03.-05.05.
2018

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

© RUB, Marquard

3. Konferenz der

Ψ+DGPPF

Deutsche Gesellschaft für
Positiv-Psychologische Forschung

Zusammen wachsen

Förderung der positiven Entwicklung von Individuen, Organisationen und Gesellschaft

Inhaltsverzeichnis

Legende und Organisation	01 - 02
Grußwort Organisatoren/-innen	03
Grußwort Präsidentin der DGPPF	04
Lagepläne	05 - 06
Allgemeines	07 - 08
Ablaufplan	09
Rahmenprogramm	10 - 11
Abstracts Keynotes	12 - 14
Programmübersicht	15 - 16
Programm Donnerstag	17 - 18
Programm Freitag	19 - 21
Programm Samstag	22 - 24
Poster	25 - 26
Abstracts Sessions	27 - 95
Abstracts Poster	96 - 106

Legende

Durch das vorliegende Programm führen Sie folgende Icons

Referentengruppe · English Track · Workshop

Symposium · Positionsreferat · Forschungsreferat

Mitgemacht

Stellen Sie sich Ihr individuelles Konferenzprogramm zusammen.
Nutzen Sie dafür einfach das Ankreuzkästchen der Session.

Organisation

Conference Chairs

Corinna Peifer, Michaela Brohm-Badry

Scientific Committee

Corinna Peifer, Michaela Brohm-Brady, Christine Syrek, Julia Brailovskaia, Angela Bieda

Konferenz-Orgateam

Fabienne Aust, Marek Bartzik, Julia Brailovskaia, Angela Bieda, Björn Burzenski, Ivonne Lee, Monika Owczarek, Merle Röring & Gina Wolters

HelferInnen

Persiana Aksentieva, Stefanie Ballauf, Sonja Dehghan-Sanij, Eike Fischer, Julia Glauer, Denise Hänzek, Rebecca Heinrich, Carina Hörst, Julia Kern, Anke Kirchdörfer, Wiebke Klein, Hannah Klein-Reesink, Leonie Kloep, Anna Land, Heiko Mikojalczak, Venja Musche, Ronja Regener, Svenja Schaumburg, Bettina Scheytt, Holger Schillack, Jana Schindler, Vera Schweitzer, Olga Skrebec, Laura Stecker, Fabienne Ströse, Marie von Rogal, Daniela Wermes, Urszula Piotrowska

Layout

Monika Owczarek

Grußwort der Organisatoren/-innen

„Glück auf!“ und ein herzliches Willkommen aus Bochum.

Nach vielen Wochen und Monaten der Vorbereitung geht es nun endlich los. Wir freuen uns darauf, viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus aller Welt sowie viele weitere interessierte Teilnehmende an der Ruhr-Universität begrüßen zu dürfen und blicken mit großer Vorfreude auf die drei kommenden Konferenztage.

Schon im Vorfeld der Konferenz zeigte sich die große Vielfalt der positiv-psychologischen Forschung. Ob im Arbeits-, Bildungs- oder Gesundheitskontext – überall spielen die Ansätze der positiv-psychologischen Forschung eine wachsende Rolle. So erreichten uns Abstracts mit den verschiedensten Schwerpunkten und aus verschiedenen Disziplinen, die es uns ermöglicht haben, ein spannendes und abwechslungsreiches Programm zu erstellen. Wir freuen uns auf ein Programm, das für jede und jeden etwas zu bieten hat. Durch die zahlreichen englischsprachigen Beiträge ist es sogar gelungen, einen kompletten „English Track“ zu integrieren. Außerdem haben Sie zu fast jedem Zeitslot die Möglichkeit, an einem Workshop teilzunehmen. In allen Sessions laden wir Sie herzlich zum aktiven Diskutieren ein.

Auch außerhalb der Sessions liegt uns der Austausch zwischen den Teilnehmenden sehr am Herzen. Ob in den Pausen, beim Sektempfang, bei der Kneipentour oder beim Gesellschaftsabend: es werden sich ständig Gelegenheiten bieten, miteinander zu diskutieren und sich über die neusten Entwicklungen auszutauschen – getreu unseres Mottos „zusammen wachsen“.

