof. Dr.Karl-Heinz Renner
„Verbesserung der Lebensqualität demenziell veränderter Menschen in vollstationären Pflegeeinrichtungen durch Humorintervention“ (FR)
Demenziell veränderte Menschen erleben aufgrund kognitiver und motorischer Einschränkungen einen fortschreitenden Verlust ihrer Alltagskompetenzen. Humor könnte demenziell veränderten Menschen das Erleben einer Humorkompetenz ermöglichen. Durch das Aufgreifen bedeutsamer Themen könnten Coping-Mechanismen angestoßen sowie weitere Kompetenzen adressiert werden. Es wird erwartet, dass sich durch die Intervention die die Veränderung begleitenden neuropsychiatrischen Symptome verringern und die Lebensqualität der Teilnehmer steigt.
Humorintervention mit professionellen Klinikclowns in einer vollstationären Pflegeeinrichtung. Interventionsgruppe und Wartekontrollgruppe mit 22/21 demenziell veränderten Menschen. 4 x 2 Interventionen im Zeitraum von 4 Wochen; Follow-Up nach 5 Monaten. Erhebungsinstrumente: Fremdbeobachtungsfragebögen zu herausfordernden Verhaltensweisen (NPI-NH) und Lebensqualität (Qualidem) sowie Videoaufzeichnung.
Die herausfordernden Verhaltensweisen konnten gegenüber der Wartekontrollgruppe im Interventionszeitraum signifikant verringert werden; beim Follow-Up blieb ein moderater Effekt erhalten. Die Lebensqualität verbesserte sich für einige Dimensionen. Die Videoanalyse belegt die Fähigkeit, humorvolle Situationen zu verstehen, ein allgemeines Gefallen an Humor sowie die Bereitschaft, selbst Humorbeiträge zu generieren. Weiterhin zeigten die Teilnehmer Beratungskompetenzen in den adressierten Themen.
Humor kann als wirkungsvolle alternative Intervention für demenziell veränderte Menschen ergänzend eingesetzt werden. Die bisher bekannten oder vermuteten Wirkungen werden durch die Studie überwiegend bestätigt und durch neue Aspekte ergänzt. Über die Videoanalyse lassen sich Strategien für künftige Interventionen sowie eine Übertragung in den Alltag ableiten. Im Rahmen des Referats werden zentrale Aspekte und das Potential von Humorinterventionen anhand von Beispielen erläutert.

Nathalie Jasmin Marcinkowski; Dr. Marlies Pinnow; Prof. Dr. Oliver Tobias Wolf
„Wohlbefinden stärken - Psychologische und endokrinologische Effekte eines Happiness-Kurses“ (FR)
Der Happiness Kurs wurde als sechs-wöchige Gruppenintervention konzipiert, die aus mehreren Themengebieten der positiven Psychologie schöpft. Im Sinne Fordyce (1983) werden um-

fassende Kompetenzen, Einstellungen und Verhaltensweisen trainiert, die sehr glücklichen Menschen eigen sind. Evaluiert wurde der Effekt des Kurses erstmalig mit Hilfe eines umfangreichen Messdesign.
Die verwendeten Messverfahren setzen sich zusammen aus etablierten Fragebögen (OECD + Depressionsskala & Stress Reaktivitäts Skala), der Day-Reconstruction Method und Proben des Stresshormons Cortisol, die jeweils prä und post an zwei aufeinanderfolgenden Tagen gesammelt wurden.
Vor allem stärker belastete Teilnehmer profitierten von der Intervention im Hinblick auf die Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen, negative Gefühle, Depression und Stress-Reaktivität. Dies spiegelte sich auch auf der biologischen Ebene in gesunkenen Cortisolspiegeln wider.
Diese ersten Ergebnisse sind ermutigend. Auch positiv-psychologische Interventionen profitieren von einem umfangreichen Messdesign, das gern näher diskutiert wird. Die sechs thematischen Bausteine der Intervention wurden mittlerweile erweitert. Welche Meinung haben Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen der positiven Psychologie in Deutschland zu dem Konzept?

Dominic Vogt, M. Sc.; Benjamin Berend; Prof. Dr. Michaela Brohm
„Stressprotektive Effekte positiver Emotionen und Flourishing: eine prospektive Studie bei gesunden Studierenden“ (FR)
Mentales und körperliches Wohlbefinden werden durch positive Emotionen und Flourishing gestärkt sowie durch chronischen Stress und Erschöpfung negativ beeinflusst. Ziel dieser Studie war es in einem prospektiven Design zu untersuchen, ob positive Emotionen und Flourishing Effekte von Prüfungsstress auf Erschöpfung, psychische und körperliche Stresssymptome abschwächen.wirken.
In einer Stichprobe von 128 Studierenden (67,2% weiblich) haben wir Fragebogendaten zu positiven Emotionen, Flourishing, Stress, Erschöpfung und körperlichen sowie mentalen Stresssymptomen vor und während der Prüfungsphase erhoben. Anhand multipler Regressionen haben wir den möglichen Einfluss positiver Emotionen und Flourishing vor der Prüfungsphase sowie des Anstiegs wahrgenommenen Stresses (vor im Vergleich zu während der Prüfungspahse) auf Erschöpfung sowie psychische und körperliche Stresssymptome während der Prüfungsphase analysiert.
Je höher die Werte für positive Emotionen und Flourishing, desto niedriger waren Erschöpfung und psychische Stresssymptome. Des Weiteren waren positive Emotionen assoziiert mit weniger körperlichen Stresssymptomen. Ein hoher Stressanstieg ging mit höheren Werten für Erschöpfung sowie psychischen und körperlichen Stresssymptomen einher. Der Einfluss positiver Emotionen und Flourishing sowie des Stressanstiegs auf psychische und körperliche Stresssymptome wurde dabei vollständig durch Erschöpfung mediiert.
Unsere Ergebnisse lassen vermuten, dass positive Emotionen und Flourishing Resilienzfaktoren für Erschöpfung darstellen. Durch eine niedrigere Erschöpfung können positive Emotionen und Flourishing auch indirekte Effekte auf psychische und körperliche Auswirkungen von Prüfungsstress haben. Im multimodalen Stressmanagement wird Erschöpfung durch regeneratives Stressmanagement verringert. Möglicherweise können Stresspräventionsprogramme davon profitieren positive Emotionen und Erleben von Flourishing zu steigern.

Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter; Mag. Mag. (FH) Martin Schmid
„Die Methode des Glückstagebuchs bei Depressiven - eine kontrollierte Studie“ (FR)
Glücks- und Dankbarkeits-Tagebücher gelten als wichtige Methode der Positiven Psychologie, die entweder allein oder in Kombination angewendet werden. Verschiedene Studien bei Menschen ohne psychische Störungen haben gezeigt, dass bei Personen, die zu Studienbeginn

ein höheres Ausmaß an Depressivität aufweisen, von dem Tagebuch mehr profitierten, insbesondere im subjektiven Wohlbefinden und Glücksempfinden, als solche mit niedrigen Depressivitätswerten. Dies wirft die Frage nach der Replizierbarkeit dieses Befundes bei klinisch Depressiven auf.
46 Personen mit ausgeprägten depressiven Symptomen (erhoben und eingeteilt mittels Allgemeiner Depressionsskala, ADS) und 48 Personen ohne Symptome wurden randomisiert einer Glücks- und Dankbarkeitstagebuch- bzw. einer Wartelisten-Gruppe zugewiesen. Insgesamt wurden vier Gruppen verglichen: Depressive, resp. nicht Depressive mit und ohne Tagebuch. Die Tagebuchgruppen hatten über drei Wochen jeden zweiten Tag die in diesen Tagen erlebten positiven Erfahrungen aufzuzeichnen; die Kontrollgruppe zeichnete nichts auf.
Die Ergebnisse bestätigten die Erwartungen nur sehr spezifisch: Es zeigte sich nur bei den Tagebuch schreibenden depressiven ProbandInnen im Vergleich zu den nicht Tagebuch schreibenden Depressiven eine Zunahme an subjektivem Glückserleben über die drei Wochen (vor Alpha-Adjustierung). Ansonsten konnte bei den erhobenen Konstrukten (Lebensqualität, Wohlbefinden, Ressourcen) in keiner Gruppe Effekte nachgewiesen werden, weder im within- noch im between-subjects-Vergleich.
Die Ergebnisse bestätigen andere Studien weder hinsichtlich der generellen Wirksamkeit noch der spezifischen bei Depressiven. Dies wirft die Frage nach der Wirksamkeit dieses Verfahrens auf. Allerdings weicht das hier verwendete Format von dem anderer Studien ab, da hier nur jeden zweiten Tag eine Eintragung zu machen und die Dosis daher relativ niedrig war. Studien und Metaanalysen zeigen, dass die Intensität und Dauer der Applikation dieser Methoden kritisch für die Wirksamkeit zu sein scheinen.

2.2 20.05.2016 (Freitag), 11:15-12:15 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte II (B21)

Julia Bastian
„Komfort in der Flugzeugkabine“ (FR)
Nach Bauch (2001) kann der Komfort in der Flugzeugkabine mit der Maslow´schen Bedürfnispyramide dargestellt werden. Inspiriert von dem Modell beschäftigt sich die Forschungsarbeit mit Aspekte des Komfortempfindens. Durch drei verschiedene Methoden werden die Fragestellungen geklärt: Wie viele Dimensionen der Ähnlichkeit ergibt der Paarvergleich von Flugzeugkabinenbildern? Welche Wörter werden mit Komfort in der Flugzeugkabine assoziiert? Wie viele Dimensionen des Komfortempfindens gibt es und welche Unterschiede sind signifikant?
Mit einem Methodenmix wird sich der Fragestellung von unterschiedlichen Perspektiven genähert. Mit der Methode der Multidimensionalen Skalierung wurden 10 Flugzeugkabinenbilder im Paarvergleich über Ähnlichkeit betrachtet. In Interviews wurden Assoziationen in Form von Nomen zum Komfort in der Flugzeugkabine generiert. Eine Fragebogenerhebung am Hamburger Flughafen diente zur Erfassung von Einstellungen zum letzten Flug. Faktoren- und Varianzanalyse erfassen Zusammenhänge und Mittelwertsunterschiede zum Komfort in der Flugzeugkabine.
Bei der Multidimensionalen Skalierung wird ein Faktor gefunden, der als Komfortaspekt „Platz“ vermutet wird. Die Interviews führen zu Assoziationen mit dem Komfort in der Flugzeugkabine mit Platz als meist genanntem Wort. Die assoziierten Wörter wurden als Fragebogenitems für die Befragung von Passagieren am Hamburger Flughafen genutzt. In einer explorativen Faktorenanalyse werden ähnliche Dimensionen wie in der von Bauch theoretisch

aufgestellten Bedürfnishierarchie gefunden. Eine Varianzanalyse deckt signifikante Unterschiede auf.
Konieczny (2001) hat sich den Aspekten des Komforts aus einer marktorientierten Sicht genähert und mit seinem behavioristischen und mechanistischen Ansatz ein in sich geschlossenes System geschaffen. Quehl (2001) und Baumann (2009) dagegen konzentrieren sich auf Einzelaspekte. Die vorliegende Forschungsarbeit erfasst die Vielfalt an Aspekten zum Komfort und setzt sie miteinander in Beziehung. Ob die Gesamtheit von Aspekten dabei tatsächlich erfasst ist, kann in Folgestudien noch weiter geklärt werden.

