

# Ψ<sup>+</sup> DGPPF

Deutsche Gesellschaft für  
Positiv-Psychologische Forschung

## Abstracts

Konferenz der DGPPF  
vom 08.-10. Juni 2017  
an der Universität Trier

*Wie Menschen wachsen –  
Positiv-Psychologische  
Entwicklung von Individuum,  
Organisation und Gesellschaft*



 **Universität Trier**

## Abkürzungsverzeichnis

*	Präsentierende/r
FR	Forschungsreferat
PP	Posterpräsentation
PR	Positionsreferat
SYMP	Symposium
WS	Workshop

## Programmübersicht

### 1. Abstracts der Keynotes

Brohm-Badry	<i>Risiko, Glück und Spannung - Anleitung zum menschlichen Wachstum</i>	Do, 14:00-15:00	1
Baumann	<i>The love of power and the power of love - two faces of social influence</i>	Do, 17:00-18:00	1
Tang	<i>Closing the Achievement Gap for Diverse Learners: an approach of time perspective</i>	Fr, 10:00-11:00	2
Streit	<i>Motivationale Kompetenz und Flow-Erleben</i>	Fr, 16:15-17:15	2
Brohm-Badry	<i>Was uns wirklich inspiriert (WS)</i>	Sa, 11:45-13:15	3

### 2. Abstracts der Referate, Symposien und Workshops

Donnerstag, 08. Juni 2017, 15:15-16:15 Uhr

#### Gesundheit & Medizin I (Raum B16)

Baudson, Weber, Freund	<i>Ist gutes Aussehen wirklich alles? - Der Einfluss des Aussehens auf das Selbstwertgefühl von Jugendlichen</i>	FR	4
Dlugosch, Fluck & Dlugosch	<i>„Der Depression Beine machen“ – Ergebnisse zur Auswirkung von offenen Lauftreffs auf Depression, Selbstwirksamkeit und körperliche Befindlichkeit</i>	FR	4
Ufer	<i>Gestärkt aus der Krise: Persönlichkeit, mentale Strategien und psychische Widerstandskraft von (Ausdauer-)Sportlern</i>	FR	5

#### Bildung & Erziehung I (Raum B19)

Berend & Brohm-Badry	<i>Leistungsmotivation &amp; Flourishing bei Schüler/innen. Befunde &amp; Handlungsempfehlungen für Interventionen in Schulen</i>	FR	6
Joos	<i>Child Well-being - Konzepte, Zugänge und Befunde</i>	FR	6

#### Grundlagenforschung I (Raum B 21)

Laib, Burmster, Zeiner, Schippert, Quebeleit & Henning	<i>Bettertogether – Unterstützung des positiven Erlebnisses der Zusammenarbeit durch Softwaregestaltung</i>	FR	7
Zeiner, Laib & Burmster	<i>Besseres Verständnis positiver Erlebnisse: Der Erlebniskategorien Ansatz</i>	FR	8
Blickhan & Rosset	<i>Perceptions of the moral value and elevating effect of VIA character strengths</i>	FR	8

#### Arbeitsbezogene Kontexte I (Raum B22)

Lee, Bartzik & Peifer	<i>Unter Druck – Die Wechselwirkung zwischen Zeitdruck, Flow-Erleben und Persönlichkeit während der Vorbereitungszeit für Klausuren</i>	FR	9
Winter, Feinstein & Müller	<i>Mitarbeiter-Engagement messen – ein innovativer mehrdimensionaler Ansatz</i>	FR	9

#### Interventionen I (Raum B22)

Schnell & Lermer	<i>Effectiveness and durability of the psychological capital intervention (PCI) on German consultants</i>	FR	10
------------------	---	----	----

Freitag, 09. Juni 2017, 11:15-12:15 Uhr

#### Grundlagenforschung II (Raum B16)

Engels & Freund	<i>Wie lässt sich Freude an sportlicher Aktivität im Jugendalter steigern? Validierung eines Fragebogens zur Messung der Einflussfaktoren von Freude am Schulsport</i>	FR	11
Lang & Schmitz	<i>Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der Lebenskunst von Kindern und Jugendlichen</i>	FR	11

Hoffmann & Geisler	<i>Achtsamkeit beeinflusst die affektive Reaktion auf soziale Akzeptanz und Ablehnung</i>	FR	12
<b>Bildung &amp; Erziehung II (Raum B19)</b>			
Greve & Brohm-Badry	<i>Schularspezifische Unterschiede in der Konfliktbereitschaft des idealen Soll-Profiles von Lehrpersonen</i>	FR	13
Greve & Brohm-Badry	<i>Wann bin ich gut genug? Diskrepanzen zwischen den sozialen Kompetenzen von Lehrpersonen (Ist-Zustand) und ihrem idealen Soll-Profil</i>	FR	13
Hodapp	<i>Positive Emotionen bei pädagogischen Führungskräften - eine qualitative Studie auf Basis der GroundedTheory</i>	FR	14
<b>Interventionen II (Raum B21)</b>			
Gaberszig & Laireiter	<i>Die Wirksamkeit eines Glücksseminars für alte Menschen in Seniorenheimen – Eine praxisorientierte Studie</i>	FR	14
Laireiter, Furchtlehner & Rashid	<i>Die Wirksamkeit Positiver Psychotherapie (PPT) und Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) bei Depressiven im Vergleich – eine randomisierte kontrollierte Studie</i>	FR	15
Blickhan	<i>Anleitung zum Glücklichein. Wirkung einer zertifizierten PP-Ausbildung auf Flourishing und Wohlbefinden im Vergleich mit einer Coachingausbildung</i>	FR	16
<b>Bildung &amp; Erziehung III (Raum B22)</b>			
Franz & Brohm-Badry	<i>Zum Einfluss von Leistungsmotivation auf das subjektive Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern unter Berücksichtigung mediierter Effekte durch Flow-Erleben</i>	FR	16
<b>Grundlagenforschung III (Raum B22)</b>			
Rahm & Heise	<i>Häufigkeit von Emotionen messen – Validierung der deutschen Scale-of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	FR	17

Freitag, 09. Juni 2017, 13:15-14:45 Uhr

<b>Gesundheit &amp; Medizin II (Raum B16)</b>			
Förster & Nussbaum	<i>Körperweisheit trifft Vorurteil: Der Einsatz von Embodiment bei Trainings von Empathie und fairer Personenbeurteilung</i>	WS	18
<b>Arbeitsbezogene Kontexte II (Raum B19)</b>			
Peifer & Syrek	<i>Positive Psychologie im Kontext Arbeit und Organisation</i>	Symp	18
Peifer & Wolters	<i>Bei der Arbeit im Fluss sein: Voraussetzungen und Konsequenzen von Flow-Erleben bei der Arbeit</i>	Symp	19
Wolters, Elke & Gurt	<i>Gesund bei der Arbeit - Die Bedeutung von Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung als Einflusswege von Führung auf das Wohlbefinden</i>	Symp	20
Syrek, Weigelt, Kühnel & De Bloom	<i>Lasst uns froh und munter sein: Der Verlauf des Wohlbefindens über Weihnachten</i>	Symp	20
<b>Architektur/Literatur/Musik/Philosophie I (Raum B21)</b>			
Berend	<i>Zwischen humanistischer Ethik und Selbstoptimierung: Positive Psychologie in der Gegenwartskultur</i>	PR	21
Maluj	<i>Die Stadt der Freiheit, der Ziele/Leistungen und der Gemeinschaft</i>	PR	21

Freitag, 09. Juni 2017, 15:00-16:00 Uhr

<b>Grundlagenforschung IV (Raum B16)</b>			
Bastian & Frings	<i>Pleasantness and perception - Does pleasant music influence the estimation of distances?</i>	FR	22
Krasko	<i>Subjektives Wohlbefinden und Bindungsverhalten: Eine Meta-Analyse</i>	FR	22
Mikhof	<i>Die Rolle des Selbst und des Copings für das romantische und globale Glück im Kulturvergleich</i>	FR	23
<b>Bildung &amp; Erziehung IV (Raum B19)</b>			
Jacob	<i>Ich hab' einen Balu, und Du? - Positiv-Psychologische Entwicklung von Grundschulkindern im Mentorenprogramm "Balu und Du"</i>	FR	24

Baudson	<i>What Affects Primary Students' Social and Emotional School Experiences? A Multilevel Examination</i>	FR	24
Johnson	<i>Motivational Aspects and Learning Efficiency using Digital Media</i>	FR	25
<b>Interventionen III (Raum B21)</b>			
Braun & Mihailovic	<i>Das Modell des Positiven Selbstmanagements zur Förderung der Mentalen Stärke: Evaluation eines Trainingskonzepts</i>	FR	25
Frieling, Hildebrandt & Braun	<i>Steigerung von mentaler Stärke und Lebenszufriedenheit durch das gemeinsame Training der Selbstmanagementkompetenzen „Positive Psychologie“ und „Selbst-PR“</i>	FR	26
Heekerens & Heinitz	<i>Back to Black: The Effect of the Best-Possible-Self Intervention on Thriving Through Relative Intrinsic Goal Pursuits</i>	FR	27

Samstag, 10. Juni 2017, 10:00-11:30 Uhr

**Grundlagenforschung V (Raum B16)**

Peifer	<i>Flow-Erleben</i>	Symp	27
Pozas, Löffler & Schnotz	<i>Flow, the mediating link? A mediation analysis of interest, flow and performance</i>	Symp	28
Peifer, Ostwald & Syrek	<i>Unerledigte Aufgaben, Flow-Erleben und Erholung</i>	Symp	28
Lürig & Baumann	<i>Fun is a cow bell: On the relation between fun on the one hand and fluency and absorption on the other hand in computer games</i>	Symp	29
Wolters & Peifer	<i>Because we need challenge- Der Einfluss von Multitasking auf das Flow-Erleben und die Leistung</i>	Symp	30

**Gesundheit & Medizin III (Raum B19)**

Johnson	<i>Selbstwirksamkeitserwartungen – Glücklich und erfolgreich sein: das Unmögliche möglich machen</i>	WS	30
---------	--	----	----

**Architektur/Literatur/Musik/Philosophie II (Raum B21)**

Jacob	<i>Do more of what makes you creative - Persönliches Wachstum durch Kreativität</i>	WS	31
-------	---	----	----

**Architektur/Literatur/Musik/Philosophie II (Raum B22)**

Steeb & Berend	<i>Sinn provozieren – wie man das persönliche und organisationale Sinn-Erleben stärkt</i>	WS	32
----------------	---	----	----

**3. Abstracts der Posterpräsentationen**

Bartzik & Peifer	<i>Selbstwirksamkeit und Zeitdruck – Der Einfluss auf das Flow-Erleben</i>	33
Dittgen	<i>Schüler, Politik, Partizipation: Wohlbefinden als Triebfeder politischer Selbstentfaltung</i>	33
Meixner & Herbert	<i>Thinking about close friends influences emotional evaluation</i>	34
Pütz, Krüger, Hopp, Röhr-Sendlmeier	<i>Positive Effekte zweier Interventionsmaßnahmen zur Stressreduktion bei Studierenden</i>	34
Röring & Peifer	<i>Die Zeit läuft... - Der Einfluss von Zeitdruck auf das Flow-Erleben</i>	35
Tausch, Peifer & Bartzik	<i>Abhaken und Weitermachen? - Auswirkungen unerledigter Aufgaben auf Flow-Erleben in Folgeaufgaben</i>	36
Wolters, Burzenski & Peifer	<i>Die Effekte von Multitasking auf Flow und Leistung – neue Erkenntnisse und ein neues experimentell-arbeitsnahes Design.</i>	36

## 1 Abstracts der Keynotes

Donnerstag, 08. Juni 2017, 14:00-15:00 Uhr, HS 1

### **Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry (Universität Trier)**

*Risiko, Glück und Spannung - Anleitung zum menschlichen Wachstum*

Risikosituationen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie ein spezifisches oder unspezifisches Wagnis bergen und der letztendliche Ausgang der Situation daher ungewiss ist - demnach Gefahren oder Chancen birgt. Die Reaktion des Handelnden wehrt das Risiko ab, minimiert das Risiko oder provoziert das Risiko. Das Verhalten in Risikosituationen sowie die damit verbundenen Handlungsfolgen werden in verschiedenen Disziplinen untersucht (Pädagogik, Soziologie, Betriebswirtschaftslehre, Psychologie u. a.). Aktuelle psychologische Studien fanden in Spielsituationen gar eine Freude an der Möglichkeit zu Scheitern (Abuhamdeh, S., Csikszentmihalyi, M., Jalal, B., 2015). Der Vortrag geht der Frage nach, in welchem Verhältnis Risiko, Glück und Spannung stehen und wie wir dieses Verhältnis produktiv nutzen können, um kognitives, emotionales und motivationales Wachstum in Arbeits- und Freizeitkontexten zu forcieren.

*Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry (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, 08. Juni 2017, 17:00-18:00 Uhr, HS 1

### **Prof. Dr. Nicola Baumann (Universität Trier)**

*The love of power and the power of love – two faces of social influence*

"Power tends to corrupt, and absolute power corrupts absolutely." This famous remark by J.E.E. Dahlberg-Acton illustrates a dark side of power. Psychological research seems to support this dark side by showing that people who love or have power tend to hurt other's interests. However, we may also use power in a prosocial, loving way that has genuinely positive effects on other people. I will look at developmental contexts, personal underpinnings, and outcomes of the two faces of social influence.

Power motives can be assessed with projective measures. These measures do not only assess "what" a person is striving for (e.g., having impact on others, in case of power motives) but also "how" a person is striving to meet a desire for impact. In the stories that people write in response to ambiguous pictures, the love of power (i.e., dominating others for one's own sake) can be differentiated from the power of love (i.e., guiding others for their own good).

The literature review indicates that childhood contexts (e.g., number of siblings), self-regulatory abilities (e.g., action orientation), and latent fears (e.g., mortality salience) contribute to the way people enact power motives. Furthermore, the way people enact power motives does not only have an impact on others but also on the well-being of the power holders themselves.

The Greek philosopher Plato proposed that “the measure of a man is what he does with power”. My overview supports the notion that power is not per se bad but can be used in a prosocial, loving manner. However, how people enact power may not only be a question of choice but also a question of ability. John Steinbeck noted that “power does not corrupt. Fear corrupts... perhaps the fear of a loss of power.” Consistent with this view, the reviewed findings suggest latent fears behind an egotistic love of power.

*Prof. Dr. Nicola Baumann (Universität Trier) leitet die Abteilung für Persönlichkeitspsychologie. Sie promovierte und habilitierte in Osnabrück und übernahm 2008 die Professur an der Universität Trier. Ihre Forschungsthemen sind u. a. Selbst- und Fremdbestimmung, bedürfniskongruente Zielorientierung, Affektsensibilität und Affektregulation sowie Persönlichkeitsinteraktionen.*

Freitag, 09. Juni 2017, 10:00-11:00 Uhr, HS 1

**Shu-Hua Tang, Ph.D. (National Taiwan Normal University)**

*Closing the Achievement Gap for Diverse Learners: An Approach of Time Perspective*

Time is not only a vocabulary of daily use but also a fascinating concept for many scholars. We, as humans, attribute meaning to time. For example, when we are bored, we KILL TIME. When we have a good time, we feel TIME FLIES. We SAVE TIME so that we could reallocate time on those activities that interest us most. Because time is finite, one has to learn how to make time-budget decisions. In school settings, the use of time is a particularly crucial issue. Teachers need to use time strategically so that the curriculum could be fully covered and students could be motivated to engage schoolwork. There have been many theories concerning this topic. For example, more than 50 years ago, John Carroll proposed a model in which he stated that school learning is a function of time. After him, many psychologists have looked at this variable and focused on the quantity as well as the quality of students' engaged time. More recently, several scholars turn their attention to students' perception of time and particularly focus on the relationships between students' future time perspective and their academic motivation and performance. Based on these theoretical frameworks, in this talk, I will first give a brief cross-cultural comparison and contrast on the concept of “academic learning time” between Germany and Taiwan. Then follows a review of recent studies on how students' time perception would affect their well-being in general and academic motivation in particular. I will also use this perspective to explain why students are left behind and argue that due to this gap between theory and practice, the gap between disadvantaged students and their counterparts is also widened. To conclude this talk, I will provide some suggestions for future research on how to help diverse learners to develop a balanced time perspective. It is hoped that we as educators could benefit from the findings of this growing area in time perspective, and thus design instructions that use time more wisely.

*Shu-Hua Tang (National Taiwan Normal University) ist Professorin im Department of Education in Taipei. Sie promovierte 1994 an der Syracuse University (USA) und übernahm 2009 die Professur in Taipei.*

Freitag, 09. Juni 2017, 16:15-17:15 Uhr, HS 1

**Dr. Philip Streit (Institut für Kind, Jugend und Familie)**

*Prospektion und Positive Psychologie - Wie die Zukunft unser Handeln beeinflusst*

Was ist das Treibende hinter menschlichem Denken, Fühlen und Handeln. Wie neueste Forschungsergebnisse zeigen, scheint ein altes psychologisches Paradigma im Wanken zu sein.