Dabei geben wir unserem Motto drei Bedeutungen: gemeint ist (1) das individuelle Wachstum der Teilnehmenden durch den gemeinsamen Austausch, (2) das gemeinsame Wachstum hin zu einer fortschreitenden Etablierung der positiv-psychologischen Forschung im deutschsprachigen Raum und (3) das Zusammenwachsen verschiedener Disziplinen zu einer interdisziplinären Positiven Psychologie. Denn wir glauben daran, dass eine nachhaltige positive Entwicklung von Individuen, Organisationen und Gesellschaft von der Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen – wie der Psychologie, Pädagogik, Politikwissenschaften, Philosophie, Architektur, Kunst usw. profitiert. Schön, dass Sie gekommen sind, um bei diesem Prozess mitzuwirken.

Und nun – ganz im Stile des wohl bekanntesten Bochumers – heißen wir Sie herzlich willkommen „tief im Westen, wo die Sonne verstaubt“. Denn auch Herbert Grönemeyer wusste schon: hier „ist es besser, viel besser als man glaubt!“

Corinna Peifer (Conference Chair) und das Konferenz-Orga-Team

Fabienne Aust, Marek Bartzik, Julia Brailovskaia, Angela Bieda, Björn Burzenski, Ivonne Lee, Monika Owczarek, Merle Röring und Gina Wolters

Grußwort der Präsidentin der DGPPF

Sonnige Tage werfen manchmal ihre Strahlen voraus. Und es war ein sonniger Tag, als Corinna Peifer und ich im Juni 2015 auf der internationalen Konferenz der IPPA in Orlando den Entschluss fassten, einen positiv-psychologischen, wissenschaftlichen und interdisziplinären Forschungsverbund in Deutschland zu gründen. Um uns herum tobte eine Woge von Forschern aus allen Kontinenten und vielen Disziplinen. Doch wir erahnten nicht, was binnen kürzester Zeit aus unseren Plänen werden würde.

Einige Wochen später hatten wir eine Satzung und gründeten in Trier die DGPPF. Ein Jahr später führten wir unsere erste Konferenz durch, im Folgejahr die zweite und in diesem Mai 2018 nun, eröffnen wir die dritte Konferenz der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung. Drei Bände wurden inzwischen in einem renommierten Wissenschaftsverlag publiziert, Fachgruppen gegründet und die Mitgliederzahl entwickelt sich, trotz recht strenger Aufnahmekriterien, kontinuierlich steil aufwärts.

Auf der letzten Konferenz in Trier entschlossen wir uns wegen mehrfacher Anfragen von Kolleg/innen, im nächsten Konferenzband auch englischsprachige Beiträge zu publizieren, und so lag es nahe, auch bei der nächsten Konferenz englischsprachige Beiträge zuzulassen.
Das Programmheft zeigt, dass wir mit dieser Entscheidung starke Impulse gesetzt haben.

Was Corinna Peifer hier als Chair of the Conference mit hohem Engagement auf die Beine gestellt hat, ist wirklich einzigartig: fast 120 Beiträge, ein fast durchgängig-englischsprachiger Slot, fünf arrivierte Keynote Speaker, rund 180 Teilnehmer/innen aus Deutschland, den USA, Südafrika, Indonesien, Dänemark, Österreich, Luxemburg, der Türkei und der Schweiz, - somit aus vier Kontinenten. Die DGPPF dankt der Vizepräsidentin der DGPPF, Corinna Peifer, und ihrem Team für ihren hohen Einsatz.

Von Jahr zu Jahr wächst unsere Konferenz und ein Ende ist nicht abzusehen. Wir sind stolz und glücklich, Ihnen dieses vielfältige und internationale Programm präsentieren zu können. Der Grundstein ist gelegt. Lassen Sie uns alle unseren Teil zum positiv-psychologischen Gelingen dieser Konferenz beitragen - so dass wir am Samstag voller Wohlbefinden und frisch inspiriert nach Hause fahren oder fliegen.