Dr. Ilona Bürgel
„Leistung UND Wohlbefinden: Das Erfolgsduo der Zukunft“ (PR)
Die Anforderungen in der modernden Welt wachsen von Tag zu Tag. Neben öffentlicher Bewertung, Leistungsansprüchen, Digitalisierung und Zeitdruck steigen die Erwartungen der Unternehmen, Kollegen, Mitarbeiter, Kunden und von uns selbst weiter und weiter. Wie können Menschen dem gerecht werden, dabei sich selbst treu und gesund bleiben? Vor allem dann, wenn sie täglich für andere Menschen da sind und lange Belastungsphasen bewältigen müssen. Selbsbestimmtes Wohlbefinden und ein guter Umgang mit sich sind die Lösung.
In bislang 14 Unternehmen wurde mit über 700 Teilnehmern per Fragebogen ermittelt, wie sich Wohlbefinden, Produktivität und Engagement für die Arbeit durch eine neue Perspektive der Positiven Psychologie beeinflussen lassen. Die Hypothese, dass allein die Beschäftigung mit dem eigenen Wohlbefinden dieses verbessert, konnte an Hand 60-90minütiger Vortragsintervention bestätigt werden. Erste Nachfragen nach vier Wochen zeigen eine Tendenz, dass die Werte über dem Ausgangsniveau bleiben.
Erfolgreich ist langfristig nur der, dem es gut geht. Wohlbefinden wird der Wirtschaftsfaktor Nummer eins der Zukunft. Denn wir arbeiten genau so gut oder schlecht wie wir uns fühlen. Nur wer zufrieden ist mit seinem Leben, kann glücklich sein, leistungsfähig und gesund bleiben und anderen etwas abgeben. Es geht um die Ermutigung, das Menschen ihr Wohlbefinden jeden Tag selbst in die Hand nehmen und gut für sich sorgen. Ein Auftakt von einer Stunde reicht bereits als Initialzündung.
Unsere Wirtschaft kann sich nach wie vor sehen lassen. Wir haben mit Erfindergeist, Disziplin und Anstrengung viel
erreicht. Doch über viele Jahre wurde vergessen, dass alles seinen Preis hat. Künftig wird deshalb das, was bislang als
„weicher“ Faktor galt, harte Tatsachen schaffen. Wohlfühlen wird ein Leistungsfaktor. Die Zukunft von Unternehmen wird davon abhängen, wie gut es den Mitarbeitern geht. Unternehmen, die in Wohlbefinden investieren haben einen Return on Investment von 1- 4,85, erreichen es auch zu 87,5%.

<u>Grundlagenforschung III (B22)</u>

Prof. Dr. Sarah Diefenbach
„Positive Computing – Das Potential der Positiven Psychologie für Technik als Coach und Berater“ (PR)
Konzepte der Positiven Psychologie finden zunehmende Verbreitung im Feld Mensch-Technik Interaktion. Positive Computing nutzt Technologie zur Steigerung von Wohlbefinden und der Förderung persönlicher Potenziale (z.B. Calvo & Peters, 2014). Genutzt werden hierfür oftmals Smartphone-Apps, um ein niederschwelliges Angebot für eine große Zahl von Menschen zu schaffen. Es fehlen jedoch noch fundierte Ansätze für die Gestaltung dieser Technik, um der verantwortungsvollen Rolle als interaktiver Coach gerecht zu werden.

Zahlreiche Studien sowie die Popularität von Selbstoptimierungsgadgets im Konsumentenbereich zeigen die generelle Akzeptanz von Technologie als Unterstützer persönlicher Weiterentwicklung. Reviews zeigen jedoch auch, dass Psychologie und Technikgestaltung noch nicht optimal ineinandergreifen und motivationale Aspekte vernachlässigen (z.B. Conroy et al., 2014). Offen ist auch, wie die in der Positiven Psychologie essentielle wertschätzende Beziehung zwischen Coach und Klient auf die Kommunikation zwischen Tool und Nutzer übertragen werden kann.
Das Positionsreferat verdeutlicht das Potential von Positive Computing und präsentiert ein Arbeitsmodell, um dieses noch besser nutzbar zu machen. Diskutiert werden die besondere Eignung von Ansätzen und Grundannahmen der Positiven Psychologie für die Übertragung in technikgestützte Interventionen und Ideen dazu, wie sich die spezifischen Möglichkeiten von Technologie gewinnbringend nutzen lassen, z.B. Visualisierung von Fortschritt, Spürbarmachen des Gewichts von Problemanteilen, positives Framing durch Labels, Eingreifen in Handlungsroutinen.
Ausgehend von der Aktivierung persönlicher Ressourcen und positiver Visionen aber auch der bewussten Anerkennung "bitterer" Anteile von Veränderungsbemühungen, bietet das vorgestellte Arbeitsmodell einen Ansatzpunkt für die Übersetzung von therapeutischen Zielen in Gestaltungsstrategien. Der vorgeschlagene konzeptionelle Rahmen von Veränderungswünschen als ambivalentes, "bitter-süßes" Erleben bietet eine Grundlage für weitere Forschung, die Ableitung praktischer Empfehlungen für Interventionen und interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Prof. Dr. Jens Förster
„Weder gut noch böse: Was das Haben mit dem Sein macht“ (PR)
Einerseits ist Materialismus prävalent, andererseits sagen zahlreiche Theorien negative Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden vorher. In einem selbstregulatorischen Ansatz werden Habenziele (materialistische Güter) von Seinszielen (nicht-materialistische Zustände) unterschieden, die beide sowohl durch Haben- als auch durch Seinsmittel erreicht werden können (Güter vs. nicht-materialistische Zustände einsetzen, um etwas zu erreichen). Dabei können sowohl Sein als auch Haben funktional sein- es hängt davon ab, wie die Ziele erreicht werden. Forschung zeigt, dass Materialismus zwar ungünstige Effekte hat, Besitz jedoch das Wohlbefinden steigert. Je nach Theorie wird Geld als Ressource oder als Droge bezeichnet. Seinsziele wie z.B. Religion, Sport, Naturerleben, Selbstverwirklichung, Kunst, Musik, soziales Leben, oder Achtsamkeit zeigen positive wie negative Effekte. Jedoch werden Haben oder Sein selten gegeneinander getestet und es fehlt eine Systematik, was zu welchen Zuständen gehört. Mit unserer selbstregulatorischen Theorie können wir Widersprüche in der Forschung erklären.
Unsere vorurteilsfreie Konzeption von Haben und Sein als Mittel und Ziel triggert neue Forschungsfragen. *Wir zeigen, dass Habensziele deshalb attraktiv sind, weil sie konkreter und einfacher zu erreichen sind als Seinsziele und so besser zur Emotionsregulation taugen – vermutlich jedoch nur kurzfristig. *Wir zeigen Mittel-Ziel-Relationen: So nutzen Materialisten Freunde (Seinsmittel), um Habenziele zu erreichen, und Narzissten Konsum (Habensmittel), um den Selbstwert zu erhöhen (Seinsziel). *Wir entwickeln derzeit ein neues Persönlichkeits
Die Theorie erlaubt einen neutralen Blick auf Funktionalitäten von Haben und Sein und die Identifikation von situativen Ziel-Mittel-Relationen. Je nach Situation dient Haben dem Sein oder Sein dem Haben. Der Fragebogen wird gerade bei Flüchtlingen und ArbeitnehmerInnen eingesetzt, um Motivatoren zu entdecken (mehr Lob oder mehr Lohn?). Zudem wenden wir die Theorie auf die Themengebiete Armut, Wirtschaft & Konsum, soziale Medien, Religion, prosoziales Verhalten, Achtsamkeit, regulatorischer Fokus, Annäherung und Vermeidung, und Beziehungen an.

Bildung & Erziehung II (B19)

Dr. Lucas Lohbeck
„Stärkende und schwächende Lebensziele? Das Zusammenspiel zwischen extrinsischen und intrinsischen Lebenszielen mit der Resilienz bei angehenden Lehrkräften“ (FR)
In der Lehrerresilienzforschung sind in den letzten Jahren zahlreiche Schutzfaktoren identifiziert worden. Bisher wurde aber noch kein Versuch unternommen, den Zusammenhang zwischen Lebenszielen und Resilienz zu untersuchen. Dies überrascht, da zum einen Lebensziele deutliche Orientierungspunkte für den individuellen Lebensweg bieten und so einen starken Einfluss auf die Lebensgestaltung haben und zum anderen eine intensive Forschung zum Zusammenhang von Lebenszielen und dem Wohlbefinden existiert.
293 Lehramtstudierende (205 weiblich, 20 - 24 Jahre) einer großen Universität in Nordrhein-Westfalen haben deutsche Versionen der Resilienzskala von Wagnild und Young (1993), des Aspirationsindexes von Kasser und Ryan (1996), des Life-Orientation-Tests von Scheir, Carver und Bridges (1994) und der Lebenszufriedenheitsskala von Diener, Emmons and Grin ausgefüllt.
In der Analyse wurde deutlich, dass es für die Resilienzausprägung einer Person bedeutsam zu sein scheint, überhaupt Lebensziele zu haben. Darüber hinaus zeigte sich ein starker, signifikanter Zusammenhang zwischen der Resilienzausprägung und der Verfolgung intrinsischer Lebensziele. Eher intrinsisch motivierte Personen zeigten sich außerdem generell optimistischer und lebenszufriedener als Personen, die angaben, sich stärker an extrinsischen Zielen zu orientieren.
Vertreter der Selbstbestimmungstheorie vermuten, dass das Verfolgen intrinsischer Ziele für das Wohlergehen förderlich ist, weil diese dazu beitragen, grundlegende psychologische Bedürfnisse zu befriedigen. Menschen, die nach intrinsischen Zielen streben, sind demnach mit ihrer „menschlichen Natur“ und ihren grundlegenden Bedürfnissen nach Kompetenz, Autonomie und sozialer Eingebundenheit stärker verbunden. Hier zeigen sich konzeptionelle Überschneidungen zwischen dem Konzept der intrinsischen Lebensziele und dem Resilienzkonzept.

Katja Becker; PD Dr. Wolfgang A. Rauch
„Körperliche Aktivität und positive Stimmung bei Vorschulkindern: Eine intensive Längsschnittuntersuchung mit ambulatorischem Assessment“ (FR)
Körperliche Aktivität und positive Stimmung sind zentrale Variablen der positiven Psychologie. Bei Erwachsenen konnte bereits ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und positiver Stimmung gezeigt werden, Studien mit Kindern fehlen jedoch bislang. In der vorliegenden Studie nutzten wir ein intensives Längsschnittdesign, um herauszufinden, ob körperliche Aktivität und positive Stimmung auch bei Vorschulkindern auf der täglichen Ebene (innerhalb der Personen) und der Personebene (zwischen Personen) miteinander zusammenhängen.
Die Stichprobe umfasste 98 vier- bis sechsjährige Kinder und deren Eltern. Die körperliche Aktivität der Kinder wurde ambulatorisch mit einem Akzelerometer erfasst, den die Kinder eine Woche lang von morgens bis abends an einem elastischen Hüftband trugen. Während dieser Woche wurden die Eltern täglich am Abend wahlweise per Telefon oder Online-Fragebogen zur Stimmung ihres Kindes am jeweiligen Tag mit einer Kurzform der PANAS-C (Laurent et al., 1999) befragt. Die Daten wurden mit hierarchisch-linearen Modellen analysiert.
Auf der täglichen Ebene ergab sich ein positiver Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und positiver Stimmung. An Tagen, an denen sich die Kinder mehr als üblich bewegten, schätzten die Eltern die Stimmung am Abend positiver ein als an Tagen, an denen sich ihr Kind weniger als üblich bewegte. Auf der Personebene zeigte sich hingegen kein signifikanter

Zusammenhang, d.h. Kinder, die sich im Beobachtungszeitraum insgesamt mehr bewegten, waren nicht positiver gestimmt als Kinder, die sich insgesamt weniger bewegten.
Die Studie leistet einen Beitrag zur positiven Psychologie im Kindesalter: Auch bei Vorschulkindern besteht ein positiver Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und positiver Stimmung. Dabei ist nicht das gesamte Ausmaß an Bewegung wichtig, sondern ein individuell angemessenes Ausmaß an Aktivität scheint förderlich zu sein. In zukünftiger Forschung sollten mögliche Moderatoren dieses Zusammenhangs untersucht werden, um die Aktivität und das Wohlbefinden von Kindern optimal fördern zu können.