Menschliches Handeln ist offensichtlich nicht mehr so sehr ein Produkt der Vergangenheit, sondern erklärt sich weitaus schlüssiger und effektiver aus der Fähigkeit des Menschen, Zukunftspläne, sogenannte Prospektionen, zu entwickeln. Der Mensch ist also nicht mehr getrieben durch die Vergangenheit, sondern angezogen von der Zukunft. Diese Ansicht ist ja in manchen systemisch lösungsorientierten Konzeptionen nicht ganz neu. Auch dort spricht man von Lösungskonstruktionen der Zukunft. Die Forschungsergebnisse der positiven Psychologie und die Arbeit von Martin Seligman bilden jetzt ein gutes Bild, wie die Zukunft unser Handeln bestimmt. In seinem Vortrag umreißt Dr. Philip Streit den Begriff der Prospektion, beleuchtet seine neurobiologischen Grundlagen sowie das Verhältnis von Zukunft und Vergangenheit und bringt auch einige erste Überlegungen für prospektive Interventionen für Therapie, Coaching und Alltagshandeln.

*Dr. Philip Streit (Institut für Kind, Jugend und Familie) Vorstand des Instituts für Kind, Jugend und Familie. Er ist klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Supervisor, Lebens- und Sozialberater und promovierte 1992 an der Karl-Franzens-Universität in Graz.*

Samstag, 10. Juni 2017, 11:45-13:15 Uhr, HS 1

**Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry (Universität Trier)**

*Was uns wirklich inspiriert (WS)*

Der Terminus "Inspiration" leitet sich vom lat. "inspirare" ab, was so viel wie "einatmen", "beseelen", "behauchen" meint. Als "Inspiration" wird ein schöpferischer, religiöser oder wissenschaftlicher Einfall bezeichnet, der spontan ins Bewusstsein tritt. Abgesehen von religiösen Kontexten, wurde das Phänomen bisher selten beforscht. Der Workshop liefert einen Überblick über den aktuellen, interdisziplinären Stand der Diskussion, verdichtet die auf der Konferenz erhaltenen Inspirationen zu Impulsen zukunftsorientierter positiv-psychologischer Forschung und zeigt Möglichkeiten auf, Inspirationen zu finden.



## 2 Abstracts der Referate, Symposien und Workshops

### 2.1 08. Juni 2017 (Donnerstag), 15:15-16:15 Uhr

#### 2.1.1 Gesundheit & Medizin I (Raum B16)

**Dr. Tanja Gabriele Baudson; Dr. Kira Elena Weber\*;  
Prof. Dr. Philipp Alexander Freund**

*Ist gutes Aussehen wirklich alles? - Der Einfluss des Aussehens auf das Selbstwertgefühl von Jugendlichen (FR)*

Vor dem Hintergrund, dass das Aussehen durch die Medien und mediale Vorbilder einen immer stärker werdenden Stellenwert einnimmt (vgl. Groesz, Levine & Murnen, 2001; Wegener, 2008), wurde die Hypothese aufgestellt, dass sich das Selbstwertgefühl von Jugendlichen vor allem durch ihr Selbstkonzept (SK) im Aussehen vorhersagen lässt. Wir untersuchten daher, welche Facetten des SKs die wichtigsten Prädiktoren für ein positives Selbstwertgefühl darstellen und ob es Unterschiede hinsichtlich des Geschlechts und der Schulform gibt.

Es wurden N = 2 950 Schülerinnen und Schüler (47% weiblich) der Klassenstufen fünf bis elf verschiedener Schulformen mit dem "Fragebogen zur Erfassung multipler Selbstkonzeptfacetten bei Förderschülern (Schwerpunkt Lernen) und Regelschülern der Sekundarstufe I" (FSKFR) von Weber & Freund (2017) befragt. Nach einer Überprüfung der Messinvarianz über die Variablen Geschlecht und Schulform wurden Regressionsanalysen getrennt für Jungen und Mädchen und für die verschiedenen Schulformen durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigten, dass das SK des Aussehens den wichtigsten Prädiktor für ein positives Selbstwertgefühl darstellt ( $B = 0.77$ ,  $SE = 0.02$ ,  $p < .01$ ) und dies insbesondere für Mädchen. Andere Selbstkonzeptfacetten spielen eine deutlich geringere Rolle. Die aufgestellte Hypothese konnte somit unabhängig von Geschlecht und Schulform regressionsanalytisch verifiziert werden und lässt die praktische Implikation zu, dass die Verbesserung des SKs des Aussehens einen wichtigeren Stellenwert im schulischen Kontext einnehmen sollte.

Da das Aussehen durch mediale Vorbilder und eine stetig anwachsende Kosmetikindustrie einen immer stärker werdenden Stellenwert einnimmt, verwundern die vorliegenden Ergebnisse nicht. Fragwürdig bleibt jedoch, warum die Schule, in der Kinder und Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit verbringen, nicht auf diese gesellschaftlichen Veränderungen reagiert. Im Forschungsreferat sollen daher praktische Implikationen für die Schule und die Schulentwicklung diskutiert werden.

**Aline C. Dlugosch; Dr. Julia Fluck\*;  
PD Dr. Gabriele E. Dlugosch**

*„Der Depression Beine machen“ – Ergebnisse zur Auswirkung von offenen Lauftreffs auf Depression, Selbstwirksamkeit und körperliche Befindlichkeit (FR)*

In der Literatur findet man zahlreiche Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Verbesserung von depressiven Symptomen. Weiterhin ist der Einfluss der Selbstwirksamkeit auf das Sporttreiben belegt. Positive Auswirkungen körperlicher Aktivität auf Selbstwirksamkeit wurden bisher in erster Linie bei Kindern nachgewiesen. In der vorliegenden Studie wurde geprüft, ob bei Depressiven Selbstwirksamkeit durch die Teilnahme an wöchentlichen, offenen Lauftreffs gesteigert und Symptome der Depression verringert werden können.

Im Rahmen des Projekts „Der Depression Beine machen“ wurden die Lauftreffs über ein Jahr an den Standorten Mainz, Koblenz und Landau durchgeführt. Betreut wurden die Lauftreffs durch Tandems aus Übungsleitern und Psychotherapeuten. Für die wissenschaftliche Begleitung fanden Befragungen zu Beginn und am Ende statt. Neben selbst entwickelten Instrumenten kamen die Depressions-Skala der DASS21 (Depression Angst Stress Skalen, Nilges&Essau, 2015) und die Skala zur Erfassung der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE, Schwarzer & Jerusalem,

Sowohl die Werte der Depressions- als auch der Selbstwirksamkeitsskala haben sich im Verlauf des Jahres signifikant verbessert. Die Prä-Post-Prozessdaten zeigen, dass sich die Personen direkt nach dem Training sowohl körperlich als auch psychisch besser fühlten. Am Ende des Projektes wurden quantitative und qualitative Gesamtbewertungen der Teilnehmer erhoben, die sich in einem sehr guten Bereich befinden.

Die Daten deuten darauf hin, dass sich die Teilnahme an den Lauftreffs positiv auf die Depression und die Selbstwirksamkeit der Teilnehmer ausgewirkt hat. Allerdings ist auf methodische Einschränkungen hinzuweisen. Zum einen kam es zu einem erheblichen Drop-Out von Teilnehmern. Weiterhin war durch die offene Gestaltung der Gruppe eine deutliche Fluktuation der Teilnehmer zu den einzelnen Messzeitpunkten zu verzeichnen. Eine weitere Einschränkung besteht darin, dass aus ethischen Gründen keine Kontrollgruppe realisiert werden konnte.

### **Dr. Michele Ufer\***

*Gestärkt aus der Krise: Persönlichkeit, mentale Strategien und psychische Widerstandskraft von (Ausdauer-)Sportlern (FR)*

Unter Resilienz bzw. psychischer Widerstandskraft wird allgemein die Fähigkeit verstanden, Krisen zu bewältigen und sie durch persönliche und soziale Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Sie gilt als zentraler Erfolgsfaktor auf dem Weg zu mentaler Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Welches Persönlichkeitsprofil kennzeichnet resiliente Sportler im Vergleich zu weniger resilienten Athleten und welche sportpsychologischen Strategien wirken sich möglicherweise positiv auf die Resilienz aus?

Im Rahmen einer Online-Befragung mit N = 438 Ausdauersportlern wurden die Resilienz, Selbstwirksamkeit und BIG-Five-Persönlichkeitsmerkmale erfasst. Die Stichprobe wurde in Probanden mit hoher/geringer Resilienz-Ausprägung aufgeteilt und mögliche Unterschiede in deren Persönlichkeitsprofilen analysiert. In einem zweiten Schritt wurde mittels Online-Befragung von N = 76 Ausdauersportlern die Resilienz und der Einsatz psychologischer Strategien erfasst und auf mögliche Zusammenhänge geprüft.

Es zeigen sich erwartungskonforme Zusammenhänge von Resilienz und Selbstwirksamkeit. Das Persönlichkeitsprofil resilienter Menschen weist deutlich geringere Neurotizismus-Werte und leicht überdurchschnittliche Werten in den vier anderen Dimensionen Extraversion, Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit auf. Darüber hinaus können signifikante Zusammenhänge zwischen der Resilienz und dem Einsatz von sieben sportpsychologischen Strategien aufgezeigt werden.

Die vorliegenden Daten aus dem Bereich des (Ausdauer-)Sports können das von Asendorpf & Neyer (2012) postulierte Persönlichkeitsprofil resilienter Menschen auch für Sportler replizieren. Darüber hinaus legen die mittleren bis hohen Zusammenhänge von Resilienz und dem Einsatz sportpsychologischer Strategien die Vermutung nahe, dass die psychische Widerstandskraft auch gezielt positiv beeinflusst bzw. trainiert werden kann.

### 2.1.2 Bildung & Erziehung I (Raum B19)

#### **Benjamin Berend\*; Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry**

*Leistungsmotivation & Flourishing bei Schüler/innen. Befunde & Handlungsempfehlungen für Interventionen in Schulen (FR)*

Im Zentrum dieses Referats steht die Frage, welche erfolgskritischen Faktoren es bei der Durchführung positiv-psychologischer Interventionen an Schulen in besonderem Maße zu berücksichtigen gilt. Ausgangspunkt bilden dabei unerwartete Befunde einer zurückliegenden Intervention zur Förderung der Leistungsmotivation an rheinland-pfälzischen Schulen. Inhalt der dreimonatigen Intervention bildeten didaktische Impulse und schülerzentrierte Methoden, welche auf Ergebnissen der Leistungsmotivationsforschung und der Positiven Psychologie basierten.

In der eigentlichen Studie wurden Leistungsmotivation und Flourishing von Schüler/innen (N = 922) im Längsschnitt zu drei Messzeitpunkten (Pretest, Posttest, Follow-Up) erhoben. Die Auswertung erfolgte in Form einer messwiederholten Varianzanalyse. Im Anschluss wurde das Feedback der beteiligten Lehrpersonen in Form einer qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring, 2015) ausgewertet.

In der Varianzanalyse zeigen sich keine Effekte. Explorativ durchgeführte T-Tests und Clusteranalysen zeigen punktuelle Tendenzen in Richtung eines Anstiegs der Leistungsmotivation. In der qualitativen Inhaltsanalyse wurden durch induktive Kategorienbildung sechs erfolgskritische Faktoren (Commitment der Lehrpersonen, Empfundene Anstrengung, Projektorganisation, Rolle der Schüler/innen, Inhalt und Methodik der Intervention sowie Schüler-Lehrer-Beziehung) lokalisiert, welche im Kontext der schwachen Effekte aufschlussreich sind.

Die erfolgskritischen Faktoren werden im Hinblick auf einschlägige Befunde der Lern- und Bildungsforschung (z.B. Hattie, 2013) diskutiert. Als zentrale Gelingensbedingungen für positiv-psychologische Interventionen erscheinen dabei sowohl personenbezogene Variablen (insb. Kontinuität und Motivation der Lehrperson) als auch systemische Faktoren (insb. der richtige Umgang mit schulinternen Routinen und intensive Projektbetreuung). Darauf aufbauend werden Handlungsempfehlungen für zukünftige Interventionen formuliert.

#### **Dr. Magdalena Joos\***

*Child Well-being - Konzepte, Zugänge und Befunde (FR)*

In diesem Beitrag geht es um die Frage, wie das Konstrukt "Child Well-being" konzeptualisiert wird und wie der gegenwärtige nationale und internationale Stand der Theoriediskussion aussieht. Weiterhin wird der Frage nachgegangen, welche Bestandteile und Voraussetzungen für das Wohlbefinden von Kindern empirisch bestätigt werden und welche methodischen Zugänge sich unterscheiden lassen. Darüber hinaus werden Ergebnisse aus zwei empirischen Studien vorgestellt.

In Hinblick auf die Methoden, die zur Erfassung des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen zur Anwendung kommen, geht der Trend sehr stark in Richtung Selbstauskünfte bzw. Befragungen der Kinder und Jugendlichen selbst. Dies wird im "The Good Childhood Report" (UK) realisiert und wurde auch für den Zweiten Kinder- und Jugendbericht Rheinland-Pfalz (2015) umgesetzt. Dort wurden auf der Basis der Selbstauskünfte junger Menschen statistische Indikatoren entwickelt, um das Wohlbefinden in einer regionalisierten Perspektive abzubilden.

Während die Ergebnisse der britischen Studie darauf hinweisen, dass Partizipation, Mitbestimmung und Entscheidungsmöglichkeiten für das Well-being von Kindern und Jugendli-

chen von signifikanter Bedeutung sind und dass sich ein eklatanter "gendergap" im Wohlbefinden von Mädchen und Jungen zeigt, verdeutlichen die Befunde des Wohlbefindens-Index für Rheinland-Pfalz, wie stark das Well-being von der Region abhängig ist, in der junge Menschen leben.

Auf der Basis der vielfältigen Forschungsergebnisse lässt sich die Relevanz der einzelnen Bestandteile des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen diskutieren sowie die "Stellschrauben" näher betrachten, an denen problematische Entwicklungen und Befunde zum Wohlbefinden sichtbar werden und an denen möglicherweise eine Nachsteuerung und Justierung zur Steigerung der Lebensqualität und der Lebenschancen junger Menschen vorgenommen werden kann.

### 2.1.3 Grundlagenforschung I (Raum B21)

**Dr. Magdalena Laib\*; Prof. Dr. Michael Burmester; Dr. Katharina Zeiner; Katharina Schippert; Marie-Luise Queßeleit; Dirk Henning**

*Bettertogether – Unterstützung des positiven Erlebnisses der Zusammenarbeit durch Softwaregestaltung (FR)*

Gemeinschaftliches Arbeiten stellt eine Quelle positiver Erlebnisse bei der Arbeit dar. Der enorme Zeitumfang, den Menschen bei der Arbeit verbringen, erfordert es, die Gestaltung von Arbeit an potentiellen positiven Erlebnissen zu orientieren. Heutzutage zeichnet sich fast jede Tätigkeit durch die Nutzung von Technologie aus, deren Nutzererlebnis (User Experience) dementsprechend gestaltet werden muss. Hier werden Softwarekonzepte und deren Evaluation vorgestellt, die gemeinschaftliches Arbeiten adressieren.

Mit einem an psychologischen Bedürfnissen ausgerichteten Workshopformat wurden 3 Konzepte für Vertriebs- und Dokumentenmanagementsoftware erstellt, die das Thema Zusammenarbeit adressieren. Sie (i) unterstützen den Vertriebsmitarbeiter bei der Vor- und Nachbereitung seiner Kundengespräche, (ii) visualisieren temporäre Teamstrukturen und (iii) unterstützen gegenseitiges Bedanken. Implementiert als Videoprototypen wurden sie mit der Valenzmethode evaluiert, mit welcher positive und negative Erlebnisse des Nutzers gesammelt und analysiert werden.

Bei der Vorbereitung von Kundengesprächen sorgte vor allem der „Hat mir geholfen“-Button für ein positives Verbundenheitserlebnis mit den Kollegen. Informationen zur Erleichterung von Smalltalk stärkten die Verbundenheit mit Kunden. Temporäre Teamstrukturen werden durch Profilbilder und Visualisierung von Verbindungen in ihrem Verbundenheitserlebnis unterstützt. Mit Klick auf einen „Danke“-Button können Kollegen positive Erlebnisse bekommen. Ein positives Erlebnis stellt sich allerdings nur dann ein, wenn es nicht öffentlich stattfindet.

Die Ergebnisse zeigen generell, dass positive Erlebnisse der Zusammenarbeit durch Softwaregestaltung unterstützt werden können, durch eine sorgfältige Evaluation jedoch häufig die Rahmenbedingungen für einzelne Features genauer analysiert und ausgearbeitet werden müssen. Die Gestaltungslösungen knüpfen so an Ergebnisse aus der Positiven Psychologie an und bringen sie auf die Ebene einzelner Funktionen, wie z.B. das Ausdrücken von Dankbarkeit oder die Möglichkeit, jemandem zu helfen.

**Dr. Katharina M. Zeiner\*;  
Dr. Magdalena Laib;  
Prof. Dr. Michael Burmester***Besseres Verständnis positiver Erlebnisse: Der Erlebniskategorien Ansatz (FR)*

Positive User Experience ist geprägt von positiven Emotionen während der Nutzung von Produkten oder Services (Desmet, 2012; Hassenzahl, 2008; Norman, 2004). Daher ist ein besseres Verständnis von bestehenden positiven Erlebnissen eine hilfreiche Grundlage für die Gestaltung einer positiven User Experience. Um gezielt typische positive Erlebnisse verstehen zu können wurden Teilnehmer zu ihren positiven Erlebnissen in verschiedenen Kontexten (u.a. Arbeit und Kochen) befragt und übergeordnete Kategorien extrahiert.