PD Dr. Johannes Twardella
„Spezifische Anforderungen an Lehrerinnen und Lehrer im Kontext der multikulturellen Gesellschaft“ (FR)
Theoretische Prämissen:
- eine Kommunikationstheorie, die in Bezug auf Sprechakte unterscheidet zwischen einer Ebene des Expliziten und einer des Impliziten,
- eine Theorie pädagogischer Kommunikation: Lehrer und Schüler sprechen im Unterricht auf der Basis eines pädagogischen Bezugs über eine „Sache“,
- eine Theorie pädagogischer Professionalität, für die der Fallbezug zentral ist,
- eine Theorie der multikulturellen Gesellschaft,
Fragestellung: Welche spezifischen Herausforderungen stellen sich Lehrern in einer multikulturellen Gesellschaft?
Folgendes ist wichtig:
- die Verwendung spezifischer Daten (solche, die in Unterrichtstranskripten festgehalten sind),
- ein exemplarisches Vorgehen: Die Fragestellung wird in Bezug auf ein Transkript einer Stunde im Fach Ethik erörtert, in der es um „Mohammed“ geht,
- die Verwendung einer bestimmten Methode der Auswertung von Daten: der objektiven Hermeneutik,
- die Modellierung von Unterricht als ein pädagogisches Geschehen (mit dem Fokus auf Erziehung, Didaktik und Bildung).
Bezogen auf den Fall:
- dass die Stunde durch einen Lehrervortrag geprägt ist,
- dass diesem Vortrag die Konstruktion von Mohammed als Sozialrevolutionär zugrunde liegt sowie die der Schülern, der muslimischen Schüler als Verifikateure der Aussagen des Lehrers.
Allgemein:
Lehrer können den gestiegenen professionellen Anforderung in der multikulturellen Gesellschaft nur gerecht werden, wenn sie a. die Dignität der Religion anerkennen und b. taktvoll mit ihren Schülern umgehen (und sie nicht auf ihre religiöse Identität festlegen).
Aspekte, die zu diskutieren wären:
- die theoretischen Prämissen,
- das methodische Vorgehen,
- die Ergebnisse.
M.E. sind letztere besonders interessant: Welche Änderungen auf der Ebene der Einstellung sind bei Lehren erforderlich, die Schüler in einer multikulturellen Gesellschaft unterrichten.

Interventionen I (B16)

Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter; Mag. Brigitte Schwaiger-Schrader; MMag. Petra Siwek-Marcon

„Glückscoaching - Ein Seminar zur Förderung von Wohlbefinden und positiven Emotionen“ (FR)

Die Positive Psychologie sieht die zentrale Aufgabe der Förderung psychischer Gesundheit in der Entwicklung positiver Emotionen und Lebensqualität. Aufbauend auf in diesem Zusammenhang entwickelte Methoden wurde von den AutorInnen ein multimodales Seminar zum Glückscoaching entwickelt mit den Komponenten Psychoedukation, individuelles Wohlbefindens-Modell, persönliche Stärken und Ressourcen, Achtsamkeit/Selbstliebe, kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Überzeugungen, Genusstraining, Work-Life-Balance und Glücks- und Dankbarkeitstagebuch.

Das Coaching-Seminar wurde in mehreren Schritten entwickelt und evaluiert. In dem Beitrag werden die wichtigsten Ergebnisse einer randomisierten kontrollierten Studie präsentiert, in der das Training mit 42 psychisch unauffälligen Mitgliedern der Normalbevölkerung durchgeführt und dessen Effekte gegenüber einer Wartelistenkontrollgruppe (n=54) mittels verschiedener Verfahren zum Wohlbefinden, positiver Emotionen, negativer Emotionen (Depressivität, Ängstlichkeit etc.), Lebensqualität etc. abgeglichen wurden.

Die Ergebnisse sind sehr differenziert und weisen im Prä-Post-Vergleich auf positive Effekte im mittleren bis höheren Effektstärken-Bereich für das Wohlbefinden, positive Emotionen, das Selbstwertgefühl und persönliche Ressourcen hin. Weiters zeigte sich eine Reduktion in negativen Emotionen (Depressivität, Ängste). Die Stabilität ist in diesen Bereichen über einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten gegeben.

Die Ergebnisse der Studie sind vielversprechend und belegen die gesundheitsfördernde Wirkung der entwickelten Coaching-Intervention in zentralen psychischen Variablen des Wohlbefindens, positiver Emotionen und persönlicher Ressourcen und die Reduktion in negativen. In weiterführenden Studien soll das Seminar auch als Präventionsverfahren für negative Emotionalität und Depression angewendet werden.

Jessica Lang, M.Sc.; Prof. Dr. Bernhard Schmitz

„Lebenskunst in der Grundschule: Ein Training für Kinder“ (FR)

Ein positiver Umgang mit sich selbst bildet die Grundlage für ein zufriedenes Leben. Das Konzept der Lebenskunst knüpft hier an und beschreibt eine achtsame und selbstbestimmte Lebensgestaltung. Es basiert auf Einstellungen und Strategien, die schon im Schulalter mittels gezielter Übungen gelernt werden können. Positive Emotionen führen zu mehr Wohlbefinden, und hängen mit verbesserten Denk- und Aufmerksamkeitsleistungen zusammen. Ziel dieses Beitrags ist die Entwicklung eines Trainings zur Förderung der Lebenskunst von Grundschulkindern.

Die vorliegende Interventionsstudie basiert auf einem zweifaktoriellen quasi experimentellen Versuchsdesign mit Messwiederholung. 88 SchülerInnen der dritten und vierten Klasse zwischen acht und elf Jahren nahmen an der Untersuchung teil (M=9, SD=.66). Die GrundschülerInnen wurden einer Experimental- (n=55) und einer Wartekontrollgruppe (n=33) zugewiesen. Das Training beinhaltet zwei Sitzungen á 60 Minuten, in denen Übungen zu ausgewählten Skalen der Lebenskunst (Positive Lebenseinstellung, Genuss und Gelassenheit) durchgeführt werden.

Eine MANOVA mit Messwiederholung ergab einen signifikanten Interaktionseffekt Gruppe x Messzeitpunkt: $F(4, 169)= 11.67$, $p=.001$, $\eta2=.064$. Auch die Analysen für die einzelnen Skalen wiesen statistische Signifikanz auf: Gesamtscore Lebenskunst ($F(1,86) = 26.03$, $p <.001$, $\eta2=.71$), Positive Lebenseinstellung ($F(1, 86) =25.05$, $p < .001$, $\eta2=0.23$), Genuss ($F(1, 86) =17.30$, $p < .001$, $\eta2=0.17$) und Gelassenheit ($F(1, 86) =40.073$, $p <.001$, $\eta2=0.32$).

Die Ergebnisse zeigen, dass die Lebenskunst gesteigert werden konnte. Unter Beachtung der zuvor beschriebenen Zusammenhänge zwischen der Lebenskunst und dem Wohlbefinden sowie zwischen positiven Emotionen und der Lern- und Leistungsmotivation lässt sich sagen, dass das Training zur Förderung der Lebenskunst bei Grundschulkindern vielversprechend ist. Dieser Beitrag gibt einen Ausblick auf die Möglichkeiten, die der Einsatz bereits kurzer Interventionen im schulischen Kontext bietet.

Jelena K. Eickhölter, M.Sc.; Prof. Dr. Dietrich von der Oelsnitz
„Die Frage nach dem Sinn: Entwicklung einer Trainingsintervention zur Steigerung von Sinnerleben im Studium“ (FR)
Das Studium erfordert die Fähigkeit zu wegweisenden Entscheidungen und überdurchschnittlicher Selbstmotivierung. Gleichzeitig steigen zeitlicher Druck und Leistungsanforderungen. Dies schlägt sich zunehmend in psychischen Leiden unter Studierenden nieder (TK Gesundheitsreport, 2015, S. 75). Entwickelt wurde daher eine Trainingsintervention für Studierende auf Grundlage der Logotherapie und Existenzanalyse (Frankl, 1982; Längle & Holzhey-Kunz, 2008), die sich existenzieller Fragen annimmt, um sinnvolles Leben gestalten zu lernen.
Das von uns entwickelte Training umfasst ein persönliches Auftaktgespräch, in dem die vier Grundmotivationen des Menschen nach existenzanalytischer Theorie (Längle, 1999) thematisiert werden, eine achtwöchige Tagebuchphase in Anlehnung an Fredrickson (2004, S. 1372) sowie ein Feedbackgespräch. Zur wissenschaftlichen Evaluation wurden zu drei Messzeitpunkten (Prä, Post, Follow-up) Fragebogendaten erhoben. Die Intervention wurde nach einer Pilotstudie zwei Mal mit unabhängigen Kohorten (NT1=27, NT2=26) über je ein Semester durchgeführt.
Das Sinnerleben im Studium stieg im ersten Training deskriptiv, im zweiten statistisch signifikant an ($\chi2(2) = 12{,}587$; $p = ,002$, $r = ,56$). Friedmans Rangvarianzanalyse ergab zudem signifikante Steigerungen des positiven Affekts im Studium in beiden Kohorten (T1: $\chi2(2) = 13{,}324$; $p = ,001$, $r = ,82$; T2: $\chi2(2) = 9{,}245$; $p = ,010$, $r = ,57$) sowie in Studie 1 eine Abnahme negativen State Affekts ($\chi2(2) = 9{,}224$; $p = ,010$, $r = ,65$) und wahrgenommenen Stresses im Studium ($\chi2(2) = 15{,}647$; $p = ,000$, $r = ,77$).
Die Ergebnisse belegen die Wirksamkeit des Trainings mit Blick auf die subjektive Steigerung von Sinnerleben. Zugleich zeigen sie, dass die Bearbeitung existenzieller Themen einen positiven Effekt auf das emotionale Befinden ausübt. Die zeitintensive und persönliche Betreuung der Teilnehmer stand im Mittelpunkt des Trainings. Diesem Ziel wurde die Standardisierung der Studie in Teilen untergeordnet; die Stichprobe wurde bewusst klein gehalten. Dennoch lassen sich aufgrund der longitudinalen Daten aussagekräftige Erkenntnisse erzielen.

2.3 20.05.2016 (Freitag), 13:15-16:30 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte III (B21)

Dr. Nico Rose
„Spreading the (Positive) Word: Als Forscher bekannt(er) werden, auch über die Fachwelt hinaus“ (WS)
Eigentlich ist es ein Jammer – der häufigste Wert für die Anzahl an Zitationen eines akademischen Papers über viele Disziplinen hinweg lautet: Null. Noch schwieriger scheint es allerdings, angemessene Wertschätzung für die eigene Forschung außerhalb der akademischen Community zu erhalten. Dabei ist gerade die Positive Psychologie ein sehr dankbares Spielfeld für Öffentlichkeitsarbeit und Praxistransfer. Dieser Workshop behandelt Techniken &

Tools, um Forschungsergebnisse angemessen an verschiedene nicht-akademische Zielgruppen zu vermarkten.
Es werden verschiedene Bereiche des "Personal Branding“ mit Bezug zur Positiven Psychologie angerissen:
• Wie (und in welchem Umfang) kann ich als Mensch/Forscher zur Marke werden?
• Wie verdichte und visualisiere ich Wissen?
• Wie starte ich einen Blog und vergrößere mein Publikum? Welche Rolle spielen die sozialen Medien?
• Wie wird die Presse auf mich aufmerksam? Wie kann ich Influencer, zum Beispiel Blogger, für mich gewinnen?
• Über den Kompromiss zwischen breitenwirksamer Aufmerksamkeit und wissenschaftlicher Tiefe.
1) Vortrag mittels PowerPoint; 2) Vorstellung verschiedener Tools (Live Demo); 3) kurze Übungen, z.B. zum Thema "Elevator Pitch", oder Analogien und Bilder finden); 4) Diskussion/Q&A.

Grundlagenforschung IV (B22)

Prof. Dr. Nicola Baumann
„Messung und Kodierung impliziter Motive mit dem operanten Motivtest (OMT)“ (WS)
Der OMT erfasst neben den drei Motiven nach Anschluss (sozialer Eingebundenheit), Leistung (eigener Kompetenz) und Macht (sozialer Einflussnahme) das Streben nach Autonomie (Freiheit vom Einfluss anderer). Motive sind relevant für die Positive Psychologie, weil die Übereinstimmung expliziter Ziele mit impliziten Motiven ein bedeutsamer Prädiktor für Wohlbefinden und Gesundheit ist. Zusätzlich werden Umsetzungsstrategien differenziert, die zentrale Inhalte der Positiven Psychologie messen: Intimität, Flow, prosoziale Führung, freies Selbstsein.
Im Workshop lernen die Teilnehmer/innen folgende drei Inhalte:
(1) kurze Einführung in die theoretischen Grundlagen des OMTs
(2) erste praktische Übungen in der Kodierung des OMTs
(3) Überblick über Befunde und Einsatzmöglichkeiten des OMTs
Der OMT besteht aus 15 Bildern zu denen Probanden kleine Geschichten stichwortartig aufschreiben. Die Geschichten werden nach einem Kodierschlüssel motivthematisch kodiert. Neben den 4 Motiven (Anschluss, Leistung, Macht und Freiheit) werden 5 verschiedene Umsetzungsstrategien pro Motiv unterschieden, so dass ein Kodierschema mit 20 Inhaltskategorien plus einer Nullkodierung vorliegt. Neben theoretischen Grundlagen und einigen Kodierbeispielen werden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der positiv-psychologischen Forschung erarbeitet.

Gesundheit & Medizin II (B19)

Dr. rer. Nat. Miriam Deubner-Böhme; Dr. rer. Nat. Uta Deppe-Schmitz
„Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung: Ein Ressourcentraining zur Stärkung der Gesundheit“ (WS)
Ressourcen stellen eine notwendige Bedingung für seelische Gesundheit und Wohlbefinden dar. Eine zentrale Aufgabe der Gesundheitsförderung kommt dem Auf- und Ausbau positiver Möglichkeiten und Fähigkeiten von Menschen im Sinne einer Ressourcenstärkung zu. Für das

Ressourcentraining wurden die Ressourcenbereiche ausgewählt, die sich für psychische Gesundheit als bedeutsam erwiesen haben (Trösken, 2002). Im Fokus steht in allen Übungen die Aktivierung von Ressourcen, mit dem Ziel einer besseren Bedürfnisbefriedigung (Grawe,1998,2004).
Eine wichtige Voraussetzung für ressourcenorientiertes Arbeiten ist die Einnahme einer ressourcenorientierten Haltung gegenüber sich selbst und den Teilnehmern. Theoretische und wissenschaftliche Grundlagen, Inhalte des Ressourcenstrainings und Einsatzmöglichkeiten in therapeutischen und präventiven Settings werden vorgestellt. Möglichkeiten zur Erstellung einer individuellen Ressourcenanalyse werden erläutert und einzelne Methoden zur gezielten inhaltlichen als auch prozessualen Aktivierung von Ressourcen werden beispielhaft ausprobiert.
Im Vordergrund des WS steht das Kennenlernen des Ressourcentrainings. Das direkte Erlebbarmachen von Ressourcenaktivierung bei den Teilnehmern soll durch Ausprobieren einzelner Übungen ermöglicht werden. Konkrete ressourcenorientierte Interventionen werden von den Dozentinnen vorgeführt.Im Sinne einer ressourcenorientierten Kursgestaltung steht das positive Erleben der Teilnehmer im Mittelpunkt!

Interventionen II (B16)

Jelena K. Eickhölter
„Wie kommt Sinn in mein Leben? Workshop zur systematischen Gestaltung von Interventionen zur Steigerung von Sinnerleben“ (WS)
Steigende Raten psychischer Erkrankungen bei Arbeitnehmern legen die Beachtung psychotherapeutischen Wissens in Organisationen nahe. Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl (1982) und später Längle (2011) liefert mit ihrer Betonung von Sinnerleben als maßgeblich für gelingende Existenz einen wertvollen Beitrag. Sinn wird hier als Werterahmen verstanden, der Orientierung gibt und der Gestaltung des eigenen Lebens Halt bieten kann (Längle, 2011, S. 237). Doch stellt sich die Frage, wie die Erfahrung von Sinnerleben durch gezielte Interventionen unterstützt werden kann. Der Workshop soll eine Möglichkeit aufzeigen und Teilnehmer zur Gestaltung ähnlicher Interventionen ermutigen.
Die Lernziele des Workshops gestalten sich zweierlei. Einerseits sollen die TeilnehmerInnen Hintergrundwissen zur Konzeptionierung und Gestaltung von Interventionen mit dem Ziel der Steigerung individuellen Sinnerlebens erfahren. Dabei sollen grundlegende theoretische Aspekte, aber auch konkrete, praktische Fragen der Umsetzung erörtert werden. Andererseits werden Selbsterfahrungsanteile einen persönlich erfahrbaren Einblick in eine solche Intervention ermöglichen. So bietet der Workshop den TeilnehmerInnen neben dem professionellen auch einen persönlichen Mehrwert.
Zunächst wird ein für Studierende entwickeltes Training zur Steigerung von Sinnerleben im Studium vorgestellt, wobei die einzelnen Schritte der Vorbereitung und Durchführung detailliert beleuchtet werden. WorkshopteilnehmerInnen mit dem Wunsch der Umsetzung ähnlicher Interventionen erhalten so umfassende Informationen. Auch die mögliche Übertragbarkeit auf bzw. Adaption an andere Kontexte soll thematisiert werden. Ergänzend werden Teile aus dem Training in Einzel- und Gruppenübungen herausgegriffen und im Workshop durchgeführt. Ausreichend Raum soll daneben für Ideenaustausch und Diskussion zur Verfügung stehen.

2.4 21.05.2016 (Samstag), 10:00-11:30 Uhr

Arbeitsbezogene Kontexte IV (B21)

Dr. Silvia Oßwald-Meßner; Kai Werner; Lara Lablonowski
"Resilienz und Selbstwirksamkeit bei Polizeibeamtinnen und –beamten: Ein Vergleich zwischen Berufsanfängern und erfahrenen Polizisten und mögliche Einflussfaktoren" (FR)
Gerade für Berufsgruppen, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind wie z.B. die Polizei, lohnt es sich, nach Faktoren zu suchen, die sich positiv auf das körperliche und mentale Wohlbefinden auswirken. In Untersuchungen mit Polizeibeamten (z.B. Schneider & Latscha, 2010, 2011) konnte gezeigt werden, dass Resilienz und Selbstwirksamkeit eine Rolle als Schutzfaktoren vor Posttraumatischer Belastungsstörung spielen könnten, sowie, dass Polizisten über höhere Resilienz- und Selbstwirksamkeitswerte verfügen als die „Normalbevölkerung".
In der vorliegenden Querschnittstudie wurde überprüft, ob sich Berufseinsteiger bei der Polizei und erfahrene Polizeibeamte untereinander und von der Normalbevölkerung bezüglich Ihrer Ausprägungen bei Resilienz und Selbstwirksamkeit unterscheiden. Weiterhin wurden Faktoren untersucht, die sich förderlich auf die beiden Konstrukte auswirken.
Es zeigte sich an einer Stichprobe mit 253 Polizeibeamtinnen und -beamten, dass Resilienz und Selbstwirksamkeit bei erfahrenen Polizeibeamten niedriger ausgeprägt ist als bei Berufsanfängern, aber in beiden Gruppen höher als in der Normalbevölkerung. Berufszufriedenheit, Wahrnehmung der Wichtigkeit des eigenen Berufes sowie verfügbare Ansprechpartner bei beruflichen Belastungen hingen mit höheren Resilienz- und Selbstwirksamkeitswerten zusammen.
Neben Faktoren, die positiv mit Resilienz und Selbstwirksamkeit zusammenhängen scheint es auch Einflüsse zu geben, die die sich negativ auswirken. In Längsschnittstudien müssen sowohl förderliche als auch hinderliche Faktoren genauer untersucht werden, da diese Studie mit dem Querschnittdesign nur erste Ansatzpunkte liefern kann.

Hanna Heckendorf, B.Sc.; Prof. Dr. Dirk Lehr; Prof. Dr. Henning Freund; Dr. David Daniel Ebert; Prof. Dr. Bernhard Sieland
„Wirksamkeit eines internet- und smartphone-basierten Dankbarkeitstrainings zur Förderung der gedanklichen Distanzierung von arbeitsbezogenen Problemen – Sekundäranalyse einer randomisiert-kontrollierten Studie" (FR)
Die Wahrnehmung und Wertschätzung von Positivem sind wesentliche Merkmale von Dankbarkeit. Dem gegenüber ist mangelnde gedankliche Distanzierung gegenüber beruflichen Problemen durch kreisendes negatives Denken gekennzeichnet. Bislang liegen wenige Befunde dazu vor, wie die gedankliche Distanzierung gefördert werden kann. Ziel der Studie war es, ein app- und internet-basiertes Dankbarkeitstraining auf seine Wirksamkeit hinsichtlich der Reduktion von arbeitsbezogenem Sorgen und Grübeln (kognitive Irritation) zu untersuchen.
Diese Studie stellt eine Sekundäranalyse eines RCT dar, in der ausschließlich Teilnehmer mit hoher kognitiver Irritation, als Maß für die gedankliche Distanzierung, einbezogen wurden (N=72). Das Dankbarkeitstraining bestand aus einer text- und bild-basierten Dankbarkeits-App und einem 4-wöchigen Internet-Training, das durch einen e-Coach begleitet wurde. Primärer Outcome stellt die kognitive Irritation dar. Das Training wird mittels ANCOVA zu drei Messzeitpunkten mit einer Wartekontrollgruppe verglichen (nach 8- & 12 Wochen & nach 6 Monaten).
ANCOVAs wurden, basierend auf dem intention-to-treat Ansatz durchgeführt. Für die kognitive Irritation wurden direkt und 3 Monate nach dem Training mittlere bis große Effekte gefunden (Cohen's d= 0.70; d=0.60). Die Effekte zeigten sich auch zum 6-Monats Follow-up

stabil. Kleine bis mittlere Effekte wurden für sekundäre Outcomes, wie Depression, Sorgen oder Resilienz gefunden.
Nach bestem Wissen der Autoren wird in der hiesigen Studie zum ersten Mal ein Dankbarkeitstraining bezüglich der Förderung der gedanklichen Distanzierung von der Arbeit untersucht. Die Ergebnisse weisen zum einen darauf hin, dass eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung - hin zu den positiven Momenten des Alltags - eine effektive Methode darstellt, um berufliche Probleme gedanklich hinter sich zu lassen. Zum anderen aber auch, dass eine text- und bild-basierte Dankbarkeits-App die Kultivierung von Gewahrsein für positive Momente unterstützen kann.