Das Erlebnisinterview wurde bisher mit knapp 600 Teilnehmern in verschiedenen Kontexten durchgeführt. Die Analyse dieser Interviews ergab z.B. im Arbeitsalltag 17 übergeordnete Kategorien für positive Erlebnisse. Eine Erlebniskategorie umfasst mehrfach auftretende und inhaltlich ähnliche Erlebnisse, welche die gleichen charakteristischen Rahmenbedingungen aufweisen (Zeiner, Laib, Schippert, & Burmester, 2016).

Im Arbeitsalltag finden wir folgende Erlebniskategorien: Feedback bekommen, Feedback geben, Wertschätzung, Herausforderung meistern, Herausforderung bekommen, Helfen, Hilfe bekommen, Anderen etwas beibringen, Etwas austüfteln, Kreativität erleben, Etwas erledigen, Überblick haben, Mit Leuten in Kontakt kommen, Gegenseitiger Austausch, Neues kennenlernen, Gemeinsam etwas schaffen, Zu etwas Höherem beitragen. Beim Kochen finden sich ähnliche Erlebniskategorien, aber auch neue wie Genießen, Erinnern/Tradition und Anderen etwas Gutes tun.

Dieses Vorgehen kann als Grundlage genutzt werden um die Struktur positiver Erlebnisse in verschiedenen Kontexten zu erforschen. Beim Vergleich zwischen verschiedenen Kontexten können die Überlappungen genutzt werden um positives Erleben im Allgemeinen zu verstehen. Die extrahierten Kategorien können zur Gestaltung neuer positiver Erlebnisse im gleichen Kontext genutzt werden. In diesem Forschungsreferat beschreiben wir sowohl die Erlebniskategorien als auch wie wir diese nutzen um neue positive Erlebnisse mit und ohne Technologie zu gestalten.

**Alexandra Blickhan, M.Sc.\*;  
Dr. Evelyn Rosset***Perceptions of the moral value and elevating effect of VIA character strengths (FR)*

Peterson and Seligman (2004) conceptualise character strengths as measurable individual differences that are universally morally valued for their own sake, elevating and inspiring to observers, and conducive to individual well-being. The social perception of strengths has received considerably less attention in the literature than their association with positive outcomes for individuals. This study investigates the moral value ascribed to character strengths, and their emotional effect on observers, through ratings of strength descriptions.

Participants rated four randomly selected third-person descriptions of character traits based on VIA-IS subscales. 443 participants from 46 countries provided 1492 ratings (1332 complete with sociodemographic data). Multivariate analysis of covariance was conducted to identify predictors for positive and negative emotional response, ratings of value and desirability, as well as agreement that the strength in question constitutes a virtue, and is captured well by the description. Correlations and mediation were analysed between all outcomes.

All positive outcomes were moderately to highly correlated, especially positive emotion and value,  $r=.78$ ,  $p<.001$ . Personal identification with the description was the strongest predictor of all outcomes,  $\eta^2=.31$ ,  $p<.001$ , followed by which strength was being rated,  $\eta^2=.06$ ,  $p<.001$ . Positive emotion significantly mediated the effect of identification on value ratings

( $b_{\text{total}}=.35$ ,  $p<.001$ ,  $b_{\text{indirect}}=.18$ ,  $p<.001$ ), and of agreement that a trait is a virtue on value ratings of its description ( $b_{\text{total}}=.32$ ,  $p<.001$ ,  $b_{\text{indirect}}=.14$ ,  $p<.001$ ).

Ratings were skewed towards positive ratings across strengths and subscales (in square-root-transformed data), requiring caution in applying linear models. Differences in value ratings and emotional impact may suggest differences in the emotional valence of how descriptions of different strengths are phrased; possible revisions of the VIA-IS could take into account and possibly adjust for these differences. The large role played by emotion may count as preliminary evidence for moral intuitionism about character strengths.

#### 2.1.4 Arbeitsbezogene Kontexte I (Raum B22)

**Ivonne Lee, B.Sc.\*; Marek Bartzik, B.Sc.; Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer**

*Unter Druck – Die Wechselwirkung zwischen Zeitdruck, Flow-Erleben und Persönlichkeit während der Vorbereitungszeit für Klausuren (FR)*

In der Klausurenphase mangelt es Studierenden häufig an Motivation. Gleichzeitig sollte der empfundene Zeitdruck steigen, je näher die Klausur rückt. Es konnte nachgewiesen werden, dass ein Zusammenhang zwischen moderatem Stress und Flow besteht. Zeitdruck ist einer der häufigsten Stressoren, was uns vermuten lässt, dass moderater Zeitdruck Flow-Erleben begünstigen könnte. Zudem nehmen wir an, dass Gewissenhaftigkeit den Zusammenhang zwischen Flow und Zeitdruck moderiert.

An der Online-Studie nahmen 67 Studierende (14 m & 53 w) teil, die sich in der Klausurenphase befanden. Sie wurden gebeten ihre Lernerfahrung innerhalb der letzten 24 Stunden zu beurteilen. Eine Woche nach der 1. Messung (MZP 1) erfolgte eine Messwiederholung (MZP 2). Die Teilnehmer sollten jeweils das Ausmaß des Zeitdrucks sowie ihr Flow-Erleben beim Lernen einschätzen. Zusätzlich wurde Gewissenhaftigkeit mit dem NEO-FFI-30 erfasst.

Entgegen unserer Erwartung gab es zwischen MZP 1 und 2 keinen Unterschied im Zeitdruck – deskriptiv nahm er zu MZP 2 sogar ab. Auch für Flow-Erleben gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen den MZP'en. Mittels einer Regressionsanalyse wurde ein negativer linearer Effekt von subjektiv erlebtem Zeitdruck auf Flow zu MZP 1 nachgewiesen, in MZP 2 zeigte sich zudem der angenommene umgekehrt u-förmige Zusammenhang. Gewissenhaftigkeit hatte einen positiven Haupteffekt auf Flow, ein moderierender Effekt konnte nicht gefunden werden.

Die fehlende Zunahme des Zeitdrucks von MZP 1 zu 2 könnte mit der insgesamt hohen Gewissenhaftigkeit und somit rechtzeitigen Klausurvorbereitung der Probanden erklärt werden. Wir hatten angenommen, dass Zeitdruck in einem umgekehrt u-förmigen Zusammenhang mit Flow steht. Dieser Zusammenhang konnte für MZP 2 bestätigt werden, für MZP 1 fanden wir einen linear negativen Zusammenhang. Der empfundene Zeitdruck behinderte Flow, wenn die Klausur noch weiter entfernt lag. Als sie näher rückte, zeigte sich moderater Zeitdruck förderlich für Flow.

**Prof. Dr. Stefanie Winter\*; Dr. Ingrid Feinstein; Prof. Dr. Karsten Müller**

*Mitarbeiter-Engagement messen – ein innovativer mehrdimensionaler Ansatz (FR)*

Die Förderung und dauerhafte Erhaltung des Engagements von Mitarbeitern ist ein zukunftsweisendes Thema. Die bisher in Forschung und Praxis genutzten Skalen zur Engagement-Messung unterscheiden sich jedoch stark und genügen selten gleichzeitig sowohl wissenschaftlichen als auch praktischen Anforderungen. Zielsetzung war die Entwicklung und Über-

prüfung eines integrativen Rahmenmodells zur Operationalisierung des Engagement-Konstrukts, um eine wissenschaftlich fundierte und praxistaugliche Messung von Mitarbeiter-Engagement möglich zu machen.

Das entwickelte 3D Engagement-Modell beschreibt Mitarbeiter-Engagement auf drei Dimensionen:

- Akteur (Wer zeigt Engagement: Individuum oder Gruppe?)
- Inhalt (Wie zeigt sich Engagement: Emotion oder Verhalten?)
- Objekt (Worauf bezieht sich das Engagement: Tätigkeit, Team oder Organisation?)

Das Modell wurde auf Basis von 39 Items operationalisiert und in einer Panelstudie mit mehreren Erhebungszeitpunkten mit je N = 1.000 Teilnehmern (regional repräsentativer Querschnitt deutscher Arbeitnehmer) faktorenanalytisch validiert.

Die Ergebnisse der konfirmatorischen Faktorenanalyse zeigen einen guten Fit der empirischen Daten zu den theoretischen Annahmen. Es zeigt sich eine klare Differenzierbarkeit der Komponenten des Engagements auf den Dimensionen Objekt und Akteur, während auf der Inhaltsdimension insbesondere bei der Fremdeinschätzung eine Trennung zwischen emotionaler und Verhaltens-Komponente nicht ganz eindeutig erscheint. Zudem zeigen sich systematische und hypothesenkonforme Zusammenhänge mit Kriterienvariablen.

Das Modell leistet durch die theoretisch fundierte und empirisch validierte Strukturierung des Engagement-Konstrukts einen Beitrag zur Operationalisierung von Mitarbeiter-Engagement in wissenschaftlichen Studien und in der Mitarbeiterbefragungspraxis. Mit Hilfe einer aus dem Modell abgeleiteten Kurzskala kann Mitarbeiter-Engagement in organisationalen Befragungen auf allen Dimensionen zielgerichtet erfasst und für die Ableitung von Veränderungsmaßnahmen genutzt werden.

#### 2.1.5 Interventionen I (Raum B22)

**David Schnell, M.Sc.\*; PD Dr. Eva Lermer**

*Effectiveness and durability of the psychological capital intervention (PCI) on German consultants (FR)*

While PsyCap is widely recognized, the number of studies investigating the effectiveness of the PCI is scarce. The two purposes of the present research were to replicate the effectiveness of the PCI under varied context variables (culture and duration) and to assess the durability of the PCI effectiveness.

Therefore, consultants (N = 71) of a German management consulting firm were trained in treatment and control trainings. After a period of one month, a follow-up assessment was conducted to examine the durability of the training effects.

Results from this quasi-experimental field-study showed a significant increase of PsyCap (d = 0.43) in the experimental group, whereas PsyCap in the control group did not significantly differ. After a period of one month, PsyCap in the experimental group remained significantly higher compared to initial PsyCap.

Consequently, this generalization and extension replication study supports the effectiveness of the PCI under varied circumstances and indicates sustainable PsyCap improvements. This study enhances the understanding of the PCI with important implications for HRD practitioners.

## 2.2 09. Juni 2017 (Freitag), 11:15-12:15 Uhr

### 2.2.1 Grundlagenforschung II (Raum B16)

#### **Eliane Engels\* ; Prof. Dr. Philipp Alexander Freund**

*Wie lässt sich Freude an sportlicher Aktivität im Jugendalter steigern? Validierung eines Fragebogens zur Messung der Einflussfaktoren von Freude am Schulsport (FR)*

Freude stellt einen der wichtigsten Faktoren zur Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität dar (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993). So sollte bereits im Schulsport ange-setzt werden, um Freude am Sport zu vermitteln und Weichen für ein lebenslanges Sporttreiben zu stellen (Fuchs, 2003). Aber welche Faktoren beeinflussen die Freude am Schulsport und wie lässt sich Freude in der kritischen Phase der Adoleszenz, in der die natürliche Bewegungsfreude abnimmt und sich das Adipositasrisiko erhöht, steigern?

In einer vorhergehenden Studie wurde das Konstrukt Sport-Enjoyment (Scanlan & Simons, 1992) zu einem 3-Faktorenmodell (Spaß; Flow-Erleben; Erholung) weiterentwickelt und validiert. Die gegenwärtige Studie zielt darauf ab zu untersuchen, welche Faktoren diese drei Komponenten der Freude beeinflussen. Für die Item- und Skalenentwicklung wurden induktive und deduktive Ansätze verwendet. Das finale Instrument beinhaltet sieben Skalen mit je drei Items. Die psychometrische Überprüfung erfolgte mit N = 1811 Schülerinnen und Schülern der Klassen 7-10.

Die sieben Skalen (Kompetenzerleben, Sozialer Umgang, Soziale Eingebundenheit, Autonomie/Mitbestimmung, Lehrkompetenz, Elterliche Unterstützung, Allgemeine Sportlichkeit) weisen gute interne Konsistenzen auf. Konfirmatorische Faktorenanalysen bestätigten die postulierte 7-Faktorenstruktur. Die Korrelationen mit etablierten Skalen erweisen sich als konsistent mit theoretischen Annahmen. Basierend auf latenten Pfadanalysen werden zudem die Determinationsstärken dieser Faktoren auf die Freude untersucht und berichtet.

Auf Basis der vorliegenden Ergebnisse können konkrete Interventionen abgeleitet werden, um die Gestaltung des Schulsports so zu optimieren, dass die Freude an sportlicher Aktivität gesteigert wird mit dem Ziel bereits im Schulsport einen Grundstein für die Entwicklung eines aktiven Lebensstils zu setzen. Zusammenfassend liegt ein valides, ökonomisches und theoretisch fundiertes Instrument mit hoher praktischer Relevanz für die Anwendung im Schulsport vor.

#### **Jessica Lang, M.Sc.\*; Prof. Dr. Bernhard Schmitz**

*Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der Lebenskunst von Kindern und Jugendlichen (FR)*

Die Positive Psychologie erforscht nicht mehr nur überwiegend Erwachsene - auch Kinder und Jugendliche stehen im Fokus. Instrumente für Kinder und Jugendliche, gibt es bislang allerdings nur in bestimmten Bereichen – häufig wird in Studien auf geeignete Instrumente für Erwachsene zurückgegriffen, welche dann in abgewandelter Form zum Einsatz kommen. Ziel der vorliegenden Studie ist es daher einen Fragebogen zur Erfassung der Lebenskunst von Kindern und Jugendlichen zu entwickeln und eine Pilotierung sowie eine Validierung vorzunehmen.

Ein auf 33 Items basierender Fragebogen zur Erfassung der Lebenskunst wird entwickelt und an einer Stichprobe von N=113 SchülerInnen im Alter zwischen 10 und 17 pilotiert (Studie 1). Anhand der Ergebnisse wird der Fragebogen in einer zweiten Studie überarbeitet und einer Stichprobe von N=1000 SchülerInnen zu zwei Zeitpunkten vorgelegt. Zudem werden zur Va-



Validierung des Lebenskunst-Fragebogens für Kinder und Jugendliche etablierte Konstrukte der Positiven Psychologie mit erhoben.

Die konfirmatorische Faktorenanalyse ergab eine 2-Faktorenstruktur: Faktor 1 entspricht der Problemorientierung und zeigt eine interne Konsistenz von .83 und Faktor 2 entspricht der Genussorientierung mit .80. Die statistische Beurteilung des Modells zeigte ein  $\chi^2 = 335$  bei  $df = 34$ . Der mittlere quadratische Fehler der Approximation (RMSEA) lag bei .06, der Tucker Lewis Index (TLI) ergab .95. Die Ergebnisse von Studie 2 müssen zum jetzigen Zeitpunkt noch ausgewertet werden.

Die Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der Lebenskunst von Kindern und Jugendlichen ist ein grundlegender Schritt für die Erforschung der Lebenskunst. Der Fragebogen soll in zukünftigen Studien seinen Einsatz finden, damit zum einen die Gütekriterien weiter getestet werden können und zum anderen um Aussagen über die Wirksamkeit von Interventionen getroffen werden können.

### **Dipl.-Psych. Frauke Cosma A. Hoffmann\*; Dr. Fay C. M. Geisler**

#### *Achtsamkeit beeinflusst die affektive Reaktion auf soziale Akzeptanz und Ablehnung (FR)*

Emotionale Reaktionen spielen eine wesentliche Rolle im Verlauf sozialer Interaktionen. Achtsamkeit ist charakterisiert durch eine nicht-wertende und akzeptierende Haltung gegenüber der momentanen Erfahrung und ist assoziiert mit positiven emotionalen Zuständen. Zudem trägt Achtsamkeit zur adaptiven Emotionsregulation bei und verbessert die emotionale Regulation in sozio-emotionalen Kontexten. Daraus folgend postulieren wir, dass Trait- und State-Achtsamkeit mit mehr hedonischem Affekt nach einer sozialen Situation assoziiert ist.

Trait-Achtsamkeit wurde im Selbstbericht erhoben (KIMS). Die Probanden (N=89) wurden zufällig einer Achtsamkeits- oder Entspannungsübung zugeteilt. Der Übung folgte eine imaginierte Episode sozialer Akzeptanz oder Ablehnung. Es wird angenommen, dass prozedurales Priming die State-Achtsamkeit in der imaginierten Situation beeinflusste. Affekt wurde nach der Übung (t1) und der sozialen Situation (t2) auf den Dimensionen Valence, Calmness und Energy erhoben. Der Effekt von State-Achtsamkeit wurde getestet, wobei für Affekt zu t1 kontrolliert wurde.

Trait-Achtsamkeit war nach sozialer Ablehnung positiv assoziiert mit Valence und Calmness, nicht jedoch nach sozialer Akzeptanz. Pbn in der Achtsamkeitsbedingung fühlten sich (kontrolliert für Affekt zu t1) nach beiden imaginierten Situationen wohler und vitaler als Pbn in der Entspannungsbedingung. Nach sozialer Ablehnung fühlten sich Pbn mit niedriger Trait-Achtsamkeit in der Achtsamkeitsbedingung wohler als in der Entspannungsbedingung, hingegen Pbn mit hoher Trait-Achtsamkeit fühlten sich über beide Bedingungen hinweg gleich wohl.

Trait- und State-Achtsamkeit scheinen eine adaptive emotionale Reaktion auf soziale Ablehnung zu ermöglichen. Zudem scheint State-Achtsamkeit den günstigen affektiven Effekt sozialer Akzeptanz zu forcieren. Interessanterweise beeinflusste die Achtsamkeitsübung die affektive Reaktion auf Ablehnung bei denjenigen mit geringer Ausprägung in Trait-Achtsamkeit. Interventionen sind deshalb für Personen ohne diese positive Tendenz gerechtfertigt. Ergo: dispositionale und erworbene Achtsamkeit sind ein Weg zu einem erfüllten zwischenmenschlichen Leben.

## 2.2.2 Bildung & Erziehung II (Raum B 19)

**Julian Greve, M.Ed.\*; Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry**

*Schulartstypspezifische Unterschiede in der Konfliktbereitschaft des idealen Soll-Profiles von Lehrpersonen (FR)*

Konflikte gehören zum Schulalltag von Lehrpersonen, weshalb ein konstruktiver Umgang bedeutend ist (Göppel, 2007). Lehrpersonen können mit SuS, Kollegen, der Schulleitung, Behörden und Eltern in Konflikt geraten (Becker, 1997). Werden Konfliktsituationen vermieden, wirken diese destruktiv. Sie können konstruktiv wirken, wenn sie aktiv angegangen und gelöst werden (Bartz, 2008). Die Schularten bedienen Bedarfe unterschiedlicher Schülerklientel, woraus sich die Frage ergibt, ob es schulartstypspezifische Unterschiede in der Konfliktbereitschaft gibt.

Die Daten wurden durch den Fragebogen allgemeiner sozialer Kompetenzen (FASK) von Kanning erhoben. Die Stichprobengröße beträgt  $n=406$  (davon Förderschule  $n=74$ , Grundschule  $n=84$ , Gymnasium  $n=124$ , Integrierte Gesamtschule  $n=69$  und Realschule plus  $n=55$ ). Die Berechnung erfolgte mittels einer univariaten ANCOVA mit Konfliktbereitschaft als abhängige Variable.

Zwischen den Schularten existieren signifikante Unterschiede. Gymnasiallehrkräfte weisen signifikant höhere Werte auf als Lehrpersonen der Grundschule ( $p<0,05$ ), der Integrierten Gesamtschule ( $p<0,05$ ) und der Realschule plus ( $p<0,01$ ).

Die signifikanten Unterschiede lassen sich durch die schulartstypspezifischen Herausforderungen erklären, die sich durch die Bedarfe der Schülerklientel ergeben. Anhand der Konfliktfelder in Schule und Unterricht lassen sich die Resultate interpretieren: Beispielsweise korrelieren Konflikte mit SuS stark mit ihrer Leistungsfähigkeit oder Konflikte im Kollegium mit dessen Größe.

**Julian Greve, M.Ed.\*; Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry**

*Wann bin ich gut genug? Diskrepanzen zwischen den sozialen Kompetenzen von Lehrpersonen (Ist-Zustand) und ihrem idealen Soll-Profil (FR)*

Soziale Kompetenzen (SK) bilden die Grundlage einer erfolgreichen sozialen Interaktion und dienen dem Aufbau von stabilen Beziehungen. Durch die spezielle Schülerklientel der Schularten lassen sich schulartstypspezifische Anforderungen an die SK von Lehrpersonen erwarten. Es wurde sowohl der aktuelle Ist-Zustand der SK erfasst als auch das schulartstypspezifische Soll-Profil. Es wird von einer Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand ausgegangen.

Die Daten der Sozialkompetenz wurden durch den Fragebogen allgemeiner sozialer Kompetenzen (FASK) von Kanning mit vier Sekundär- & 22 Primärkompetenzen erhoben. Die Stichprobengröße beträgt  $n=714$  (Ist-Stichprobe  $n=308$ ; Soll-Stichprobe  $n=406$ ) und beinhaltet Daten von Lehrpersonen der Förderschule, der Grundschule, des Gymnasiums, der Integrierten Gesamtschule und der Realschule plus. Die Berechnung erfolgt mittels univariater ANCOVA mit den Sekundär- und Primärkompetenzen als abhängige Variable.

Die Mittelwerte der Soll-Stichprobe liegen bei allen vier Sekundär- und bei dem Großteil der 22 Primärkompetenzen signifikant ( $p<0,05$ ) über den Mittelwerten der Ist-Stichprobe. Lediglich bei zwei Primärkompetenzen liegt Mittelwert der Ist-Stichprobe signifikant ( $p<0,05$ ) über dem Mittelwert der Soll-Stichprobe. Schulartstypspezifische Unterschiede sind lediglich marginal.

Zwar sind höhere Werte in der Soll-Stichprobe zu erwarten, jedoch überrascht die hohe Anzahl von signifikant höheren Mittelwerten. Dieses Ergebnis kann als Hinweis auf die unrealis-

tisch hohen und vielfältigen Ansprüche an die eigene Person gesehen werden. Überhöhte Erwartungen führen zum Erleben von Misserfolgen, was das Risiko auf psychosomatische Störungen, Depression und Burnout erhöht (Lehr, 2004).

### **Bastian Hodapp, M.A., M.Sc.\***

*Positive Emotionen bei pädagogischen Führungskräften - eine qualitative Studie auf Basis der GroundedTheory (FR)*

Führung ist Beziehungsarbeit. Beziehungen werden durch Emotionen reguliert. Versteht man Führung als Beziehungs- und Kommunikationsarbeit, so lässt sich daraus ableiten, dass der Umgang mit Emotionen maßgeblichen Einfluss auf den Führungsprozess hat. Die Forschungslage zu den Zusammenhängen zwischen Emotionen und Führung ist jedoch bis zum heutigen Tag recht lückenhaft. Insbesondere liegen kaum Erkenntnisse darüber vor, welche Bedeutung positive Emotionen im beruflichen Alltag pädagogischer Führungskräfte haben.

Zur Beantwortung der Forschungsfrage ("Welche Bedeutung haben positive Emotionen im beruflichen Alltag von päd. Führungskräften?") wurden n = 15 Experteninterviews geführt. Die Studie folgt dem Ansatz der komparativen päd. Berufsgruppenforschung und vergleicht Führungskräfte aus dem Elementar-, dem Sekundarbereich und dem Bereich der Erwachsenenbildung miteinander. Methodologisch orientiert sich die Forschungsarbeit an der GroundedTheory und nutzt für die Datenauswertung die entsprechenden Kodieretechniken.

Das auf Basis des empirischen Datenmaterials entwickelte theoretische Modell stellt die positiver Emotionen dar, wie sie von den päd. Führungskräften erlebt werden, deren ursächliche Bedingungen, die situativen Kontexte, die Strategien der Akteure im Umgang mit diesen Emotionen, die sich daraus ergebenden Konsequenzen sowie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den drei untersuchten päd. Berufsgruppen. Darüber hinaus wird gezeigt, welche Bedeutung positive Emotionen im Zusammenhang mit professioneller emotionaler Kompetenz haben.

Bislang liegen kaum empirisch gesicherte Erkenntnisse darüber vor, welche Rolle positive Emotionen im Führungsalltag pädagogischer Leitungskräfte spielen. Die vorliegende Studie trägt dazu, diese Lücke zu schließen, indem anhand einer datenbasierten theoretischen Modellierung die Bedeutung positiver Emotionen aus der Sicht pädagogischer Führungskräfte für deren berufliches Handeln aufgezeigt wird. Die Ergebnisse können dazu genutzt werden, die emotionale Kompetenz von päd. Führungskräften im Sinne einer Professionalisierung zu fördern.

### 2.2.3 Interventionen II (Raum B21)

#### **Katharina Gaberszig; Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter\***

*Die Wirksamkeit eines Glücksseminars für alte Menschen in Seniorenheimen – Eine praxisorientierte Studie (FR)*

Die meisten positiv-psychologischen Interventionen richten sich an Erwachsene mittleren Alters. Dabei sind ältere Altersgruppen, vor allem in Seniorenwohnheimen, sehr häufig von Befindenseinschränkungen betroffen. Für diese Personengruppe wären derartige Interventionen daher von möglichem Nutzen. Diese Studie sollte daher ein positiv-psychologisches Angebot für diese Gruppe entwickeln und hinsichtlich Akzeptanz und Wirksamkeit testen.

21 BewohnerInnen (36 Frauen, mittleres Alter 83.4 Jahre, SD=6.9) Wiener Seniorenheime nahmen an einem sechswöchigen Glücksseminar teil. Zusätzlich wurde eine nach Alter, Ge-

schlecht und Bildung parallelisierte Kontrollgruppe ohne Intervention gebildet. Die Intervention bestand aus einem interaktiv getragenen Seminar mit folgenden Themen: Freude und Glück, Achtsamkeit, Genuss, Lebenssinn und Ziele, Vergebung/Verzeihen, Stärken/Ressourcen, Dankbarkeit und ein gutes Leben. Gefolgt wurde das Seminar von einem ca. 5-wöchigen Follow-up. Die Effekte wurden über die Konstrukte Wohlbefinden und Glück, Depressivität, sowie positive und negative Emotionen evaluiert.

Es zeigten sich starke Effekte im Prä-Post- und Kontrollgruppenvergleich hinsichtlich aller Evaluationskriterien. Die Effekte waren über fünf Wochen stabil, lediglich das subjektive Glückserleben reduzierte sich etwas. Moderatoranalysen zeigten, dass solche Personen, die vor Beginn über wenig positive Gefühle, eine schlechte Stimmungslage, eine höhere Depressivität und ein geringeres Glückserleben berichteten, insgesamt mehr von der Intervention profitierten. Zusätzlich wurde das Seminar von den TeilnehmerInnen sehr positiv bewertet.

Positiv-psychologische Interventionen im höheren Alter können zu positiven Effekten beitragen; sie erweisen sich auch über einen kürzeren Zeitraum stabil. Weiterführende Studien sollten größere Stichproben über einen längeren Zeitraum hin untersuchen.

**Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter\*<sup>\*</sup>; Linda Maria Furchtlehner; Tayyab Rashid**

*Die Wirksamkeit Positiver Psychotherapie (PPT) und Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) bei Depressiven im Vergleich – eine randomisierte kontrollierte Studie (FR)*

Die Positive Psychotherapie (PPT) wurde von Seligman und Rashid aufbauend auf dem PERMA-Modell entwickelt und basiert auf der Annahme, dass emotionale Störungen und Probleme, wie die Depression, nicht nur durch die Reduktion kognitiver und affektiver Symptome behandelt werden kann, sondern primär und exklusiv auch durch die Entwicklung von Positivität (positive Emotionen, Charakterstärken, Ressourcen, positiven Beziehungen etc.). Die vorgestellte Studie ist die erste deutschsprachige Studie zur Wirksamkeit der PPT bei Depressiven im Vergleich zur KVT.

92 präselegierte Patienten mit einer nach DSM-IV-TR diagnostizierten depressiven Störung (MDD, Dysthymia) wurden per Zufall entweder einer manualisierten PPT- oder KVT-Gruppen-Behandlung mit jeweils 14 Sitzungen zugeteilt. Die primären Outcomes waren selbst- und fremd beurteilte Depressivität (BDI II; MADS) sowie selbst beurteiltes Glückseligkeit und Lebenszufriedenheit. Als sekundärer Outcome wurde der GSI des BSI verwendet. Die Ergebnisse wurden auf der Basis einer Completer- (CP) wie einer Intention-to-treat (ITT)-Analyse (LOCF) ausgewertet.

Im Vergleich zur KVT zeigte die PPT-Gruppe konsistent hohe bis sehr hohe Effektstärken und übertraf diese in allen Effektmaßen statistisch signifikant, sowohl in den primären wie in den sekundären Outcome-Maßen. Die ITT-Analyse resultierte in niedrigeren Effektstärken, erbrachte aber keine grundsätzlich anderen Ergebnisse als die CP-Analyse.

In dieser wie in vorangegangenen anderen Studien erwies sich die PPT als wirkungsvolles und vielversprechendes Verfahren zur Behandlung der Depression. Follow-up-Untersuchungen werden ihre Stabilität zeigen müssen.

**Dr. Daniela Blickhan\****Anleitung zum Glücklichsein. Wirkung einer zertifizierten PP-Ausbildung auf Flourishing und Wohlbefinden im Vergleich mit einer Coachingausbildung (FR)*

In dieser Studie wurden erstmalig Veränderungen im Wohlbefinden und Flourishing der Teilnehmer während und nach einer Ausbildung in Angewandter Positiver Psychologie (AAPP) untersucht. Die Ausbildung vermittelt wesentliche Konzepte und Interventionen der Positiven Psychologie und schließt mit einer Zertifizierung durch den Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e.V. ab. Es handelt sich dabei um ein berufsbegleitendes Präsenztraining für Menschen, die professionell in Beratung, Therapie, Erziehung, Führung oder Training arbeiten.

Teilnehmer einer Coachingausbildung wurden als Kontrollgruppe herangezogen und längsschnittlich mit mehreren Kohorten beider Gruppenarten untersucht. Verschiedene Aspekte des Wohlbefindens sowie Depression und Burnoutisiko wurden mit Fragebögen erfasst. Mittelwertsunterschiede der Gruppen über die Zeit wurden mit MANOVAs geprüft. Es wurde erwartet, dass sich Flourishing und Wohlbefinden der PP-Teilnehmer stärker verbessern würde, da sie sich im Rahmen ihrer Ausbildung intensiv mit Konzepten und validierten Interventionen der PP auseinandersetzen.

Zwischen den Gruppen zeigte sich bereits zur Baseline ein Unterschied im Wohlbefinden; Gruppenvergleiche wurden deshalb durch Propensity Score Matching ermöglicht. Nur in einem Teil des Datensatzes, der für die Auswertung in zwei getrennte Studien zusammengefasst worden war, zeigte sich in der AAPP eine signifikant stärkere Erhöhung der Variable Flourishing. Für die anderen untersuchten Konstruktbereiche konnten leichte Tendenzen festgestellt werden. Die Hypothese, dass sich beide Gruppen in Bezug auf die klinischen Variablen Depression und Burnout

Durch fallweisen Ausschluss fehlender Werte wurden Effekte konservativer geschätzt; ein möglicher Grund für die wenigen signifikanten Interaktionseffekte. Starke Zeiteffekte legen die Vermutung nahe, dass beide Ausbildungen zu „wirken“ scheinen. Ein Vergleich mit einer dritten Gruppenart wäre wünschenswert. Zudem könnten Decken- bzw. Bodeneffekte vorliegen, da die Werte der Teilnehmer der AAPP im Wohlbefinden und Flourishing stets über denen der Kontrollgruppe lagen; für die Variablen Depression und Burnout dagegen darunter.

**2.2.4 Bildung und Erziehung III (Raum B22)****Viktoria Franz, M.Ed.\*; Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry***Zum Einfluss von Leistungsmotivation auf das subjektive Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern unter Berücksichtigung medierterter Effekte durch Flow-Erleben (FR)*

Ein positiver Zusammenhang von Leistungsmotivation, Flow und Wohlbefinden ist in Einzelfaden gut belegt. Befunde, welche alle drei Variablen miteinander in Beziehung setzen, stehen in der Bildungsforschung noch aus. Ziel dieses Beitrags ist es, den Einfluss einzelner Dimensionen von Leistungsmotivation & Flow auf das subjektive Wohlbefinden von Schüler/innen, unter Berücksichtigung etwaiger Mediationseffekte durch Flow zu untersuchen. Die Grundlage der Daten bildet der erste Messzeitpunkt einer motivationsbezogenen Interventionsstudie.

Die Daten wurden im Rahmen einer prospektiven randomisierten Längsschnittstudie im Kontrollgruppendesign (N=742; 46,2% weibl.) erhoben, welche mit Schüler/innen von sieben rheinland-pfälzischen Schulen durchgeführt wurde. Leistungsmotivation, Wohlbefinden und Flow wurden mit folgenden Instrumenten erhoben: Petermann/Winkel (2007a&b): Fragebo-

gen zur Leistungsmotivation; Flourishing-Skala (nach Diener et al., 2009); Antoni (2013): Flow-Skala. Ausgewertet wurden die Daten mittels Mediatoranalysen per multipler Regression mit SPSS.

Die Ergebnisse multipler Regressionsanalysen konnten sowohl in der Primar-, als auch Sekundarstufe direkte Effekte einzelner Leistungsmotivationskalen auf das subjektive Wohlbefinden belegen. Zudem wurden in den Jahrgangsstufen 2&3,4&5,7&9 der Zusammenhang zwischen Leistungsmotivation und Wohlbefinden durch Flow-Erleben mediiert. In der Jahrgangsstufe 11 konnte kein Mediationseffekt gefunden werden. In den Jahrgangsstufen 1, 6, 10 und 12 wurden keine Daten erhoben.

Die Ergebnisse bestätigen vorliegende Korrelationsstudien und identifizieren Flow als einen zentralen Mediator zwischen der Leistungsmotivation und dem Wohlbefinden bei Schüler/innen. Diese Befunde machen die Relevanz von Flow-Erleben im schulischen Kontext deutlich. Daraus resultierende Implikationen für die Unterrichtspraxis sind zu diskutieren.