Prof. Dr. Michael Burmester; Dr. Magdalena Laib; Dr. Katharina Maria Zeiner
„Positive Erlebnisse und Wohlbefinden in Arbeitskontexten durch Softwaregestaltung“ (PR)
Forschung zu Gestaltung von Software für Arbeitskontexte betrachtet bisher vor allem effektive und effiziente Aufgabenerfüllung (Gebrauchstauglichkeit). Neue Forschungs- und Gestaltungsansätze, wie Experience Design und Positive Design, nutzen theoretische Grundlagen und Forschungsergebnisse der Emotions- und Motivationspsychologie sowie der Positiven Psychologie, um positive Nutzererlebnisse zu ermöglichen. Jedoch wenig beachtet ist bisher die Frage, wie Software für Arbeitskontexte zur Steigerung von Wohlbefinden gestaltet werden kann.
In unseren vom BMWi geförderten Forschungsprojekten Design4Xperience und 3D-GUIde entwickeln wir Methoden und Hilfsmittel, die kleine und mittlere Softwareunternehmen in der Entwicklung positiv erlebter Produkte unterstützen sollen. Derzeit werden positive Erlebnisse in Arbeitskontexten mit und ohne Technologiebeteiligung erhoben, analysiert und kategorisiert. Sie bilden die Basis für Softwarekonzepte, die positives Erleben am Arbeitsplatz ermöglichen (z.B. Helfen, Dankbarkeit, Kompetenzerleben). Erste Studien belegen bereits deren Wirksamkeit.
Wie können durch Software ausgelöste positive emotionale Erlebnisse zum Wohlbefinden in der Arbeit beitragen? Können, im Sinne der Broaden and Build Theory von Fredrickson, positive Folgewirkungen (z.B. höhere Flexibilität, Kreativität, Resilienz) in Arbeit und Softwarenutzung unterstützt werden? Wie kann Softwaregestaltung weitere Felder der Positiven Psychologie adressieren, z.B. zum Sinnerleben in der Arbeit. Diese Fragen sollen in klassischen Experimenten mithilfe von Softwareprototypen untersucht werden.
Theorien der Positiven Psychologie lassen sich weder direkt auf Softwaregestaltung anwenden, noch können sie einfach als Erklärungsmodelle genutzt werden. Das Zusammenwirken von Nutzer, Aufgabe und Software sowie Organisation und sozialer Arbeitsumgebung müssen mitmodelliert werden. Studien und Projekterfahrungen zeigen, dass Softwareentwickler der Gestaltung für positive Erlebnisse sehr aufgeschlossen gegenüber stehen. Jedoch müssen ein verändertes Technologieverständnis vermittelt und neue Methoden im praktischen Einsatz erprobt werden.

<u>Grundlagenforschung V (B22)</u>

Prof. Dr. Nicola Baumann; Prof. Dr. Athanasios Chasiotis
Symposium: *„Implizite Motive: Bedeutsame Prädiktoren für prosoziales Verhalten, intelligente Intuition und psychisches Wohlbefinden“*
Viele zentrale Phänomene und Fragestellungen der positiven Psychologie lassen sich erst dann sinnvoll erklären und vorhersagen, wenn neben Fragebogenmaßen auch implizite Maße berücksichtigt werden. Im dem Symposium interessiert uns der Beitrag impliziter Motive zur

Vorhersage von prosozialem Verhalten, Elternschaft, intuitiven Entscheidungsprozessen und subjektivem Wohlbefinden.
Im Alltag erwarten wir, dass Menschen sich gemäß ihrer Ziele verhalten und sich wohl fühlen, wenn sie ihre Ziele erreichen. Die Motivationsforschung zeigt jedoch, dass Menschen sich oft erst dann gemäß ihrer Ziele verhalten und durch das Erreichen ihrer Ziele erfüllt werden, wenn explizite Ziele mit impliziten Motiven übereinstimmen. Viele Forscher nutzen dennoch überwiegend explizite Selbstberichtsmaße, obwohl sich implizite Motive und die Strategien ihrer Umsetzung valide über Verfahren wie den operanten Motivtest (OMT) erfassen lassen.
Die Beiträge zeigen, dass (1) die prosoziale Umsetzung des impliziten Machtmotivs durch die Fähigkeit zur Selbstmotivierung begünstigt wird, (2) prosoziale Einstellungen oft erst in prosozialem Verhalten münden, wenn sie implizit vorliegen, (2) implizite prosoziale Machtmotivation bedeutsam für Elternschaft und Wohlbefinden ist, und (4) das implizite Anschlussmotiv ein intelligentes, intuitives Bauchgefühl unterstützen kann.
Die Ergebnisse verdeutlichen den genuinen Beitrag impliziter Motive zur Erklärung und Vorhersage von Phänomenen, die in der positiv-psychologischen Forschung eine zentrale Rolle spielen. Die Erfassung expliziter Motive reicht nicht aus, um prosoziales Verhalten, intelligente Bauchentscheidungen und psychisches Wohlbefinden vorherzusagen. Implizite Motive stellen bedeutsame Moderatoren und Mediatoren dar, die sich reliabel und valide erfassen lassen.

Prof. Dr. Nicola Baumann; Dr. Monischa B. Chatterjee; Dr. Petra Hank
„Andere führen um ihrer selbst willen: Was fördert die prosoziale Umsetzung des impliziten Machtmotivs?“ (SYMP)
Das Wort "Macht" hat eine negative Konnotation und viele Befunde zeigen, dass Machtmotivierte die Interessen anderer Menschen verletzten. Menschen können das Machtmotiv jedoch auch prosozial umsetzen. In unserem Beitrag haben wir untersucht, was Menschen hilft, ein implizites Machtmotiv prosozial umzusetzen und welche persönlichen Konsequenzen sich daraus z.B. für das eigene Wohlbefinden ergeben.
In zwei Studien haben wir in typischen "Machtberufen" (bei angehenden Lehrern und Psychologen) mit dem operanten Motivtest (OMT) das implizite Machtmotiv und die Art der Umsetzung erfasst. In Fragebögen haben wir zusätzlich die Fähigkeit zur Selbstmotivation, die explizite Machtmotivation und das subjektive Wohlbefinden der Probanden gemessen.
Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Fähigkeit zur Selbstmotivierung eine prosoziale Umsetzung des Machtmotivs fördert. Diese begünstigt wiederum die explizite Machtmotivation und geht in der Folge mit erhöhtem Wohlbefinden einher.
Im operanten Motivtest wird das "Was" und "Wie" menschlichen Strebens erfasst, da neben Motivinhalten (z.B. Macht) auch Strategien zur Umsetzung von Motiven (z.B. prosozial) differenziert werden. Diese differenzierte Messung impliziter Motive ermöglicht es, die duale (prosoziale versus antisoziale) Natur der Macht besser zu verstehen. Die Befunde zeigen, dass implizite Motive einen wichtigen Beitrag zu positiv-psychologischen Themen leisten.

Dr. Michael Bender; Dr. Arzu Karakulak; Prof. Dr. Athanasios Chasiotis
„Explizite und implizite prosoziale Machtmotivation als Grundlage prosozialen Verhaltens“ (SYMP)
Insbesondere in der Erforschung der Prädiktoren von Freiwilligenarbeit, die mit vielen positiven Effekten für das Wohlbefinden in Verbindung gebracht wird, dominieren ebenso wie in der bisherigen Forschung zu prosozialem Verhalten explizite Selbstauskunftsmaße.
In unseren Studien haben wir neben expliziten Maßen die prosoziale Machtmotivation auch implizit mit dem operanten Motivtest (OMT) erhoben.

Wir stellen Befunde vor, in denen das Zusammenspiel impliziter prosozialer Machtmotivation mit expliziten Motivationsmaßen für eine Reihe prosozialer Verhaltensweisen wie spontanes Spendenverhalten sowie geplantes und nachhaltiges Helfen prädiktiv ist. Das wesentliche Ergebnis ist, dass implizite prosoziale Machtmotivation als Moderator der Beziehung zwischen expliziter Hilfsmotivation und prosozialem Verhalten angesehen werden kann.
Die Befunde zeigen, dass die Berücksichtigung impliziter Maße ein wichtiger Schlüssel dafür ist, um aus selbstberichteter Motivation auch ein entsprechendes Verhalten vorhersagen zu können.

Prof. Dr. Athanasios Chasiotis; Prof. Dr. Jan Hofer; Dr. Arzu Karakulak; Dr. Michael Bender
„Implizite prosoziale Machtmotivation und Wohlbefinden: Neuere Befunde und ihre theoretische Einordnung“ (SYMP)
Das Zusammenspiel impliziter und expliziter Motive, meist als Motiv(in-)kongruenz subsummiert, ist ein inzwischen selbst kulturübergreifend etabliertes Konzept in der Motivationspsychologie. In diesem Beitrag werden neuere Befunde zu den Einflüssen expliziter und impliziter prosozialer Machtmotivation auf menschliches Verhalten zusammenfassend vorgestellt.
Für die Erfassung impliziter Motive und insbesondere der prosozialen Umsetzung des impliziten Machtmotivs haben wir in unseren Studien den operanten Motivtest (OMT) eingesetzt.
Beispielhaft für das Zusammenspiel zwischen impliziten und expliziten Motiven wird die Rolle der impliziten prosozialen Machtmotivation als Prädiktor für Elternschaft und als Moderator der Beziehung von Elternschaft zu prosozialem Verhalten dargestellt.
Abschließend werden Implikationen dieser Befunde für das subjektive Wohlbefinden formuliert und diese motivationspsychologisch eingeordnet.

Tobias Maldei; Prof. Dr. Nicola Baumann
„Intuition und soziale Nähe: Eine ganzheitliche Umsetzung des Anschlussmotivs bestimmt intuitive Leistungen“ (SYMP)
Intuition beschreibt die Fähigkeit, eine Vielzahl an Information innerhalb weniger Sekunden zu verarbeiten und, als Bauchgefühl kodiert, dem Bewusstsein zugänglich zu machen. Diese Fähigkeit sollte vor allem in der Gestaltung sozialer Beziehungen von Bedeutung sein. Quirin, Düsing, & Kuhl (2015) zeigten dementsprechend, dass das implizite Bedürfnis nach Anschluss die Leistung in einer Intuitionsaufgabe Monate später vorhersagen konnte.
Die aktuelle Studie erweitert die bisherige Befundlage und nimmt an, dass Intuition nur dann durch das Anschlussmotiv vorhergesagt werden kann, wenn dieses durch eine ganzheitliche Form der Informationsverarbeitung umgesetzt wird. Zur Hypothesentestung wurden die impliziten und expliziten Motive sowie deren Umsetzungsstrategien von 161 Studierenden in einer Onlinestudie erfasst. Wochen später bearbeiteten die ProbandInnen eine adaptierte Version des Remote Association Task zur Messung intuitiver Leistungen.
Wie erwartet zeigte sich, dass die intuitive Leistung nur dann durch das implizite Anschlussmotiv vorhergesagt werden konnte, wenn dieses mit einer ganzheitlichen Verarbeitung umgesetzt wurde. Personen mit stark ausgeprägtem, kongruentem Anschlussmotiv zeigten eine bessere Leistung als Personen mit einem schwachen kongruenten Motiv. Dagegen erwies sich jede Inkongruenz zwischen Motiv und Umsetzungsstrategie als negativer Prädiktor für Intuition, unabhängig von der Motivstärke.
Die vorliegende Studie weist auf die Bedeutung der Umsetzung von Motiven für deren langfristige Auswirkungen auf Erleben und Verhalten hin. Eine spezifische Kombination von Motivation und kognitiver Verarbeitung begünstigt den Erwerb von Fähigkeiten, die auch im nicht-sozialen Bereich eine große Rolle spielen. Die ganzheitliche Verarbeitung bei der Um-

setzung des Bedürfnisses nach sozialem Anschluss ist somit in indirekter Weise für eine Vielzahl von Situationen im Leben von großer Bedeutung.