### 2.2.5 Grundlagenforschung III (Raum B22)

#### **Dipl.-Psych. Tobias Rahm\*; Prof. Dr. Elke Heise**

*Häufigkeit von Emotionen messen – Validierung der deutschen Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) (FR)*

Subjektives Wohlbefinden wird mehrheitlich definiert als das häufige Auftreten positiver Gefühle, das seltene Auftreten negativer Gefühle und eine hohe Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen. Bisherige Affektskalen sind für die Messung problematisch, weil nicht nach der Häufigkeit und nicht nach allgemeinen Gefühlszuständen gefragt wird. Mit der validierten deutschen Version der SPANE ist in Kombination mit einer Skala zur Lebenszufriedenheit eine definitionsgemäße Erfassung des subjektiven Wohlbefindens möglich.

N = 498 Teilnehmende füllten den Fragebogen aus, n = 105 nahmen auch an der Folgeuntersuchung nach einem Monat teil. Die Konstruktvalidierung erfolgte mittels weiterer einschlägiger Instrumente (PANAS, SHS, SWLS, HSWBS). Es wurden konfirmatorische Faktorenanalysen, interne Konsistenzen und die Retest-Reliabilität nach einem Monat unter Einbezug des Auftretens emotional bedeutsamer Lebensereignisse berechnet. Zudem wurde die SPANE bei der Evaluation eines Trainings zur Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens an fünf Messzeitpunkten eingesetzt.

Die Ergebnisse bestätigen die erwartete zweifaktorielle Struktur. Die internen Konsistenzen der beiden Subskalen sind gut (Cronbach's  $\alpha = .88$  für positive und  $.82$  für negative Emotionen). Die Retest-Reliabilität von  $.62$  bzw.  $.63$  verringert sich auf  $.53$  bzw.  $.38$ , wenn in der Zwischenzeit emotional bedeutsame Ereignisse auftreten, und erhöht sich auf  $.70$  bzw.  $.78$ , wenn dies nicht der Fall ist. Die Korrelationen zu konstruktnahen Messverfahren fallen erwartungskonform aus – wie auch die Ergebnisse der Evaluation des Trainings.

Die deutsche Version der SPANE kann als reliables, valides, änderungssensitives und ökonomisches Messverfahren zur Erfassung der Frequenz positiver und negativer Emotionen bezeichnet werden. Kritisch diskutiert werden die wenig repräsentative Stichprobe, die Übersetzung eines Items sowie die Verwendung des in der Originalstudie eingeführten Balance-Scores.

## 2.3 09. Juni 2017 (Freitag), 13:15-14:45 Uhr

### 2.3.1 Gesundheit & Medizin II (Raum B16)

#### **Prof. Dr. Jens Förster\*; Manfred Nussbaum**

*Körperweisheit trifft Vorurteil: Der Einsatz von Embodiment bei Trainings von Empathie und fairer Personenbeurteilung (WS)*

Sozialpsychologische Zwei-Prozess-Modelle legen nahe, dass alle Menschen Vorurteile haben und diskriminieren – zumindest auf einer unbewussten Ebene. Stereotype hätten wichtige Funktionen wie die Identifikation mit einer „ingroup“ und lieferten Orientierungshilfen für Beurteilungen. Studien von Devine (1989) zeigen, dass bereits simple Gruppeninformationen (z.B. „schwarz“) selbst bei Menschen, die Rassismus ablehnen, rassistische Assoziationen im Gedächtnis aktivieren können. Dies kann zu diskriminierendem Verhalten und zu Störungen in der Kommunikation (darunter auch Therapieprozesse) führen. Wie können wir also lernen, Menschen fair zu beurteilen und ihnen vorurteilsfrei zu begegnen?

Wir laden dazu ein, die Funktion von Vorurteilen zu ergründen und Nutzen und Nachteile zu diskutieren. Gibt es ein Leben ohne Vorurteile? Welche haben wir eigentlich? Inwiefern haben Vorurteile mit unserer Familiengeschichte zu tun? Wie können wir wertneutral über Fremde nachzudenken? Das Training soll Einflüsse von Vorurteilen bewusst machen, um Entscheidungsfreiheit zurück zu erlangen: Wo sind sie sinnvoll und wo behindern sie mich? Da unbewussten Vorurteilen selten mit kognitiven Interventionen beizukommen ist, haben wir ein Training entwickelt, bei dem Menschen mit Hilfe von Embodiment (Förster, 1995) und Empathie (Higgins' shared-reality, 1981) spontane Bewertungen erfühlen können.

Wir arbeiten vermehrt mit systemischen Modulen, die körperliche Aspekte beinhalten. Diese erlauben im Gegensatz zu rein verbal-sprachlichen Alternativen eine raumvolle Offenheit der Interpretation und eine Anschlussfähigkeit durch persönliche Deutung und eigenes Erleben. Die Module basieren teils auf klassischen systemischen Übungen (Schattenübung von V. Satir, Tetralemma nach H. Lieb). Wir nutzen dabei zusätzlich Körperreaktionen, um

- mit anderen (AusländerInnen, Fremden, Ungeliebten) mit zu fühlen
- im Körper nachzuspüren, wo wir Vorurteile haben könnten
- zu versuchen, den Menschen hinter der Maske unserer Vorerwartungen zu entdecken
- unsere Ressourcen bei der Beurteilung anderer zu weck

### 2.3.2 Arbeitsbezogene Kontext II (Raum B19)

#### **Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer\*; Dr. Christine Syrek**

*Positive Psychologie im Kontext Arbeit und Organisation (Symp)*

Im Symposium stellen fünf Beiträge fünf verschiedene Blickwinkel der Positiven Psychologie vor. Dabei geht es um zentrale Faktoren und Maßnahmen, die Zufriedenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördern, sowie die daraus resultierenden positiven Konsequenzen und Handlungsmöglichkeiten für Mitarbeiter\_innen und Unternehmen. Diese fünf Beiträge wurden für das Themenheft „Positive Psychologie“ (Wirtschaftspsychologie, in Vorb.) zusammengestellt und bieten einen breiten Einblick in die aktuelle Forschung zur Positiven Psychologie.

Arbeitszufriedenheit und psychisches Wohlbefinden sind mehr als die Abwesenheit von Unzufriedenheit oder Stress. Studien im Sinne der Positiven Psychologie belegen eindrücklich die weitreichende Wirkung von Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden im Unternehmens-

kontext – auf das Individuum in Form von gesteigerter Leistung und auch die Bereitschaft zur Übernahme zusätzlicher Aufgaben (OrganizationalCitizenshipBehavior) – als auch auf Seiten des Unternehmens wie der Verbesserung von Kennzahlen wie reduziertem Absentismus und Fluktuation.

Die verschiedenen Beiträge nehmen daher basierend auf Konzepten der Positiven Psychologie verschiedene Faktoren und Maßnahmen unter die Lupe, die Zufriedenheit und Wohlbefinden fördern. Dabei liegt der Fokus der Beiträge auf gesundheitsförderlicher Führung (Wolters et al.), Wertschätzung (Jacobshagen et al.), Erholung (Syrek et al.), Flow-Erleben (Peifer et al.), sowie auf einem Analyseinstrument zur Messung von Glück im Unternehmen (Ludwigs et al.).

Die Vortragenden nehmen jeweils eine theoretische Einbettung der vorgestellten Faktoren in existierende Modelle vor und bringen sie in Zusammenhang mit der Positiven Psychologie. Jeder Beitrag hat zudem praktische Implikationen, die am Ende jeden Vortrags herausgestellt werden. Im Rahmen einer Diskussion sollen am Ende des Symposiums übergreifende Konzepte zur Einbettung der Positiven Psychologie in den Arbeitskontext herausgestellt werden.

### **Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer\*; Gina Wolters, B.Sc.**

*Bei der Arbeit im Fluss sein: Voraussetzungen und Konsequenzen von Flow-Erleben bei der Arbeit (Symp)*

Personen können sich im Flow länger konzentrieren und haben eine größere Motivation sich einer Aufgabe erneut zu widmen, wodurch sich langfristig die Fertigkeiten erhöhen. Positive Effekte von Flow auf Wohlbefinden führen zudem dazu, dass Personen auch langfristig leistungsfähig bleiben. Das hat auch positive Konsequenzen für den Erfolg von Unternehmen. Unser Beitrag gibt einen systematischen Überblick über Konsequenzen und Voraussetzungen von Flow am Arbeitsplatz.

Es wurden die Datenbanken PsychInfo, PubMed, PubPsyc, Scopus und Web of Science für die Jahre 1975 – 2016 nach Artikeln (englisch oder deutsch) zu Flow-Erleben bei der Arbeit durchsucht. Suchbegriffe waren hierbei die Kombination aus 1) Flow / Optimal Experience / Csikszentmihayi mit 2) Work / Organization / Stress. Die resultierenden Artikel wurden zunächst auf ihre Relevanz bzgl. der Fragestellung überprüft und dann systematisch im Hinblick auf ihre Ergebnisse zu den Voraussetzungen und Konsequenzen von Flow am Arbeitsplatz ausgewertet.

Als Voraussetzungen für Flow-Erleben wurde in den Artikeln Merkmale der Person (z.B. Identifikation, Interesse), der sozialen Situation (z.B. Unterstützung durch Kollegen, Führung), sowie Charakteristika des Arbeitsplatzes (z.B. Handlungsspielraum), untersucht. Bzgl. der Konsequenzen von Flow am Arbeitsplatz zeigten sich Auswirkungen wiederum auf die Person (Wohlbefinden, Leistung), die soziale Situation (Spillover von Flow auf andere) wie auch auf die Organisation (Produktivität).

Die systematische Auswertung der Voraussetzungen und Konsequenzen von Flow-Erleben liefert wissenschaftlich fundierte Argumente dafür, weshalb Flow-Erleben bei der Arbeit gefördert werden sollte – sowohl aus Sicht der Unternehmen, als auch aus Sicht der Arbeitnehmer. Zudem liefert es eine fundierte Übersicht, unter welchen Voraussetzungen Flow-Erleben am Arbeitsplatz entsteht. Es werden Maßnahmen zur konkreten Umsetzung diskutiert.



**Gina Wolters, B.Sc.\*; Prof. Dr. Gabriele Elke; Prof. Dr. Jochen Gurt**

*Gesund bei der Arbeit - Die Bedeutung von Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung als Einflusswege von Führung auf das Wohlbefinden (Symp)*

Die heutige Arbeit im Dienstleistungssektor ist geprägt von hohen Anforderungen und Stress – ein Umstand, der sich negativ auf die Beschäftigtengesundheit auswirkt. Für Unternehmen wird es deshalb zunehmend wichtiger, sich für die Gesundheit ihrer Beschäftigten einzusetzen. Die vorliegende Studie identifiziert Einflusswege, über die die Beschäftigtengesundheit von Unternehmensseite gesteigert werden kann. Es wird postuliert, dass Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung den Effekt von Führung auf das Wohlbefinden der Beschäftigten vermitteln.

Mittels Sekundärdaten aus einer bundesweiten Befragungsstudie einer Versicherungsgesellschaft (N=370) wurde ein paralleles Multimediationsmodell untersucht und postuliert, dass 1. Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung den positiven Zusammenhang zwischen Führung und positiven Beanspruchungsfolgen (Commitment) vermitteln und 2. Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung den negativen Zusammenhang zwischen Führung und den negativen Beanspruchungsfolgen (Burnout) vermitteln.

Die Mediationsberechnung bestätigte die beiden Hypothesen bezüglich des Einflusses von Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung auf die Beziehung zwischen Führung und Wohlbefinden: Bezüglich der positiven Beanspruchungsfolgen hat Führung auf das Wohlbefinden sowohl einen direkten als auch einen indirekten Einfluss als Ressourcenpromotor. Bezüglich der negativen Beanspruchungsfolgen wird der Einfluss von Führung ausschließlich indirekt über Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung vermittelt.

In der vorliegenden Befragungsstudie wurde untersucht, welchen Einfluss die Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung auf die Beziehung von Führung und Wohlbefinden haben: Gesundheitskultur und Arbeitsgestaltung sind wichtige Ressourcenvariablen für das Wohlbefinden der Beschäftigten, welche durch eine gesundheitsförderliche Führung geprägt werden. Die Führungskräfte sind somit wichtige Ressourcenpromotoren und haben sowohl einen direkten als auch einen indirekten Einfluss auf die Beschäftigtengesundheit.

**Dr. Christine Syrek\*; Dr. Oliver Weigelt; Dr. Jana Kühnel; Dr. Jessica De Bloom**

*Lasst uns froh und munter sein: Der Verlauf des Wohlbefindens über Weihnachten (Symp)*

Das Ziel dieser empirischen Studie ist es, ein detailliertes Bild der kurz- und langfristigen Entwicklung des Wohlbefindens vor, während und nach Weihnachten zu liefern. Wir untersuchen den positiven und negativen Affekt der Beschäftigten und gehen der Frage nach, inwiefern Vorfroheude das Wohlbefinden in der Adventszeit beeinflusst. Darüber hinaus untersuchen wir, welche Faktoren (sowohl aus der Arbeit als auch aus dem privaten Leben) den Verlauf des Wohlbefindens nach Weihnachten moderieren.

Es wurde eine Längsschnittstudie mit zwei Messungen pro Woche über einen Zeitraum von 15 Wochen durchgeführt. Wir sammelten Daten von 145 Angestellten, was insgesamt 2.062 Messungen ergab.

Die Analysen zeigen, dass die Personen, die sich auf Weihnachten freuen und weniger Arbeits- und persönliche Aufgaben vor Weihnachten berichten, einen positivere Verlauf des Wohlbefindens vor Weihnachten erleben. Darüber hinaus zeigte sich bei den Personen, die in den Weihnachtsferien und an den Wochenenden nach Weihnachten höhere Erholungserfahrungen (Gedankenfreiheit und Entspannung) berichteten und die Arbeit im Januar mit weniger

unerledigten Aufgaben begannen, nach Weihnachten zwischen Januar und März länger von dem Urlaub profitieren.

Die Studie bietet ein detailliertes Bild der Veränderung des Wohlbefindens im Laufe der Zeit und zeigt, wie Beschäftigte besonders von ihren Weihnachtsferien profitieren können.

### 2.3.3 Architektur/Literatur/Musik/Philosophie I (Raum B21)

#### **Benjamin Berend\***

*Zwischen humanistischer Ethik und Selbstoptimierung: Positive Psychologie in der Gegenwartskultur (PR)*

ByungChul Han hat beschrieben, wie sich Menschen in modernen Leistungsgesellschaften freiwillig „[...] inneren Zwängen und Selbstzwängen in Form von Leistungs- und Optimierungszwang“ unterwerfen (Han, 2014). Die philosophischen Reflexionen in diesem Referat befassen sich mit der Frage, welche Rolle die Positive Psychologie – insbesondere aufgrund ihrer prinzipiellen Anwendungsorientierung – in dieser gegenwärtigen Selbstoptimierungskultur einnimmt bzw. einnehmen könnte.

In Anschluss an das von Foucault (1983) beschriebene Prinzip der Selbstsorge in der antiken Philosophie findet eine hermeneutische Analyse einschlägiger hellenistischer Autoren (insb. Epikur, Seneca, Epiktet) statt. Exemplarisch werden einige antike „Techniken des Selbst“ (Foucault) dargestellt. Anschließend werden diese Formen antiker Selbstsorge – unter besonderer Berücksichtigung sozioökonomischer und -kultureller Kontexte – mit zeitgenössischen Selbstoptimierungspraktiken und aus der Positiven Psychologie abgeleiteten Übungen verglichen.

Antike Selbstsorge ist zwar auf Optimierung ausgerichtet, unterscheidet sich in weiten Teilen jedoch grundlegend von charakteristischen Selbstoptimierungspraktiken der Gegenwart Während letztere (z.B. in Form von Zeitmanagement oder Self-Tracking) in hohem Maße Akkumulations- und Effizienzidealen verschrieben sind, liegen die Ziele antiker Selbstsorge in variierenden Vorstellungen eines gelingenden bzw. glücklichen Lebens. Ihrem Selbstverständnis nach steht die Positive Psychologie den antiken Ethiken nahe.

Diskutiert wird, inwiefern die positiv-psychologische Praxis in der Gegenwartskultur ihrem emanzipatorischen Anspruch gerecht werden kann, während sie der Gefahr einer Vereinnahmung durch herrschende Effizienzparadigmen ausgesetzt ist. Hier liefert insbesondere die Tradition der epikureischen Philosophie kluge Argumente, welche um die Themen Gemeinschaft, Gelassenheit und Genuss herum strukturiert sind.

#### **Dipl.-Ing. Joanna Maluj**

*Die Stadt der Freiheit, der Ziele/Leistungen und der Gemeinschaft (PR)*

Die zeitgenössischen Städte bilden die Wohnumgebung für nahezu die Hälfte der Menschen. Die Architekten und Städtebauplaner untersuchen die Probleme der Städte. Eine glückliche Stadt ist aber nicht gleichzusetzen mit einer Stadt ohne "Urban Sprawl", Arbeitslosigkeit, Armut oder anderer Probleme. Die Städtebauplanung benötigt eine neue Einstellung zur Stadtentwicklung um das positive Verhältnis zwischen Stadt und Lebenssinn ihrer Bewohner zu stärken/entwickeln, sowie derer zwischenmenschliches Verhältnis.