Bildung & Erziehung III (B19)

Tobias Rahm; Prof. Dr. Elke Heise
„Glückskompetenzen – Training zur Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrpersonen“ (FR)
Hohes subjektives Wohlbefinden ist positiv assoziiert mit Gesundheit, Gesundheitsverhalten, Langlebigkeit, Problemlösekompetenzen, Arbeitsperformanz und anderen wünschenswerten Faktoren (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Die Förderung von gesundem und qualitätsvollem Arbeiten ist in besonderem Maße für die Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften bedeutsam (Schaarschmidt, 2005). Mittels positiver Interventionen wird hier der Ansatz verfolgt, das subjektive Wohlbefinden von Lehrpersonen nachhaltig zu stärken.
In der vierwöchigen Trainingsphase werden an drei Trainingstagen Themen wie Glücklichsein, Positive Emotionen, Dankbarkeit und Achtsamkeit, aber auch Stress und soziales Vergleichen vermittelt. Zu den praktischen Übungen zählt die Positive Intervention Drei Gute Dinge (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) sowie die Durchführung eines Glückstages. Das Training wurde an der TU Braunschweig mit Studierenden durchgeführt. Die Evaluation erfolgte u.a. durch die Habituelle subjektive Wohlbefindensskala (Dalbert, 1992) an fünf Messzeitpunkten.
Im Vergleich zu einer unbehandelten Kontrollgruppe ($N = 71$) zeigte die Trainingsgruppe ($N = 41$) direkt nach dem Training sowie einen und drei Monate später einen signifikant höheren Zuwachs im Stimmungsniveau ($d = .49$ bis $.71$; $p < .05$) und direkt sowie drei Monate nach dem Training in der allgemeinen Lebenszufriedenheit ($d = .44$ und $.47$; $p < .05$). Zum 6-Monats-Follow-Up wurden die Effekte ($d = .30$ und $.27$) nicht mehr signifikant.
Das Training kann nachhaltig subjektives Wohlbefinden bei Lehramtsstudierenden fördern. Einschränkungen für die Anwendung des Trainings und die Generalisierbarkeit der Ergebnisse werden auch im Hinblick auf die aktuelle Weiterentwicklung als kompaktere Version speziell für Lehrkräfte im Beruf sowie deren Evaluation diskutiert.

Dipl.-Psych. Thomas Dyllick-Brenzinger; Prof. Dr. Oliver Dickhäuser
„Energetisierung und Steigerung von positivem Affekt und Autonomieerleben während der Prüfungsvorbereitung durch ein persönliches Motto-Ziel“ (FR)
Bei Motto-Zielen stellt eine Person ihr Verhalten unter ein Motto, welches sich auf die Art der Zielverfolgung bezieht (z.B. "Mit Bärenruhe gehe ich meinen Weg"). Sie sind durch eine bildhafte, metaphorische Sprache gekennzeichnet und sollten daher besonders geeignet sein das implizite System anzusprechen und positiven Affekt zu steigern. Bisher wurden positive Effekte einer Motto-Ziel-Intervention im Labor nachgewiesen. Hier wurde geprüft, ob eine kurze Motto-Ziel-Intervention Transfereffekte in eine reale Situation zeigt.
71 Studierende wurden in einem randomisierten Kontrollgruppendesign über fünf Messzeitpunkte während einer Lernphase begleitet. Einen Monat vor dem Prüfungszeitraum wurden die Präwerte erfasst (t1), zehn Tage vor dem Prüfungstermin erfolgte entweder keine (Kontrollgruppe) oder die Motto-Ziel-Intervention sowie in beiden Gruppen eine Postmessung (t2). Um Transfereffekte zu untersuchen wurden die Probanden acht Tage vor der Prüfung (t3) und einen Tag nach der Prüfung (t4) erneut befragt. Einen Monat später wurden die Noten erhoben (t5).
Es zeigte sich im Vergleich zur Kontrollgruppe, dass die Motto-Ziel-Intervention effektiver darin war, Individuen direkt nach der Intervention zu energetisieren und positiven Affekt ge-

genüber der Prüfungsvorbereitung zu steigern. Dieser Effekt blieb in der Follow-Up-Messung (t3) und nach der Prüfung (t4) bei Probanden mit niedrigen Ausgangswerten signifikant. Ein analoger Effekt zeigte sich zu t4 auch auf das Autonomieerleben. Die tatsächliche Note (t5) war bei Probanden der Interventionsgruppe unabhängig von der Notenerwartung zu t1.
Die Ergebnisse legen den Schluss nahe, dass eine kurze Motto-Ziel-Intervention Personen energetisieren und positiven Affekt steigern kann und sich für Personen mit niedrigen Ausgangswerten ein Transfereffekte in eine reale Situation zeigen kann. Letzteres grenzt Motto-Ziele von Affirmationen (z.B. "Ich schaffe das.") ab, bei denen gezeigt werden konnte, dass sie nur bei Personen mit hohen Ausgangswerten eine Wirkung zeigen. Die Ergebnisse werden hinsichtlich möglicher Wirkmechanismen diskutiert.

Kathi V. Wachnowski, M.Ed.
„Glück im Lehrerberuf?!“ (FR)
Burnout and depression are crucial issues among teachers and accordingly a variety of studies has been conducted in this field. The given study approaches the field from a complementary perspective. It focuses on the mechanisms of teachers‘ subjective wellbeing (SWB) as a predictor for physical health and job-performance. Central research questions are: What do teachers do and how is this related to their SWB? How do personality, job-related aspects and socio-demographic characteristics affect this relationship?
The study addresses German and Austrian teachers. It will be conducted in an exploratory, intensive-longitudinal design: First, information will be collected about SWB, personality, psychological resources, demographics and job-related aspects. Second, the trajectory of SWB will be monitored as a function of time use. To realize this, participants will be offered the options of mobile application ESM data collection or web application DRM data collection. In the last step the instrumental effects of the data collection will be assessed.
The given study contains research desiderata advancing the field both theoretically and methodologically. Theoretically, further insights about the everyday dynamics of SWB and positive coping mechanisms can inspire new approaches to organizational development and educational policy concerned with teachers' health. Methodologically, insights into the feasibility of app based ESM and DRM data collection at school can inform best practice recommendations for further studies.
As the main study will be conducted in October / November 2016, I would appreciate to discuss the challenges related to ESM / DRM data collection at school, particularly among teachers. Furthermore I would like to discuss distinct approaches for the analysis of the given intensive-longitudinal data.
- the presentation will be held in German -

Dr. Tanja Gabriele Baudson
„Positive Entwicklung zur Leistung – und darüber hinaus: Ein integratives Rahmenmodell der Potenzialidentifikation und -entwicklung“ (PR)
Standardisierte Tests sind wertvolle Verfahren, um Entwicklungspotenzial zu identifizieren; an ihnen müssen sich subjektive Einschätzungen messen. Jedoch fragten Weinert und Schrader (1986) im Kontext der Diagnosekompetenz von Lehrkräften, ob sich verschiedene Sichtweisen im Diagnoseprozess nicht eher ergänzen. Ich greife die dahinterstehende Frage nach dem Kriterium pädagogisch-psychologischer Diagnostik auf und stelle ein neues Modell vor, das diverse Informationsquellen integriert, um Potenzial bestmöglich zu identifizieren und zu fördern.
Internationale Schulleistungsstudien zeigen, dass Schüler/innen mit Migrationshintergrund und niedrigem sozioökonomischem Status systematisch schlechter abschneiden als andere. Auch Befunde zur Identifikation Hochbegabter aus minoritären Gruppen zeigen, dass weitere Informationsquellen das Testergebnis sinnvoll ergänzen sollten, um kein Potenzial zu überse-

hen. Urteilsakkuratheit sollte daher stärker als prädiktive Validität im Sinne einer Potenzialentfaltung (und auch über Schulleistungen hinaus) definiert werden.
Mein Modell führt Weinerts und Schraders Idee, dass Nichtübereinstimmung zwischen Informationsquellen nicht gleich Inakkuratheit einer von ihnen ist, konsequent weiter. Es ergänzt die Perspektiven "Test" und "subjektives Urteil" durch die Sicht des "Selbsts". Die verschiedenen Perspektiven erfahren so eine gleichberechtigte Wertschätzung im Hinblick auf Leistungsentfaltung und letztlich positive Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit. Das Modell ist für die Identifikation und Entwicklung von Potenzial über das gesamte Begabungsspektrum anwendbar.
Das neuartige theoretische Rahmenmodell erlaubt eine differenzierte Perspektive auf Verständnis, Identifikation und Entwicklung von Potenzial in verschiedenen Populationen. In praktischer Hinsicht ist es in einer immer heterogeneren Gesellschaft aus ökonomischer wie aus humanistischer Perspektive unabdingbar, Potenzial zu erkennen und seine Entfaltung zu unterstützen. Dazu gilt es, die vorhandenen unterschiedlichen Informationsquellen im Sinne einer umfassenden Individualdiagnostik und Förderung optimal zu integrieren und so nutzbar zu machen.

Philosophie/Literatur/Musik I (B16)

Prof. Dr. Michaela Brohm
„Atemlos durch die Macht: Das provozierte Wohlbefinden in Schlager- und Marschmusik - eine musikwissenschaftliche Perspektive" (PR)
Ob schaukeln, schunkeln oder klatschen, ob im Gleichschritt marschieren oder mitsingen: Schlager und Marschmusik sollen in ähnlicher Weise Menschen emotional, sozial und physisch mobilisieren. Der Beitrag geht der Frage nach, wie es hinsichtlich Melodik, Harmonik, Rhythmik, Instrumentation, Dynamik, Metrum oder Wort-Ton-Verhältnis gelingt, Menschen zu hoher Motorik oder fröhlichen Emotionen zu bewegen. Ein halbernster Vortrag mit musikalischer Plenumsaktivierung.

Martin Beyer
„Flourish zwischen Meta-Eudaimonologie und Moderne-Eudaimonismus." (FR)
In seinem Flourish-Konzept bietet Martin Seligman sowohl PERMA als auch das Charakterstärkenmodell als einen verschiedene historische Lebenskünste aus Religion und Philosophie integrierenden, sich jedoch von moralischen Vorschriften distanzierenden Theorie-Sukzessor an. Der Vortrag widmet sich einerseits der Frage, ob unter dem Flourish-Konzept die philosophischen Lebenskünste erschöpfend und erfolgreich integriert wurden, des Weiteren, ob sich aus der Implementierung eines quantitativen Flourish-Konzepts implizite Normative ergeben
In einer historischen wie sprachphilosophischen Analyse werden ausgewählte philosophische Lebenskünste von griechischer Antike bis Postmoderne auf ihre teleologischen Strukturen, kognitiven Techniken (altgr.: askesis), intendierten Geisteszustände und anthropologischen Grundannahmen untersucht und mit dem Flourish-Konzept verglichen.
Das Flourish-Modell ähnelt in vielen Aspekten den philosophischen Lebenskünsten, ist jedoch im Zeichen der kulturellen Moderne poietisch, dynamisch und expansiv konzipiert und lässt sich daher mit adaptiven Konzeptionen von Wohlbefinden (z.B. in hellenistischen oder nihilistischen Lebenskünsten) schwer bis wenig vereinbaren. Insbesondere die durch quantitative Messung vermittelten Dispositive (z.B. in Anknüpfung an das DSM-5) als auch die begriffliche Trennung von glücklichem zu moralisch gutem Leben erheben systemeigene Handlungsnormative.