Diese Nachforschungen (Arbeit) gründet auf den Verfahren von Revitalisierungen der Städte Pommerns (Gdańsk, Gdynia, NowyDwórGdański) in Polen. Methodologie: Datenanalyse GIS, empirische Forschung, qualitative Methoden.

Zeitgenössische Städte bestimmen das Leben. Die Städte selber reflektieren die Kultur und die Verfassung ihrer Bewohner wieder. Diese Städte werden von Spezialisten und Behörden bestimmt, deren Vorstellung einer idealen Stadt nicht mit den Vorstellungen ihrer Bewohner übereinstimmt. Die deskriptive Beschreibung des Wohnumfelds zeigt auf, was die Bewohner unternehmen um glücklich zu sein und engagiert zu bleiben, was sie benötigen um ein Gefühl der Freiheit zu empfinden und vor allem sich 'Zuhause' zu fühlen.

Kann man eine glückliche Stadt objektiv mit Zahlen definieren oder mit Regeln beschreiben? Sind die Regeln universell? Muß eine glückliche Stadt ideal, schön und ästhetisch sein?

## 2.4 09. Juni 2017 (Freitag), 15:00-16:00 Uhr

### 2.4.1 Grundlagenforschung IV

**Dipl.-Psych. Julia Bastian\* ; Prof. Dr. Christian Frings**

*Pleasantness and perception - Does pleasant music influence the estimation of distances? (FR)*

Distance estimation is dependent on the traffic vehicle you are using (Moeller, Zoppke & Frings, 2016; Bastian & Frings (under review)). Moeller and colleagues (2016) showed that people sitting in a car showed underestimations. If you are sitting in a car and hear music how does it change the estimation of distances? Shams (2004) stated perception has been traditionally viewed as a modular function operating as separate and independent modules. She found that sound changes the quality of a visual stimulus. Will we find similar results?

Distances were guessed in the field at a parking area of Trier University at daylight behind the steering wheel of a car. Each participant was randomly assigned to one of four conditions (slow, fast, pleasant or unpleasant music). The task of the participants was to guess eight different distances (3m, 9m, 15m, 18m, 23m, 36m, 43m, 49m) between themselves and a traffic cone by direct measurement in telling judgements in meters and centimeters. The order of distances estimations between participants was varied according to a Latin Square.

Music showed an influence on the perception of distances. On the one hand the pleasant or unpleasant music changed the estimation of distances compared to no musical conditions (see Bastian & Frings, under review) almost not at all and on the other hand the slow and fast speed of music showed significantly different patterns according to multivariate variance analyses.

We found that sound changes the quality of a visual stimulus (Shams, 2004) but not as expected. The speed of music influenced the estimation distances far more than the positive or negative valence. So if you are riding a car you have to be careful which kind of music you hear. If you hear slow music you will estimate distances as farer away and the risk of crashing into another car will be smaller. If you hear fast music overestimation is to be expected and the risk of crashing into another car will be bigger.

**Julia Krasko, M.Sc.\***

*Subjektives Wohlbefinden und Bindungsverhalten: Eine Meta-Analyse (FR)*

Positive soziale Beziehungen sind entscheidend für ein glückliches Leben. Ein wichtiger Prädiktor positiver sozialer Beziehungen ist das Bindungsverhalten. In dieser Meta-Analyse werden die Assoziationen zwischen bindungsunsicherem Verhalten (Ängstlichkeit & Vermei-

dung) und Facetten des subjektiven Wohlbefindens (SWB; Lebenszufriedenheit, positiver Affekt & negativer Affekt) untersucht.

Die Literaturrecherche erfolgte Januar und April 2016 anhand von sieben verschiedenen Datenbanken. Auf Grundlage von 55 Stichproben und 166 einzelnen Effekten wurden Pearson-Korrelationen  $r$  meta-analytisch unter Verwendung von Modellen mit Zufallseffekten aggregiert und Homogenitätsanalysen mittels Q-Tests durchgeführt. Einflüsse von Moderatoren wurden anhand von Gruppenvergleichen und Meta-Regressionen untersucht.

Die mittlere Korrelation von Bindungsverhalten und SWB beträgt  $r = -.36$  (Korrelationen für einzelne Facetten zwischen  $-.40$  und  $-.21$ ). Moderatoranalysen der Reliabilitäten verdeutlichen, dass der Zusammenhang bei höherer Messgenauigkeit stärker im negativen Bereich liegt. Eine umfangreiche Betrachtung möglicher Einflüsse von Publication-Bias konnte keine problematische Datenlage aufdecken.

Bindungsverhalten und SWB hängt über alle Analysen hinweg moderat negativ zusammen. Es werden Einflüsse von weiteren Moderatoren sowie unbekanntem Varianzquellen diskutiert, unter Berücksichtigung der Unterschiede zwischen Bindungsängstlichkeit und -vermeidung, sowie zwischen den SWB-Facetten.

### **Dr. Anna Mikhof\***

*Die Rolle des Selbst und des Copings für das romantische und globale Glück im Kulturvergleich (FR)*

Vor dem Hintergrund zunehmender Hinweise auf heterogene Strukturen in ursprünglich kollektivistischen Kulturen, also zugleich vorhandener Gruppenorientierung und zunehmender individualistischer Tendenzen (z.B. Imamoğlu, 1998, 2002, 2003; Kurt 2002; Matsumoto et al., 2002; Mikhof & Bierhoff, 2013), wurden im Rahmen einer kulturvergleichenden Studie (N = 400) die Ausprägungen im Selbstbild und im Coping sowie ihre Rolle für das Glück von Paarpersonen überprüft.

Hierfür wurden Angehörige einer individualistischen und einer ursprünglich kollektivistischen Kultur, die sich in einer romantischen Beziehung befinden, in einem Online-Survey parallelisiert befragt.

Zwischen den erhobenen Kulturgruppen zeigen sich signifikante Differenzen hinsichtlich des Selbst, des Copings sowie der Partnerschafts- und Lebenszufriedenheit. Für die deutsche und russische Stichproben zeichnet sich ab, dass die Definition des Selbst in einer individualistischen Art und Weise für die Lebenszufriedenheit wesentlich ist. Darüber hinaus findet sich Evidenz für zwischen den Kulturgruppen weitgehend vergleichbare direkte Effekte des individuellen, relationalen, kollektiven und dyadischen Copings auf die Zufriedenheit.

Bei der Überprüfung von indirekten Effekten zeichnet sich die essentielle Rolle des Selbstwertes im Rahmen aller Copingarten für das romantische und globale Glück ab. Der Einsatz von individuellen, partner- und gruppenbezogenen Copingstrategien geht mit einer positiven Beurteilung der eigenen Person und selbstbezogenen Wertschätzung einher, die wiederum die Beziehungs- und Lebenszufriedenheit von Deutschen und Russen positiv vorhersagen.

## 2.4.2 Bildung & Erziehung IV (Raum V19)

### **Dr. Nora-Corina Jacob\***

*Ich hab´ einen Balu, und Du? - Positiv-Psychologische Entwicklung von Grundschulkindern im Mentorenprogramm "Balu und Du" (FR)*

Das Mentorenprogramm Balu und Du fördert Grundschul Kinder im außerschulischen Bereich. Im Fokus stehen Kinder, um die sich Klassenlehrer/innen Sorgen machen. Junge Erwachsene (Balus) übernehmen für ein Jahr eine individuelle Patenschaft für ein Grundschulkind (Mogli). Balu hilft Mogli durch persönliche Zugewandtheit und aktive Freizeitgestaltung, sich in unserer Gesellschaft zu entwickeln und zu lernen, die Herausforderungen des Alltags erfolgreich zu meistern. Welche Chancen positiv-psychologischer Entwicklung eröffnen sich durch Balu und Du?

Das Mentorenprogramm kann als Langzeitform positiver Interventionen verstanden werden. Im Fokus der Untersuchung stehen deshalb Aspekte des Wohlbefindens, Resilienz, positive/negative Affektivität, persönliche Ressourcen. Erfasst wurden diese vor und nach dem Mentorenjahr mit Fragebögen zur Selbstbeschreibung (u.a. KIDSCREEN-27). In einem quasi-experimentellen Wartekontrollgruppen-Design wurden 28/17\* Moglis mit 18/20 im Lehrerteil ebenfalls belasteten Kindern sowie 52/80 Klassenkamerad(inn)en verglichen (\*erste Angabe 2015, zweite 2016).

Zunächst zeigte sich, dass von Lehrern nominierte Moglis gemäß ihrer Selbsteinschätzungen signifikant niedrigere Werte für Wohlbefinden, positive Affektivität sowie soziale Integration in Schule und Privatleben aufweisen als die Kontrollgruppe. Dieser Befund stützt das Lehrerteil. Nach dem Mentorenjahr resultierten bei den Moglis im Vergleich zur (Warte-)Kontrollgruppe signifikant höhere Werte für Wohlbefinden, im Bereich Schule und Lernen sowie bessere Beziehungen zu Freunden. Außerdem zeigen sich bedeutsame Geschlechtereffekte.

In der Diskussion werden mögliche förderliche Aspekte der Beziehungs- und Freizeitgestaltung zwischen den Balus und Moglis erörtert, die den Effekt des Mentorenprogramms moderieren. Dabei wird auch auf den möglichen Einsatz einer quantitativen Textanalyse der Tagebuch-Einträge, in denen die Balus jedes Treffen mit ihrem Mogli protokollieren, eingegangen. Außerdem werden mögliche Ursachen des Geschlechtereffekts zugunsten der weiblichen Moglis beleuchtet.

### **Dr. Tanja Gabriele Baudson\***

*What Affects Primary Students' Social and Emotional School Experiences? A Multilevel Examination (FR)*

Achievement is considered a crucial outcome of education, whereas students' social and emotional school experiences are often neglected. Especially in primary school, these early experiences may shape students' attitudes towards learning for life. This study therefore explores the effects of student-related (L1) and classroom/teacher-related variables (L2) on a broad range of socioemotional variables including, e.g., classroom climate, social integration, or attitude towards school.

Social and emotional school experiences were assessed using a brief form of the FEES (Rauer & Schuck, 2003, 2004). Using multilevel analyses, each construct was predicted by student-related variables (L1: sex, migration background, grades, SES, and how well the teacher knows the child) and classroom/teacher-related variables (L2: class size, % boys,

teachers' experience with class and overall, grade level). The samples (N = ca. 1200 primary school students, Grades 1–4) come from the THINK 1–4 norming sample.

Girls felt more accepted by teachers, had a more positive attitude towards school and learning than boys. Achievement levels affected academic interest and self-concept, willingness to make an effort, feeling accepted by the teacher and social integration, and attitude towards school and learning. Except for grade level, L2 predictors hardly played a role except for classroom climate, which also benefited from smaller classrooms, a lower % boys, and a longer teacher-student relationship, and academic self-concept, which was affected by % boys.

The discussion will focus on what it means for a school system when gender and achievement are the most important predictors of children's social and emotional school experiences, and when academic interest, joy of learning, attitude towards school, academic self-concept and classroom climate change for the worse with increasing schooling.

### **Frederick Johnson\***

#### *Motivational Aspects and Learning Efficiency using Digital Media (FR)*

When using digital media, how do new learning culture methods differ in contrast to traditional teaching methods? The hypothesis is that the experimental circumstances, i.e., practiced new learning culture methods, will significantly benefit motivation, personal development and short- and long-term performance due to triggering top-down self-regulation and thus deep learning approaches.

To investigate the issue, two 9th grade high-ability classes were subject to the experiment - N=30: 14 in the experimental group and 16 in the control group. Each group's task was to learn Indirect Speech in English, but within different conditions. To measure the effects on the chosen factors, the students were tested with the Questionnaire for Current Motivation, a feedback questionnaire and two comparable performance tests.

The t-test of the QCM with a stanine 5 scale yielded a significant mean difference on the factor of challenge ( $p=.036$ ) with the effect size of  $d=0.79$ . The performance tests revealed immensely significant mean differences of  $p=.005$  with the effect size of  $d=0.90$  on short-term score and  $p<.001$  with the effect size of  $d=1.63$  on long-term score. The feedback questionnaire exposed significant values in Method Effectiveness ( $p=.042$ ;  $d=0.7$ ), Impact of Motivation ( $p=.012$ ;  $d=1.1$ ), Ability to teach ( $p=.028$ ;  $d=0.6$ ) and Personal Growth ( $p=.015$ ;  $d=0.8$ ).

a) When investigating the internal consistency of the measurement by analyzing Cronbach's Alpha, it turns out that QCM factors are all in acceptable ranges except the only significant one - challenge. Consisting of four items, semantically, half of them seem to rather relate to self-related motivation vs. other-related motivation. The data backs up a dichotomy. Validity discussion. b) Contrary to the hypothesis that the experimental circumstances would evocate more interest, the QCM only revealed a minor effect size. Why?

#### 2.4.3 Interventionen III (Raum B21)

### **Prof. Dr. Ottmar L. Braun\*; Sandra Mihailovic**

#### *Das Modell des Positiven Selbstmanagements zur Förderung der Mentalen Stärke: Evaluation eines Trainingskonzepts (FR)*

Vorgestellt wird ein Trainingskonzept, bei dem die Teilnehmer lernen, Techniken der Positiven Psychologie und Methoden zu verschiedenen Facetten des Selbstmanagements anzuwen-

den. Das Training beruht auf der Theorie des Wohlbefindens von Seligman (2012), der BroadenandBuild-Theorie von Fredrickson (2001) und auf Ansätzen des Selbstmanagements (König & Kleinmann, 2014). Fragestellung: Lassen sich Selbstmanagementkompetenzen in Kombination mit Techniken zur Positiven Psychologie trainieren und steigt die Mentale Stärke (Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartungen, Fähigkeit zur Emotionsregulation) durch dieses Training an?

In zwei kurzen Impulsreferaten, die ca. 60 Minuten dauern, werden die Teilnehmenden der Trainings mit grundlegenden Gedanken und Übungen der zu Grunde liegenden Ansätze vertraut gemacht. Vertieft werden die Themen durch den Einsatz des Quizbrettspiels „Career-Games – spielend trainieren!“: Folgende Module liegen vor: Positive Psychologie, Small-Talk, Ziele und Zielklarheit, Zeitmanagement, Selbstdisziplin, Dysfunktionale Kognitionen, Problemlösetechniken, Lerntechniken, Gesundheit und Vitalität, Selbst-PR, Networking und Positive Psychologie im Team.

Stichprobe1: Studierende, Design: 2 Messzeitpunkte (vorher-nachher), Datenerhebungsmethode: Fragebögen, Auswertung: Deskriptive Statistiken, T-Tests. Stichprobe2: Mitarbeiterinnen einer Bank, Design: 2 (vorher-nachher) x 2 (Trainingsgruppe x Kontrollgruppe), Datenerhebungsmethode: Fragebögen, Auswertung: Varianzanalyse

Die Evaluationsstudien mit unterschiedlichen Stichproben zeigen, dass die Teilnehmenden die Trainings positiv bewerten (Kirkpatrick&Kirkpatrick, 2006, Level 1). Es konnte auch gezeigt werden, dass die Selbstmanagementkompetenzen und die Mentale Stärke (Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartungen, Fähigkeit zur Emotionsregulation, Resilienz) auch vier Wochen nach dem Training noch signifikant erhöht waren (Kirkpatrick&Kirkpatrick, 2006, Level 2).

Diskutiert werden die Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen (Ausbildung, Personalentwicklung, Betriebliches Gesundheitsmanagement) und universitären Kontext, dort insbesondere für die Module Positive Psychologie, Lerntechniken und berufliche Zielklarheit (vgl. Kratz et al. 2016).

### **Michelle Frieling, B.Sc.\*; Amadeus Hildebrandt, M.Sc.; Prof. Dr. Ottmar Braun**

*Steigerung von mentaler Stärke und Lebenszufriedenheit durch das gemeinsame Training der Selbstmanagementkompetenzen „Positive Psychologie“ und „Selbst-PR“ (FR)*

Es wurden zwei ausgewählte Selbstmanagementkompetenzen (SMK) - Positive Psychologie und Selbst-PR - über das von Braun (2014) konzipierte Trainingsmodul „Career-Games – spielend trainieren!“ jeweils eintägig an insgesamt 38 Berufstätigen trainiert. Aufbauend auf dem Modell des Positiven Selbstmanagements nach Braun (2014/2015), liegt dem Training die Annahme zugrunde, dass sich ein Anstieg in diesen SMK durch das Training positiv auf die mentale Stärke und langfristig auf die Lebenszufriedenheit auswirkt.

Als UV wurden Techniken der Positiven Psychologie und Selbst-PR; als mediierende mentale Stärke wurden Zielklarheit, Emotionsregulation und Psychologisches Kapital sowie dysfunktionale Kognitionen; als Zielvariable wurde Lebenszufriedenheit erfasst. Fragebogendaten wurden online vor und vier Wochen nach dem Training an der Trainings- und einer Vergleichsgruppe erhoben. Zur statistischen Auswertung des realisierten 2 x 2 Prä-Post-Designs wurden Einstichproben-t-Tests und Varianzanalysen durchgeführt sowie Effektstärkenmaße analysiert.