Es empfiehlt sich, dem dynamisch-expansiven Flourish-Modell ein weiteres dynamisch-rezessives oder kontrahierendes Modell von Wohlbefinden zur Seite zu stellen bzw. eine schärfere begriffliche Unterscheidung zwischen Flourish und Wohlbefinden zu etablieren. Die Anbindung des Charakterstärken-Modells an das DSM als ergänzendes Gegenstück sollte zudem kritisch überdacht werden.

M. A. Lucas Alt

„Hedonismus im Angestelltenroman? Ästhetiken der Lust und des Genießens in Zeiten der Krise (1929ff. vs. 2008ff.)“ (FR)

Als zentrale Theorien der Analyse dienen Robert Pfallers Konzept der Interpassivität einerseits sowie die Theorien Jaques Lacans und Slavoj Zizeks zu positiven wie negativen Genüssen andererseits. Hinzu treten evtl. die aktualisierten Ideen zur Biopolitik Foucaults. Sie werden zusammengeführt in das Konzept eines sozialen Hedonismus. Gefragt wird dann nach Lustund Genusspotentialen in Arbeit und Freizeit der Angestelltenfiguren der 30er Jahre und 0er Jahre des 21. Jahrhunderts.

Es werden hermeneutisch-philologische Methoden genutzt, die mit einem (de-)konstruktivistisch-poststrukturalistischen Selbstverständnis einhergehen. Da literarische Texte hoch verdichtete, mehrfach redigierte, also im stärksten Maße raffinierte Kulturerzeugnisse kreativer Auseinandersetzung mit vorgefundener Welt (und darüber hinaus – mit Aristoteles – auch mit möglichen Welten) darstellen, halte ich eine exemplarisch-qualitative, im Ansatz vergleichende Besprechung einzelner repräsentativer Texte für äußerst sinnvoll und zugleich ausreichend.

Krisen sind Entscheidungszeiträume über Ordnungen der Lust und Unlust. Ästhetiken der Lust im Angestelltenroman sind von den narzisstischen Wünschen der Selbstoptimierung der Figuren geprägt. Ihre jeweilige Ausprägung richtet sich nach dem Zeitgeist der jeweiligen Krise. Zentral ist die Identifizierung der lacanschen "jouissance", also einer dem (mit Epikur) freundschaftsbasierten Hedonismus abträglichen, weil atomisierenden Lust.

Mögliche Fragekomplexe:

- Unterscheidung pathologischer Narzissmus vs. kultureller Narzissmus
- Die Rolle von Freundschaft und Solidarität in der positiven Psychologie
- Ist Selbstoptimierung immer narzisstisch?
- Darf das gute Leben noch politisch sein?

3. Abstracts der Posterpräsentationen

Gerrit Engelmann, B.Sc.; Dr. Christine Syrek; Prof. Dr. Conny Antoni
„How leaders inspirational motivation changes risk behavior and influences performance"
This experiment examines the effects of leadership on risk behavior and performance. Research has identified positive effects of transformational leadership on performance, psychological well-being or job satisfaction. We expect that individuals exposed to an inspiring leader show more risk behavior and higher performance than individuals exposed to a transactional leader. We suggest that under inspiring leadership, the impact of goal attainment becomes more relevant, which tempts individuals to take greater risks.
254 students participated in a computer-based performance test. Two experimental groups were shown video instructions of a professional actor expressing one of two leadership styles (transformational-inspirational motivation and transactional-contingent reward/management by exception). The control group was given a written statement. Twenty-two experts rated the different leadership styles, showing an excellent inter-rater-reliability. Leadership and performance ratings were collected via valid methods.
The results show that individuals lead by an inspiring leader show significantly more risk behavior than the two other groups. Contrary to our assumption and the extensive evidence supporting positive effects of transformational leadership on performance, individuals of the inspiring leadership condition did not benefit from showing higher risk behavior.
In sum, this study explores the effects of inspiring leadership on risk behavior and performance. Potential causes for these results are discussed with regard to theoretical and practical implications.

Viktoria Franz, M.Ed.; Prof. Dr. Michaela Brohm
„Zur Interdependenz von Leistungsmotivation und sozialer Kompetenzen in schulischer Intervention"
An sieben rheinland-pfälzischen Schulen wurde die Wirksamkeit einer motivationalen Intervention anhand einer prospektiven randomisierten Längsschnittstudie mit Kontrollgruppendesign untersucht (N = 922, 49,9% weiblich). Die dreimonatige Intervention basierte auf empirischen Befunden und Methoden der Positiv-Psychologischen- sowie Leistungsmotivationsforschung. Es wurde geprüft, ob soziale Kompetenzen durch die Intervention ge-steigert werden können.
An der Interventionsstudie sind Schüler/innen von sechs Primarschulen und einer Sekundarschule (N=453) beteiligt. Die Erhebung erfolgte zu drei Messzeitpunkten (Pretest, Posttest, Follow-Up) anhand des Fragebogen zur Messung allgemeiner sozialer Kompetenzen (in Anlehnung an Kanning: FASK).
Derzeit erfolgt die Auswertung der Daten. Erste Ergebnisse können auf der Konferenz thematisiert werden.
Falls sich die Hypothesen bestätigen, wird zu diskutieren sein, welche Implikationen sich aus Ihnen für das Schulsystem ergeben.

Shajahan Haja-Becker
„Middle school students´ confidence in solving two-tier tasks"
Clarke et al. (2006) found that a large representative group of Victorian Grade 6 students do not generally have a confident understanding of the constructs of fractions and their use. By asking the participating students to indicate their level of confidence in selecting or justifying proportional reasoning, this study investigates the confidence with which Year 7 and Year 8 Victorian students in Australia approach the two-tier tasks in "proportion". This poster focus on "How confidence level relates to student success in two-tier tasks?"

Qualitative and quantitative methods of inquiry were used in this study. Tools used were: four versions of two-tier tests, and student interview schedules. A range of research on students' proportional reasoning informed the writing of the two-tier tasks (Karplus et al., 1983; Hart et al., 1984; Tourniaire & Pulos, 1985; van den Heuvel-Panhuizen, 1996). In this study, 82 (59 Y7 & 23 Y8) boys and girls participated by taking a proportional reasoning test consisted of 16 two-tier tasks in a pre – posttest design. Eight Y7 girls were interviewed.
Students written responses revealed the categories: (a) extremely confidence responses that were in fact mathematically incorrect, (b) no confidence responses that were in fact mathematically correct, (c) extreme confidence that were correct, and (d) no confidence responses that were mathematically incorrect. The confidence part in the test helped the student MG15Y7A to know what is easy and difficult. MG19Y7A says, "… if you are confident you know what you are saying and your strong in your answer".
Confidence towards problem solving seems to play a significant role in mathematics achievement and might be one of the factors that influence students in mathematics achievement. Students' confidence in solving a mathematics task is related to how often they encountered similar tasks in class (PISA, 2012). The students participated in this study have not encountered two-tier tasks and therefore the study expands our knowledge in this platform.

Jens Lehmann
„Selbstreflexion von Führungskräften - Übersicht und Anregung neuer Forschung"
Vielfältige Trainings und Fortbildungen für Führungskräfte versprechen und arbeiten mit Selbstreflexion. Dabei handelt es sich jedoch oft um ein nicht klar formuliertes Konstrukt. Diese Arbeit soll Selbstreflexion als wichtige Komponente moderner Führung diskutieren und eingehend erklären. Ziel ist es, anhand bestehender Forschung Funktionen, Moderatoren sowie Vor- und Nachteile von Selbstreflexion spezifisch für Führungskräfte zu erarbeiten. Darüber hinaus werden die Anforderungen an die zukünftige Erforschung des Themas erörtert.
Die zugrundeliegende Vorgehensweise dieser Arbeit ist die qualitative Analyse der Literatur zu den Themen Selbstreflexion und Führungskräfte. Zu Beginn wird der Forschungsstand zum Thema Selbstreflexion zusammengefasst. Dann werden diese Erkenntnisse im Kontext der Führungskräfte strukturiert und diskutiert. Einbezogen werden vor allem Veröffentlichungen aus unterschiedlichen psychologischen Büchern und Datenbanken.
Die Arbeit schlägt eine strukturierte Aufteilung der Funktionen von Selbstreflexion für Führungskräfte vor und erläutert diese eingehend. Die Vor- und Nachteile von Selbstreflexion werden anhand dieser Aufteilung dargelegt und die für Führungskräfte wichtigsten Einsatzgebiete der Selbstreflexion herausgestellt. Darüber hinaus werden theoretisch fundierte Moderatoren der Selbstreflexion von Führungskräften im Arbeitskontext erörtert.
Da es sich um eine theoretische Arbeit handelt, wird vor allem der Forschungsbedarf zum Thema diskutiert. Kernaspekte sind dabei die Voraussetzungen einer strukturierten Erforschung des Themas und die Schwierigkeiten der Messung von Selbstreflexion im Arbeitskontext. Ferner wird debattiert ob es nötig ist die genauen Abläufe und kognitiven Prozesse der Selbstreflexion zu kennen, um sie zu erforschen und im Arbeitskontext zu nutzen.

Friedrich Meixner, M.Sc.; Prof. Dr. Cornelia Herbert
„Aus zwei mach eins - Die Einschränkung emotionaler Abgrenzungsfähigkeit in einer romantischen Beziehung"
Eine erfüllende Beziehung ist für viele Menschen Bestandteil eines glücklichen Lebens. Zu Beginn einer Beziehung tritt, als „rosarote Brille" bekannt häufig eine verzerrte Wahrnehmung auf. Die genauen Auswirkungen einer frisch entstandenen Beziehung auf emotionales Erleben und Verhalten sind bisher nur teilweise erforscht. In einer experimentellen Arbeit wurde untersucht, ob und wie sich die emotionale Abgrenzungsfähigkeit, also die Unterschei-

dung zwischen Reizen, die die eigenen oder fremde Emotionen betreffen in einer Partnerschaft verändert.
Aufgabe der Probanden war es unter anderem, auf Worte verschiedener emotionaler Valenz (positiv, negativ, neutral) in Kombination mit unterschiedlichen Referenzkategorien („mein(e)“, „sein(e)“ oder „der/die/das“) zu reagieren. Beziehungsstatus, Intensität der Verliebtheit sowie relevante Kontrollvariablen (wie Empathie, depressive Symptomatik, Ängstlichkeit, Selbstkonzept) wurden über einen Fragebogen erfasst.
Wie erwartet zeigte sich in der finalen Stichprobe bei allen ProbandInnen ein Verarbeitungsvorteil für positive Worte mit Selbstbezug (self-positivity bias), auf welche die ProbandInnen am schnellsten und akkuratesten reagierten. Weiterhin zeigte sich, dass bei verliebten ProbandInnen dieser Verarbeitungsvorteil auf Stimuli mit Fremdbezug ausgeweitet wird.
Verliebte ProbandInnen reagieren auf positive Worte mit Fremdbezug schneller und akkurater als alleinstehende ProbandInnen. Dies zeigt, dass in Phasen erster Verliebtheit die Relevanz positiver
Emotionen für die eigene Person (Selbstbezug) auf den anderen (Fremdbezug) erweitert wird. Die Verhaltensunterschiede lassen sich nicht über Gruppenunterschiede in den Kontrollvariablen oder Geschlechtseffekte erklären.