Auf das Training sowie auf das eingesetzte Career-Games-Quiz-Brettspiel (Braun, 2014) wurde mit hoher Zufriedenheit reagiert. Das Training der SMK führte zu einem Anstieg der mentalen Stärke und der Lebenszufriedenheit in einem Zeitraum von vier Wochen. Das Mo-

dell des positiven Selbstmanagements konnte bestätigt werden. Transfereffekte auf die explorativ erhobene SMK Smalltalk & Networking durch das Training wurden überdies gefunden.

Die Befunde sprechen für die Anwendung des eingesetzten Trainingsmoduls zur Steigerung von SMK und legen positive Transfereffekte auf weitere SMK nahe. Das Training, insb. das integrierte Quizbrettspiel, das die Inhalte des Trainings spielerisch im sozialen Austausch vertieft, kann sowohl als Instrument der individuellen als auch der organisationalen Entwicklung betrachtet werden. Die ressourcenschonende Vermittlung von Techniken, insb. im Organisationskontext (z.B. über blendedlearning), wäre zukünftig zu untersuchen.

### **Johannes Heekerens, M.Sc.\*; Prof. Dr. Kathrin Heinitz**

*Back to Black: The Effect of the Best-Possible-Self Intervention on Thriving Through Relative Intrinsic Goal Pursuits (FR)*

How do positive interventions work? We hypothesized that an increase in the importance individuals place on intrinsic compared with extrinsic goal pursuits (RIGP) explains the effectiveness of the best possible self (BPS) intervention.

We randomized 128 predominantly female psychology undergraduates to perform either the BPS intervention or a daily activities control. We assessed thriving (Comprehensive Inventory of Thriving) and RIGP (Aspiration Index) before, immediately after, and two week after the intervention.

Results from a cross-lagged panel design path analysis indicate that the BPS intervention effectively increased thriving ( $r = .11$ ,  $p = .010$ ). However, RIGP do not mediate the intervention effect (95% CI [-0.01, 0.01]).

Our results challenge predictions derived from self-determination theory. We suggest that future studies test goal ambivalence as a mediator.

## **2.5 10. Juni 2017 (Samstag), 10:00-11:30 Uhr**

### **2.5.1 Grundlagenforschung V (Raum B16)**

#### **Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer\***

*Flow-Erleben (Symp)*

Flow ist das Erleben vollständiger Absorbiertheit während der Ausführung einer optimal beanspruchenden Tätigkeit. Studien belegen positive Zusammenhänge von Flow-Erleben mit Wohlbefinden und Leistung. Die Beiträge in diesem Symposium beschäftigen sich mit der Frage, welche Rahmenbedingungen Flow-Erleben fördern und wie diese hergestellt werden können.

Bisherige Forschung legt nahe, dass klare Ziele, Feedback und eine Balance aus Anforderung und Fähigkeit Flow-Erleben fördern. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Interesse an einer Aufgabe, soziale Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte und auch ein moderates Maß an Stress Flow-Erleben begünstigen.

Die vier Beiträge des Symposiums nehmen bisherige Befunde genauer unter die Lupe und erweitern sie. Pozas Guajardo et al. beschäftigen sich mit dem Interesse an einer Aufgabe als Voraussetzung für Flow und der möglichen Umsetzung im Schulkontext. Baumann & Lürig betrachten im Detail die Prozessdynamik von Absorbiertheit, glattem Verlauf und Spaß am Beispiel des Videospiegels und leiten Prinzipien für die Entstehung von Flow ab. Wolters &



Peifer sowie Peifer et al. wenden bisherige Befunde zu Stress und Flow auf arbeitsrelevante Stressoren an.

Die Beiträge präzisieren und erweitern bisherige Annahmen über die Rahmenbedingungen von Flow-Erleben. Zudem werden diese Annahmen vor dem Hintergrund verschiedener Anwendungskontexte überprüft: Schule, Game-Design und Arbeitsplatz. Aufgrund des konkreten Anwendungsbezugs lassen sich Implikationen für die Praxis ableiten. Im Rahmen einer Diskussion sollen am Ende des Symposiums übergreifende Implikationen für Flow in Theorie und Praxis herausgestellt werden.

**Dr. Marcela Pozas\*; Dr. Patrick Löffler; Prof. Dr. Wolfgang Schnotz**

*Flow, the mediating link? A mediation analysis of interest, flow and performance (Symp)*

Based on the results from a previous study and in line with research (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005; Krapp & Prenzel, 2011), interest is a precondition of flow. Both interest and flow (independently) have shown (though small effects) to positively influence performance. If interest is a precondition for flow, and both variables are related to performance, our research goal is to examine through a mediation analysis whether interest (positively) influences performance indirectly through flow.

180 tenth grade students from 6 high-track classes in Germany participated in an experimental study. Students answered 8 different versions of a thermodynamics task; performance was measured with items (Löffler, 2016) based on the phases of the analytic problem-solving process. Students' interest was measured twice (pre/posttest) using the Questionnaire on Current Motivation (Rheinberg, Vollemeyer, & Burns, 2001); flow state was measured once using the Flow Short Scale (Rheinberg, Vollemeyer, & Engeser, 2003).

From a simple mediation analysis conducted, students' interest indirectly influenced performance through its effect on flow. Students' interest was positively related to flow ( $a = .378^{***}$ ), which in return positively predicted performance ( $b = .104^{***}$ ) while controlling for interest. A bias-corrected bootstrap confidence interval for the indirect effect ( $ab = .039$ ) based on 10,000 bootstrap samples was entirely above zero (.007-.079). There was no evidence that interest influenced performance independent of its effect on flow ( $c' = .053$ ,  $p = .147$ ).

The analysis showed that interest positively predicts performance indirectly through flow. In other words, students' interest levels induces flow which in return positively predicts student performance. Results are of important relevance because 1) up to now interest and flow, though correlated to each other and performance, have never been integrated into a model, 2) its practical implication: to improve student performance teachers must design the appropriate instructional context in order to influence students' interest and induce flow.

**Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer\*; Vivian Ostwald, B.Sc.; Dr. Christine Syrek**

*Unerledigte Aufgaben, Flow-Erleben und Erholung (Symp)*

Unerledigte Aufgaben führen zu wiederkehrenden Gedanken an das unerfüllte Ziel und wirken sich negativ auf Erholung und Schlaf aus. Studien zeigen dagegen förderliche Effekte von Flow-Erleben auf Wohlbefinden und Erholung von der Arbeit. Erste Befunde sprechen für einen negativen Einfluss unerledigter Aufgaben auf Flow-Erleben. Wir untersuchen in dieser Studie, ob reduziertes Flow-Erleben negative Effekte von unerledigten Aufgaben auf Erholung vermittelt.

Daten wurden mittels Smartphone zu drei Messzeitpunkten erfasst: unmittelbar nach der Arbeit, vor dem Zubettgehen und am nächsten Morgen. Insgesamt füllten 149 Teilnehmer\_innen die Fragebögen vollständig und im vorgegebenen Zeitrahmen aus. Nach der Arbeit erfragten wir die unerledigten Aufgaben des Arbeitstages sowie die aktuelle Anspannung, vor dem Zubettgehen das Flow-Erleben während der Abend-Aktivität, und morgens Anspannung und Schlafqualität.

Die Datenanalyse erfolgte mit Hilfe von PROCESS für SPSS. Unsere Ergebnisse bestätigen, dass unerledigte Aufgaben bei der Arbeit das Flow-Erleben bei der anschließenden Abendbeschäftigung beeinträchtigen. Außerdem vermittelte Flow-Erleben am Abend partiell den Effekt von unerledigten Aufgaben auf Schlafqualität (zu frühes Erwachen), sowie auf Anspannung – selbst wenn für die Anspannung am Nachmittag kontrolliert wurde.

Unsere Studie zeigt somit erste Evidenz für einen kausalen Effekt unerledigter Aufgaben auf Flow-Erleben in Folge-Aktivitäten. Der negative Effekt unerledigter Aufgaben auf Flow-Erleben, und, als Konsequenz daraus, auf Schlafqualität und Anspannung, enthält wichtige praktische Implikationen für die Gestaltung von Arbeit. Zudem erweitert diese Studie Überlegungen zur theoretischen Integration von Flow und arbeitsrelevanten Stressoren.

### **Prof. Dr. Christoph Lürig\*; Prof. Dr. Nicola Baumann**

*Fun is a cow bell: On the relation between fun on the one hand and fluency and absorption on the other hand in computer games (Symp)*

The concept of flow is often used as an approximation of fun in the context of computer games. In this talk we are taking a closer look at the subscales of flow: fluency and absorption. We derive a nonlinear dependency between fun on one hand and fluency and absorption on the other hand. The resulting function should be reasonably simple and continuous. Especially in the case of dissociation of fluency and absorption it should be better to approximate fun than the concept of flow.

The experiments were based on two different specifically constructed computer games a variation of the shooting gallery game and a game based on the canabal / bit trip runner games mechanic. The shooting gallery game was run with different parameter sets. After every play-through fun, fluency, absorption and flow were measured with the flow short scale. Inspired by methods of machine learning a continuous piecewise linear function mapping from fluency and absorption to fun was constructed that maximizes  $R^2$ .

The resulting function shows a quarter segment of a cow bell in three dimensional height field visualization. It is defined by a plateau that is reached once absorption is higher than 5.59 and fluency higher than 4.41. Outside that area we have a linear falloff of fun either by diminishing fluency if absorption is higher than fluency or by diminishing absorption if fluency is higher than absorption. By a total of  $N=813$  game runs an  $R^2$  of 0.38 was obtained.

The dependency is reasonably simple and goes along with the experience as a game developer. Whatever effort you put into developing a game for every aspect you optimize you get a diminishing return on investment. That corresponds to the plateau. Also the quality and fun determining aspect of your game is usually the weakest. A good game is not so much a game that does something well but more of a game that does nothing wrong. That corresponds to the two linear falloff flanks in absorption and fluency.

**Gina Wolters, B.Sc.\*; Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer***Because we need challenge- Der Einfluss von Multitasking auf das Flow-Erleben und die Leistung (Symp)*

Flow als Zustand völliger Absorbiertheit wirkt sich positiv auf Leistung und Wohlbefinden aus und ist mit moderatem Stress assoziiert. Multitasking als einer der häufigsten Arbeitsstressoren hängt negativ mit Qualität und umgekehrt u-förmig mit Quantität von Leistung zusammen. Wir nehmen einen umgekehrt u-förmigen Zusammenhang von Multitasking und Flow an, wobei Flow den Zusammenhang zwischen Multitasking und Leistung mediiert. Weiterhin testen wir, ob arbeitsrelevante Persönlichkeitsmerkmale Flow und Multitasking beeinflussen.

31 Teilnehmende (21 weiblich) nahmen an einer Feldstudie im ESM-Design (252 Datenpunkte) teil. Für die Dauer von 5 aufeinanderfolgenden Werktagen wurde der ESM-Fragebogen mit Fragen zum Flow-Erleben, Multitasking-Verhalten, zur subjektiven Leistung, sowie Relevanz und Schwierigkeit der Arbeit in Bezug auf die letzte halbe Stunde zweimal täglich zu verschiedenen Zeiten verschickt. Alle Teilnehmenden füllten zusätzlich am Ende der Woche einen Persönlichkeitsfragebogen aus. Die Daten wurden mittels Mehrebenenanalysen in R ausgewertet.

Wie angenommen bilden Multitasking und Leistungsquantität und Multitasking und Flow eine umgekehrt u-förmige Beziehung: Ein moderates Maß an Multitasking führt zu den höchsten Flow- und Leistungsquantitätswerten. Flow mediiert den Effekt von Multitasking auf Leistungsquantität. Auf die Leistungsqualität wirkt sich Flow-Erleben positiv aus. Engagement als Persönlichkeitseigenschaft moderiert diese Beziehung. Kooperation als Persönlichkeitseigenschaft hat einen negativen Einfluss auf Multitasking-Verhalten.

Die vorliegende Studie ist die erste, die die Effekte von Multitasking nicht nur für die Leistung, sondern auch für Flow-Erleben untersucht: Ein mittleres Maß an Multitasking ist positiv assoziiert mit Flow. Flow hängt außerdem positiv mit der Leistungsqualität zusammen. Für die Arbeitsgestaltung ergibt sich daher die Notwendigkeit, die richtige Menge an Multitasking-Verhalten am Arbeitsplatz zu ermöglichen, um die besten Ergebnisse in Bezug auf die Leistung aber auch auf das Wohlbefinden (Flow-Erleben) zu erzielen.

**2.5.2 Gesundheit & Medizin III (Raum B19)****Frederick Johnson\****Selbstwirksamkeitserwartungen – Glücklich und erfolgreich sein: das Unmögliche möglich machen (WS)*

Das effektive Entwickeln einer positiven Selbstwirksamkeitserwartung. Die persönliche Selbstwirksamkeitserwartung kann in jedem Lebenskontext den Unterschied zwischen langfristigen Erfolg oder Misserfolg und damit auch langfristigen Wohlbefinden oder Unwohlsein ausmachen. Denn die positive Selbstwirksamkeitserwartung liefert einen entscheidenden Grund persistent bei Misserfolgen zu bleiben - nämlich, dass realisierte Persistenz bei Hindernissen sich auszahlt. Diese überaus mächtige Überzeugung ist eine vitale Komponente im Motor einer positiven Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb lohnt es sich, sie bestmöglich zu tunen.

Das Vertrauen des Menschen in die eigenen Fähigkeiten, verbunden mit der Zuversicht, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, wird in der Psychologie als positive Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet. Eine negative Selbstwirksamkeitserwartung kann im schlimmsten Fall zu erlernter Hilflosigkeit führen. Die Quellen, die Selbstwirksamkeitser-

wartungen konstituieren sind "gemachte Erfahrungen", "beobachtete Vorbilder", "Bestätigung durch andere" und "körperliche Signale. Eine positive Selbstwirksamkeitserwartung führt zu Erfolg und Wohlbefinden.

Nach einem Impulsreferat zum Thema in dem die Inhalte dargelegt werden: (1) Kurzer Fragebogen zur Transparenz der persönlichen Selbstwirksamkeitserfahrung. (2) Selbstevaluation der Ergebnisse. (3) Kausale Analyse der Evaluationsergebnisse. (4) Evaluierung der kausal-analytischen Evaluationsergebnisse in Gruppenarbeit. (5) Intervention zur eigenen Selbstwirksamkeitserwartung: (5.1) "Ü3: An sich glauben" aus Brohm 2012 S.30, (5.2) Kurzes Impulsreferat zum Thema Entscheidungscommitments, (5.3) "Ü4: Leistungen verbessern" aus Brohm 2012 S.30.

### 2.5.3 Architektur/Literatur/Musik/Philosophie II (Raum B21)

**Dr. Nora-Corina Jacob\***

*Do more of what makes you creative - Persönliches Wachstum durch Kreativität (WS)*

Kreativität und Innovation sind im wirtschaftlichen wie gesellschaftlichen Kontext hoch relevant, um anhaltende Wettbewerbsvorteile zu schaffen. Kreativität stellt eine Fähigkeit dar, die in nahezu jedem Beruf gefragt ist und zur Förderung des Wohlergehens von einzelnen Betroffenen, ganzen Organisationen oder sogar Gesellschaften entscheidend sein kann. Kreativität kann aber auch als Kriterium für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit im Kontext persönlichen Wachstums verstanden werden. Kreative Lösungsprozesse und das Schaffen von etwas Neuem, können Flow-Zuständen gleichen. Was kann also jede/r Einzelne tun, um durch Ideen und Kreativität persönlich zu wachsen?

Kreativität stellt eine Fähigkeit dar, die alle Menschen in unterschiedlicher Ausprägung aufweisen. Allerdings kann jede/r kreativ sein und jede/r hat Ideen - in den verschiedensten Momenten und an den unterschiedlichsten Orten. Der Workshop soll dabei helfen, kreative Ideen gezielter hervorzubringen, kreativen Fähigkeiten zu erweitern und damit Impulse für persönliches Wachstum setzen. Durch das Hinterfragen des eigenen Status Quo sollen Reflexionsprozesse stimuliert werden, die zum Querdenken anregen. Das Einnehmen neuer Perspektiven zielt darauf ab, die eigene kognitive Flexibilität zu erhöhen.

Den Ausgangspunkt des Trainings bildet eine von Dyer, Christensen und Gregersen (2008, 2011) vorgelegte Studie zu Strategien kreativer Vordenker. Diese "Entdeckerqualitäten" bilden den Förderschwerpunkt des Workshops und sollen inhaltlich vermittelt sowie angewendet werden. Somit steht die Förderung kreativer Fähigkeiten im Fokus der Workshop-Methoden. Transferorientierte Übungen wie das Question Storming, die Reizwortanalyse und das Experimentieren mit Ideen sollen den Teilnehmenden sowohl neue Perspektiven eröffnen als auch Werkzeuge an die Hand geben, um sich persönlich kreativ weiterzuentwickeln.