Dr. M. Offenbaecher; Prof. J. Dezutter; Prof. N. Kohls; Dipl. Psych. C. Sigl; Prof. M.A.Vallejo; Prof. J. Rivera; A. Weber, B.Sc.; Prof. J. Schelling; Prof. A. Vincent; Prof. J.K. Hirsch; Prof. F.M. Sirois; Dr. S. Poggenburg; Prof. L.L. Toussaint
„Struggling with Adversities of Life: The Role of Forgiveness in Patients Suffering from Fibromyalgia”
We compared the magnitude and direction of associations between forgiveness and pain, mental and physical health, quality of life, and anger in a sample of fibromyalgia patients (FMP) and healthy controls (HC). In addition, we compared FM and controls on mean levels of these variables.
173 FMP and 81 HC completed this study. Patients and controls were residents of Germany recruited with the support of the German Fibromyalgia Patient Association and several self-help groups. FMP and controls were about 53 years of age, mostly married (70%), Christians (81%), with levels of education ranging from 9 years to 13+. All participants completed assessments of forgiveness, pain, health, quality of life, and anger.
Analyses revealed that FMP reported higher pain and anger and poorer health and quality of life. FMP also reported lower levels of both forgiveness of self and others. Commonly known beneficial associations of forgiveness with pain, health, quality of life, and anger in healthy individuals were replicated in direction and magnitude in patients with fibromyalgia.
Forgiveness of self and others is beneficially associated with pain, health, quality of life, and anger in FMP at levels that are of similar size and direction as in HC. However, FMP manifest lower levels of forgiveness of self and others. Therapeutic promotion of forgiveness as a psychosocial coping strategy may help patients with fibromyalgia to better manage psychological and physical symptoms, thereby enhancing well-being.

Dr. M. Offenbaecher; Prof. L.L. Toussaint; Prof. J. Dezutter; Prof. N. Kohls; Dipl. Psych C. Sigl; Prof. M.A. Vallejo; Prof. J. Rivera; A. Weber, B.Sc.; Prof. J. Schelling; Prof. A. Vincent; Prof. J.K. Hirsch; Dr. S. Poggenburg; Prof. F.M. Sirois,
“Trying to be Perfect in an Imperfect World: The Role of Perfectionism in Adjustment to Fibromyalgia”
Fibromyalgia is a stress-related disorder that affects daily functioning. The Stress and Coping Cyclical Amplification Model of Perfectionism in Illness (SCCAMPI) posits that perfectionism, which may be beneficial for those who are healthy, can impair coping and amplify stress in those with chronic illness. This study compared the relations of Perfectionistic Strivings

(PS; healthier form) and Perfectionistic Concerns (PC; unhealthy form) with stress, mental and physical quality of life (QoL) in FM patients (FMP) and healthy controls (HC).
71 FMP and 74 HC participated in this cross-sectional study. All were residents of Germany. FMP were recruited with the support of the German Fibromyalgia Patient Association and several self-help groups, and HC were recruited from various community sources. FMP and HC were primarily female (97%, 82%). FMP were older (mean age = 57) than the HC (mean age = 34). Participants completed a survey which included validated measures of perfectionism, stress, physical and mental QoL.
Analyses revealed that FMP reported higher PC, stress and poorer physical and mental health QoL compared to HC. Whereas PS was unrelated to stress and physical and mental QoL in the HC, it was related to greater stress and poor QoL in FMP. Moderation analyses confirmed that the magnitude of the associations of perfectionism to each outcome were larger in FMP, but only for PS. Moderated mediation with bootstrapping found that higher stress explained the association of PS with lower mental and physical QoL in the FMP, but not in the HC.
Our findings are consistent with the SCCAMPI and suggest that PS, which is often considered a healthier form of perfectionism, confers risk for higher stress and poor mental and physical functioning in FMP. This, together with the finding that PC was elevated in the FMP, suggests that therapeutic interventions to reduce excessive striving for perfection and promote acceptance of self and the limitations of fibromyalgia may have important benefits for reducing stress and improving both physical and mental QoL in FMP.

Anke Perband, M.Sc.; Nadja Haupts, M.Sc.; apl. Prof. Dr. Dr. Josef Rogner
„Ich schaffs!“ nach Ben Furman – Beschreibung des Programms und Forschungsübersicht
Ziele der Posterpräsentation sind die Beschreibung des Programms „Ich schaffs!“ des finnischen Psychiaters Ben Furman sowie eine Darstellung der bislang vorliegenden Forschung zum Programm. „Ich schaffs!“ wurde für den Umgang mit kindlichen Verhaltensschwierigkeiten entwickelt. Es basiert auf dem Grundgedanken, Verhaltensschwierigkeiten jedweder Art nicht zu pathologisieren, sondern vielmehr durch das Erlernen einer korrespondierenden Fähigkeit zu überwinden. Dies kann mithilfe der 15 Schritte des Programms erfolgen.
Die Autoren beschreiben die Schritte des Programms unter Verwendung eines Fallbeispiels. Zudem soll die geringe Anzahl bisheriger Wirksamkeitsstudien vorgestellt werden, diese beinhalten eine Telefon- und Onlinebefragung von Programmanwendern sowie Fallstudien. Für die Erstellung einer systematischen Übersicht der bisherigen Forschungsergebnisse wurde eine intensive Onlinerecherche in bekannten Datenbanken durchgeführt.
"Ich schaffs!" zeichnet sich in allen vorliegenden (qualitativen) Studien bei verschiedenen Verhaltensschwierigkeiten (von Alltags-, über Schulanforderungen bis hin zur allgmeinen Persönlichkeitsentwicklung) als wirksam und anwenderfreundlich aus.
Die vorgelegten Outcomestudien für „Ich schaffs!“ sind methodisch noch unzureichend (keine kontrollierten Bedingungen, keine Kontrollgruppen, Befragung nur von „Fans“ des Ansatzes, was die Gefahr von Verzerrungen mit sich bringt), jedoch sehr positiv. Zwar deuten sie auf das Potenzial des Interventionsprogramms hin, doch weitere Wirksamkeitsnachweise sind dringend erforderlich.

Manuela Schmitten
„Ablenkung als effektive Stressbewältigungsstrategie – Der Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf effektive Bewältigung am Beispiel Neurotizismus und Selbstwirksamkeit“
Stress kann nach dem transaktionalen Stressmodell (Lazarus&Folkman, 1887) durch effektives Coping bewältigt werden. Palliatives, intrapsychisches Coping hat sich als effektiv zur Stressbewältigung gezeigt (Kaluza, 2004, Lazarus & Folkman, 1984). Hier soll sich nun Ablenkung als effektive Bewältigungsstrategie darstellen und das Stresserleben reduzieren (Hypothese 1). Des Weiteren wird durch persönlichkeitsbedingte Einflussfaktoren eine Moderati-

on des Ermüdungswertes durch Selbstwirksamkeit (Hypothese 2) und Neurotizismus (Hypothese 3) erwartet.
Es wurde mit kognitiv fordernden Aufgaben Stress bei 85 Studenten induziert und zu drei Messzeitpunkten (3 D-WFI) mittels Fragebögen erfasst. Des Weiteren wurden die Persönlichkeitsmerkmale Selbstwirksamkeit (durch Recovery Related Selbstwirksamkeit) und Neurotizismus (durch BFI-10) erfasst.
Die Erschöpfung reduzierte sich durch die Ablenkungsaufgabe signifikant. Selbstwirksamkeit und Neurotizismus zeigten in der linearen Regression keinen Vorhersagewert für die Erschöpfungsdifferenz vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt.
Die Ablenkungsaufgabe zeigte sich als effektive Bewältigungsstrategie, um die durch die Stressaufgaben induzierte Ermüdung zu reduzieren. Selbstwirksamkeit und Neurotizismus zeigen sich in diesem Setting nicht als Moderatoren für den Ermüdungswert.

Teresa Sluk
„Die Auswirkungen von Arbeitsressourcen und Arbeitsanforderungen auf das Arbeitsengagement: Die moderierende Rolle von transformationaler Führung“
Arbeitsengagement (AE) ist ein positiver, erfüllender affektiv-motivationaler psychologischer Zustand, der zu vielen erwünschten Outcomes führt. Diese Studie untersucht, wie Arbeitsressourcen und Arbeitsanforderungen das AE im Job Demands-Resources Model (JDR-Model) beeinflussen. Zudem wird geprüft, ob ein transformationaler Führungsstil (TFF) den Zusammenhang von Arbeitsressourcen und AE moderiert.
201 Praktikanten der Generation Y eines DAX-30 Unternehmens wurden in einer querschnittlichen Onlinestudie befragt.
Die Arbeitsressourcen Bedeutsamkeit, Entwicklungsmöglichkeiten und Feedback des Vorgesetzten hängen regressionsanalytisch positiv mit AE zusammen und klären 64 % der Varianz von AE auf. Die Arbeitsanforderungen Zeitdruck und unfaires, subtil verletzendes Feedback verstärken den Zusammenhang von Arbeitsressourcen mit AE nicht. Arbeitsressourcen gewinnen folglich nicht an Salienz, wenn Arbeitsanforderungen vorhanden sind. TFF verstärkt die Beziehung von Arbeitsressourcen mit AE bei 3 von 4 Arbeitsressourcen signifikant.
TFF sollte weiterhin im JDR-Model untersucht werden. Die Studie liefert außerdem praktische Implikationen wie Arbeitsumgestaltungs- und Personalentwicklungsmaßnahmen.

Prof. L.L. Toussaint; Dr. M. Offenbaecher; Prof. J. Dezutter; Prof. N. Kohls; Dipl. Psych. C. Sigl; Prof. M.A.Vallejo; Prof. J. Rivera; A. Weber, B.Sc.; Prof. J. Schelling; Prof. A. Vincent; Prof. J.K. Hirsch; Dr. S. Poggenburg; Prof. F.M. Sirois
„Life is sparse: The Role of Gratitude in Patients Suffering from Fibromyalgia”
Fibromyalgia (FM) results in chronic widespread pain and negatively affects mental health and quality of life. The purpose of this study was to examine the role of gratitude in the mental health and quality of life of FM patients. Specifically, levels of gratitude and mental health and quality of life in FM patients were compared to healthy controls (HC), and the extent to which patient-control differences in gratitude explained differences in mental health and quality of life were also examined.
A cross-sectional survey was completed by 173 FM patients and 81 HC. Patients and controls were residents of Germany recruited with the support of the German FM Patient Association and several self-help groups. FM patients and HC were about 53 years of age, mostly married (70%), Christians (81%), with levels of education ranging from 9 years to 13+. All participants completed assessments of gratitude, depression, anxiety, and quality of life.
A structural equation model showed that patients were lower than HC on a latent mental health and quality of life variable (Beta = -.57, $p < .001$), and that patients were, on average, lower on gratitude (Beta = -.41, $p < .001$). Gratitude (Beta = .30, $p < .001$) was positively re-

lated to mental health and quality of life for patients and HC. Part of the patient-control difference on mental health and quality of life was explained by differences in gratitude (Beta = -.12, $p < .01$).

Although patients reported lower average level of gratitude relative to HC, gratitude was positively linked to mental health and quality of life for both samples. Interventions aimed at enhancing gratitude levels in FM patients could therefore have important benefits for mental well-being in these patients. Future research should confirm these findings and examine other positive states and traits that may help explain differences between FM patients and HC on important mental health and quality of life outcomes.