### 2.5.4 Architektur/Literatur/Musik/Philosophie III (Raum B22)

**Leah Steeb, M.Sc.\*; Benjamin Berend\***

*Sinn provozieren – wie man das persönliche und organisationale Sinn-Erleben stärkt (WS)*

Sinnerleben ist eine grundlegende Sehnsucht des Menschen. Wir handeln erst, wenn die Handlung selbst sinnvoll erscheint, was bedeutet, dass sie als kohärent zu den eigenen Werten und Tugenden wahrgenommen wird und in einem größeren Kontext steht, der lebensstärkende, positive Effekte generiert. Sinnerleben ist ein starker positiver Energetisierer für Individuum und Organisation. Das Sinnerleben kann durch spezifische Interventionen gestärkt wer-

den. Der Workshop geht der Frage nach, wie Sinn-Erleben gefunden werden kann und erarbeitet mit den Teilnehmer/innen anhand von Übungen das individuelle Sinn-Erleben.

### 3 Abstracts der Posterpräsentationen

**Marek Bartzik, B.Sc.\*; Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer**

*Selbstwirksamkeit und Zeitdruck – Der Einfluss auf das Flow-Erleben*

Bisherige Studien zeigen einen umgekehrt u-förmigen Zusammenhang zwischen Flow und Stress. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass moderater Stress Flow-Erleben fördern kann. In dieser Studie überprüfen wir, ob dieser Befund übertragbar ist auf den Stressor Zeitdruck. Weiterhin untersuchen wir die Rolle der aufgabenbezogenen Selbstwirksamkeit (aSWE) in Bezug auf Flow und auf den Einfluss zwischen von Zeitdruck auf Flow.

Die Studie wurde als online-basiertes Experiment durchgeführt. Es nahmen insgesamt 175 Versuchspersonen (15 männlich & 160 weiblich), mit einer Altersspanne von 18 bis 62 Jahre ( $M = 32,07$ ,  $SD = 10,369$ ), teil. Die Vpn wurden randomisiert einer von 3 Versuchsbedingungen zugelost, innerhalb derer sie in 7, 14 oder 21 Minuten ein Wortsuchrätsel mit 27 versteckten Wörtern lösen sollten. Vorab erfassten wir die aSWE und im Anschluss an das Rätsel das Flow-Erleben.

Für Zeitdruck und Flow konnte mit Hilfe der ANOVA kein Unterschied zwischen den drei Gruppen gefunden werden ( $F(2, 169) = 2.26$ ,  $p = .11$ ;  $R^2 = .03$ ). Wie angenommen zeigte sich aber ein positiver Effekt der aSWE auf das Flow-Erleben ( $F(1, 169) = 52.19$ ;  $p < .001$ ;  $R^2 = .24$ ), ein Interaktionseffekt der aSWE auf den Zusammenhang zwischen Zeitdruck und Flow-Erleben zeigte sich nicht ( $F(2, 169) = 2.23$ ;  $p = .11$ ;  $R^2 = .03$ ).

Wir konnten den postulierten Zusammenhang zwischen Zeitdruck und Flow-Erleben nicht finden. Möglicherweise wurde aufgrund der geringen Relevanz der Aufgabe der Zeitdruck nicht als bedeutsam empfunden. Die Relevanz einer Aufgabe sollte daher in zukünftigen Studien als Moderator berücksichtigt werden. Ggf. waren auch die gewählten Zeitintervalle zu großzügig gewählt um Zeitdruck zu erzeugen. Weiterhin belegt unsere Studie einen positiven Effekt der aSWE auf Flow-Erleben, was weitere Ansatzpunkte für Flow-förderliche Interventionen bietet.

**Michell W. Dittgen\***

*Schüler, Politik, Partizipation: Wohlbefinden als Triebfeder politischer Selbstentfaltung*

Brohm & Endres (2015) weisen auf positive Effekte des Wohlbefindens auf die Motivation und den Lernerfolg von Schülern hin. Lassen sich solche Zusammenhänge auch im Hinblick auf ihr politisches Interesse und die politische Partizipationsbereitschaft empirisch nachweisen? In welchen Kontexten und in welchem Maße erleben Schüler Wohlbefinden in der Auseinandersetzung mit Politik? Die fünf Elemente des Wohlbefindens nach Seligman (2012) definieren den Rahmen der Untersuchung.

Im Juli und August 2016 wurden 100 Schüler/innen aus dem saarländischen Landkreis Saarlouis schriftlich befragt. Gymnasiast/innen und Gemeinschaftsschüler/innen ab der Klassenstufe 9 wurden dabei abgebildet. Offene und geschlossene Fragen fanden Anwendung und wurden in der Folge entsprechend verbal oder statistisch aufbereitet und analysiert. Vor allem Häufigkeiten und Korrelationen standen im Fokus.

Positive Zusammenhänge zwischen den fünf Elementen des Wohlbefindens, dem politischen Interesse und der politischen Partizipationsbereitschaft der Schüler konnten anhand vieler Beispiele statistisch nachgewiesen werden. Bedeutend sind Schule, persönliches Umfeld, Medien und politische Akteure. Vielfach zeigte sich eine generelle Offenheit gegenüber Perso-

nen, Gruppen, gesellschaftlichen Themen und Engagement, die aufgrund verschiedener Defizite nur begrenzt in politische Aktivität überführt werden konnten.

Wer die politische Teilhabe von Schülern fördern will, muss immer dann, wenn diese mit politischen Themen, Akteuren und Prozessen in Kontakt kommen, positive Emotionen wecken, Beziehungen stärken, kurzweilige Interaktionen ermöglichen, eine Sinnhaftigkeit erkennbar und Ziele erreichbar machen. Seligmans Theorie kann und sollte in der schulischen- und außerschulischen Praxis zur Förderung politischer Partizipation und demokratischer Teilhabe bewusst in den Fokus gerückt werden.

**Friedrich Meixner, M.Sc.\*; Prof. Dr. Cornelia Herbert**

*Thinking about close friends influences emotional evaluation*

According to self-expansion theory (Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991; Aron, Mashek, & Aron, 2004) entering a close relationship with another person goes hand in hand with incorporating identities and perspectives of the other person into one's own self. In the present study we investigated how thinking about a close friend influences judgment of emotional words concerning the self or another person.

Word phrases consisting of possessive pronouns and nouns were presented on a computer screen. Nouns varied in emotional valence (positive/neutral/negative), pronouns in self-reference (self/other), article-noun phrases served as controls, resulting in a 3\*3 design. Subject's task was to judge the emotional valence of the words. One group was specifically instructed to perform the task with a close friend in mind, the control group received neutral instructions. Additional measures of personality were assessed via questionnaire.

The results demonstrate an overall self-positivity bias in line with previous research (Herbert et al., 2011). Self-related pronoun-noun phrases with positive valence (e.g. "my happiness") were judged and responded to the quickest and the most accurate. However, subjects who were thinking about a close friend showed increased accuracy in their reaction to other-related pronoun-noun phrases with positive valence as well as a decreased accuracy in their judgment of other-related neutral words, evaluating them "falsely" as positive.

While the usually found self-positivity bias still persists, thinking about good friends leads to more positive judgments of other-related stimuli, positive as well as neutral ones in particular. The observed behavioral differences can neither be alternatively explained by inter-individual differences in mood or empathy nor by the gender of the close friend. Our results show how positive emotions regarding another person gain in relevance, and are therefore judged more precisely, if a person is thinking about a close friend.

**Dipl.-Psych. Anja Pütz\*; Dipl.-Psych. Mathias Krüger; Carina Hopp, M.Sc.\*; Prof. Dr. Una M. Röhr-Sendlmeier**

*Positive Effekte zweier Interventionsmaßnahmen zur Stressreduktion bei Studierenden*

Aktuelle Studien berichten ein hohes Maß an Stresserleben bei Studierenden. Daraus leitet sich die Frage ab, wie mit Hilfe von Interventionsmaßnahmen für Studierende Coping-Strategien gefördert werden können, die einen konstruktiven Umgang mit Stresserleben im Studium fördern und dabei helfen, Herausforderungen des Studiums als Wachstumschance zu begreifen und Stresssymptome zu reduzieren. Durch die Evaluation eines Trainings zur achtsamkeitsbasierten Meditation sowie eines kognitiv-behavioralen Trainings soll dieser Frage nachgegangen werden.

112 Studierende der Psychologie in den ersten Semestern nahmen zeitgleich an einer Interventionsstudie mit Prä-Post-Vergleich mit IG1: Achtsamkeitsbasiertes Meditationstraining (n=38) und IG2: modularisiertes kognitiv-behaviorales Training (n=36) im Umfang von jeweils 31 Stunden teil. Eine Messungskontrollgruppe bestand aus n=38. Die Wirksamkeit des Trainings hinsichtlich der Coping-Strategien „Aktive Stressbewältigung“, „Positives Denken“ und „Soziale Unterstützung“ sowie der Stresssymptome wurden mit dem SCI (Satow, 2012) erfasst.

Die Berechnung von Varianzanalysen mit Messwiederholung und Kontrastanalysen zeigten signifikante Effekte gegenüber der Kontrollgruppe, die je nach Interventionsgruppe partiell variierten. Beide Interventionen führten zu einer signifikanten Steigerung des positiven Denkens und einer signifikanten Verringerung der Stresssymptome. Für das kognitiv-behaviorale Training ergab sich zudem eine signifikante Steigerung der aktiven Stressbewältigung. Keine signifikante Veränderung ergab sich bezüglich der wahrgenommenen sozialen Unterstützung.

Die Ergebnisse sprechen deutlich für die grundsätzliche Wirksamkeit beider Interventionen. Die wahrgenommene soziale Unterstützung konnte allerdings durch keine Maßnahme signifikant beeinflusst werden, was möglicherweise durch bereits recht hohe Ausgangswerte und somit einen Deckeneffekt bedingt sein könnte. Über die längerfristige Wirkung der Interventionen liegen noch keine Daten vor. Eine Follow-up-Messung sechs Monate nach dem Ende der Interventionen ist begonnen worden. Daraus werden sich mittelfristige Effekte berechnen lassen.

### **Merle, Röring, B.Sc.\*; Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer**

#### *Die Zeit läuft... - Der Einfluss von Zeitdruck auf das Flow-Erleben*

Flow-Erleben ist ein als belohnend erlebter Zustand vollständiger Absorbiertheit während der Ausführung einer optimal beanspruchenden Aufgabe. Es wurde bereits nachgewiesen, dass Flow-Erleben mit einer moderaten Erhöhung des Stresshormons Cortisol einhergeht. In dieser Studie wird daher untersucht, ob arbeitsrelevanter Stress in Form von moderatem Zeitdruck als das Flow-Erleben während einer kognitiven Aufgabe ebenfalls erhöhen kann.

Die Testpersonen (N = 75, davon 64 Frauen) wurden randomisiert in drei Versuchsgruppen aufgeteilt und bearbeiteten jeweils zwei Sudokus. Die Kontrollgruppe (KG) hatte dabei kein Zeitlimit, die Experimentalgruppen 1 (EG 1) und 2 (EG 2) hatten acht Minuten Zeit, wobei EG 2 zusätzlich einen Timer mit Countdown vor sich hatte. Nach acht Minuten wurde in allen drei Versuchsgruppen das Flow-Erleben mithilfe der Flow Kurzsкала erhoben.

20 Testpersonen wurden von der Analyse ausgeschlossen, da die Manipulation des Zeitdrucks nicht erfolgreich war. Die subjektive Stärke des Zeitdrucks betrug 5.2 in der EG 1 und 5.32 in der EG 2 (auf einer Skala von 1-7). Es wurden signifikante Gruppenunterschiede sowohl für den Faktor glatter Verlauf ( $p < .000$ ) als auch für den Faktor Absorbiertheit ( $p < .05$ ) gefunden. Post-Hoc-Tests haben ergeben, dass das Flow-Erleben für beide Faktoren in der KG höher ist als in der EG 2. Es besteht kein signifikanter Unterschied zur EG 1.

In dieser Studie hat sich das Zeitlimit in Verbindung mit einem sichtbaren Countdown negativ auf das Flow-Erleben im Vergleich zur Kontrollgruppe ausgewirkt. Zu beachten ist dabei, dass die subjektive Stärke des Zeitdrucks im Durchschnitt über einem moderaten Level liegt. Es ist daher anzunehmen, dass die verwendete Zeitbegrenzung zu knapp gewählt wurde. Somit war das induzierte Stressniveau zu hoch und das Flow-Erleben wurde reduziert.



**Alina Tausch, B.Sc.\*; Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer; Marek Bartzik, B.Sc.***Abhaken und Weitermachen? - Auswirkungen unerledigter Aufgaben auf Flow-Erleben in Folgeaufgaben*

Unerledigte Aufgaben und Aufgabenwechsel sind in der Arbeitswelt allgegenwärtig. Die Studie geht der Frage nach, ob es, neben bereits belegten negativen Effekten auf Leistung, auch zu Einschränkungen im Flow-Erleben kommt, wenn zuvor eine Aufgabe unerledigt zurückgelassen werden musste und ob diese abhängig sind von der Verarbeitungsstrategie, die eine Aufgabe erfordert. Theoretische Basis für diese Frage sind der Zeigarnik-Effekt und die Beanspruchung exekutiver Ressourcen durch unerledigte Aufgaben (siehe z. B. Desmurget et al., 2009).

In einem Laborexperiment mussten die Probanden zunächst einen Postkorb bearbeiten – die Experimentalgruppen wurden in der Bearbeitung unterbrochen. In Anschluss sollte ein Puzzle oder ein Logikrätsel bearbeitet werden (repräsentieren kognitive Verarbeitung durch System 1 bzw. 2), nach dem die Experimentalgruppen den Postkorb beendeten. Jeweils nach Aufgabenbearbeitung wurde Flow mit 2 Items gemessen, nach dem Versuch wurde Flow-Erleben mit der FKS, sowie aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit erfasst. Der Flow in den Bedingungen wurde verglichen.

In einer ANOVA konnte kein signifikanter Unterschied im Flow-Erleben nach einer unerledigten Aufgabe im Vergleich zur Kontrollgruppe festgestellt werden, und auch kein Unterschied im Flow zwischen Puzzle und Nonogramm,  $F(3,41) = .166$ ,  $p = .919$ . Signifikant wurde allerdings die Regression von Selbstwirksamkeitserwartung, Versuchsbedingung und ihrer Interaktion auf Flow in den Folgeaufgaben,  $R^2 = .243$ ,  $F(3,41) = 4.377$ ,  $p = .009$ . In der EG zeigt sich ein positiver Zusammenhang von Selbstwirksamkeit und Flow, in der KG nicht.

Aufgrund der geringen Stichprobengröße (bisher  $n=45$ ) können die Annahmen, dass Flow durch unerledigte Aufgaben beeinträchtigt wird und dass die Auswirkungen nach Aufgabentyp verschieden sind, trotz fehlender Signifikanz nicht abgelehnt werden. Dass in dieser Studie keine Unterschiede gefunden wurden, kann zudem an Deckeneffekten liegen, da der erlebte Flow in allen Aufgaben deutlich über dem Skalenmittelpunkt liegt. Allerdings zeigen die Befunde, dass erlebte Selbstwirksamkeit in der unterbrochenen Aufgabe Flow in der Folgeaufgabe beeinflusst.

**Gina Wolters, B.Sc.\*; Björn Burzenski; Jun.-Prof. Dr. Corinna Peifer***Die Effekte von Multitasking auf Flow und Leistung – neue Erkenntnisse und ein neues experimentell-arbeitsnahes Design.*

Flow als Zustand völliger Absorbiertheit wirkt sich positiv auf Leistung und Wohlbefinden aus und ist mit moderatem Stress assoziiert. Multitasking als einer der häufigsten Arbeitsstressoren hängt umgekehrt u-förmig mit quantitativer Leistung zusammen. Wir testen, ob auch Flow umgekehrt u-förmig mit Multitasking zusammenhängt. Flow soll den Zusammenhang zwischen Multitasking und Leistung mediiieren, während arbeitsrelevante Persönlichkeitsmerkmale die Flow-Leistungsbeziehung beeinflussen.

51 Teilnehmende (41 weiblich) wurden aufgeteilt in drei Bedingungen: Kontrollgruppe, mittleres Multitasking (EG1) und hohes Multitasking (EG2). Die Probanden absolvierten eine Testbatterie bestehend aus vier arbeitsrelevanten Aufgaben (Email schreiben, Subtrahieren, Wechselgeld berechnen und Textkorrektur), beantworteten einen Fragebogen mit Fragen zum subjektiven Flow-Erleben, Multitasking-Verhalten, zur subjektiven Leistung und füllten zusätzlich einen Persönlichkeitsfragebogen aus.

Multitasking und Flow und Multitasking und Leistungsquantität bilden eine umgekehrt u-förmige Beziehung: Die EG1 erzielte die höchsten Flow-Werte. Flow mediiert den Trend für den Effekt von Multitasking auf Leistungsquantität. Engagement und Stabilität moderieren den positiven Effekt von Flow auf Leistungsqualität, mit der auch Disziplin assoziiert ist. Multitasking hat einen negativen Effekt auf die Leistungsqualität.

Die vorliegende Experimentalstudie ist die erste, die die positiven Effekte von Multitasking nicht nur für die Leistungsmenge, sondern auch für Flow-Erleben untersucht und außerdem neuartig konzipierte arbeitsrelevante Aufgaben verwendet. Die Befunde decken sich mit einer eigenen durchgeführten Feldstudie: Ein mittleres Maß an Multitasking ist positiv assoziiert mit Flow. Flow hängt außerdem positiv mit der Leistungsqualität zusammen. Es Bedarf weiterer Forschung, um die Befunde und die neuartige Testbatterie zu validieren.