Mit bestem Gruß

Michaela Brohm-Badry
Präsidentin der DGPPF
Trier, im Mai 2018

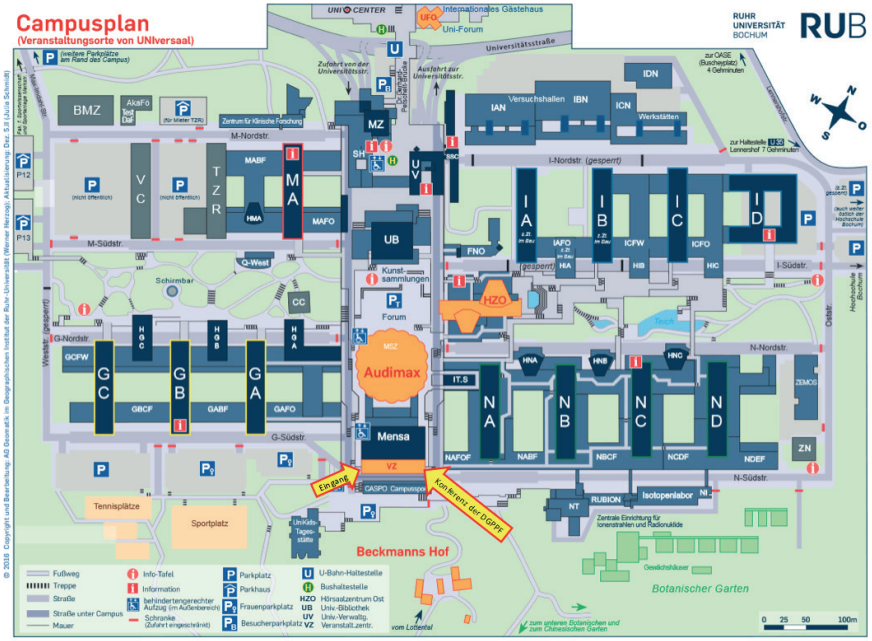
Veranstaltungsort

Veranstaltungszentrum der Ruhr-Universität Bochum (siehe Campusplan).

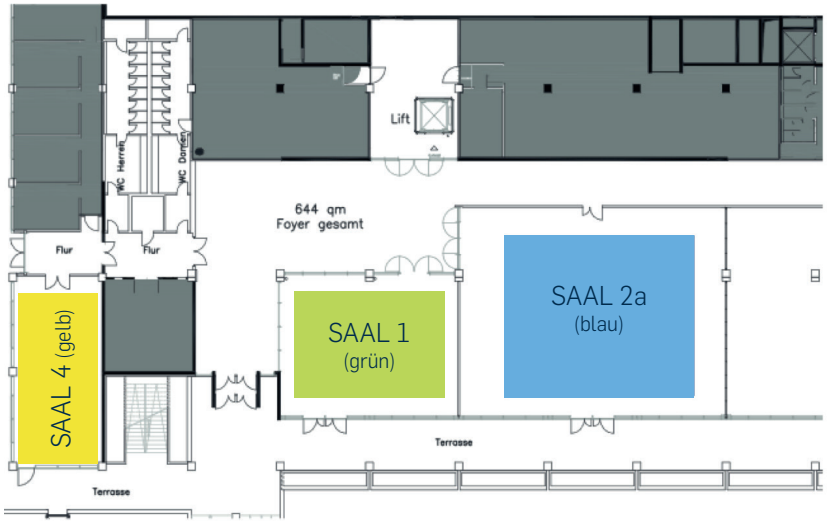
Und so finden Sie zu uns:

Mit der U35 kommend laufen Sie zunächst Richtung Campus und über den Campus rechterhand an der UB (Universitätsbibliothek) vorbei. Gehen Sie weiter, rechts am Audimax vorbei und hinter dem Audimax die Treppen hinunter. Linker Hand kommt dann der Eingang zum Veranstaltungszentrum.

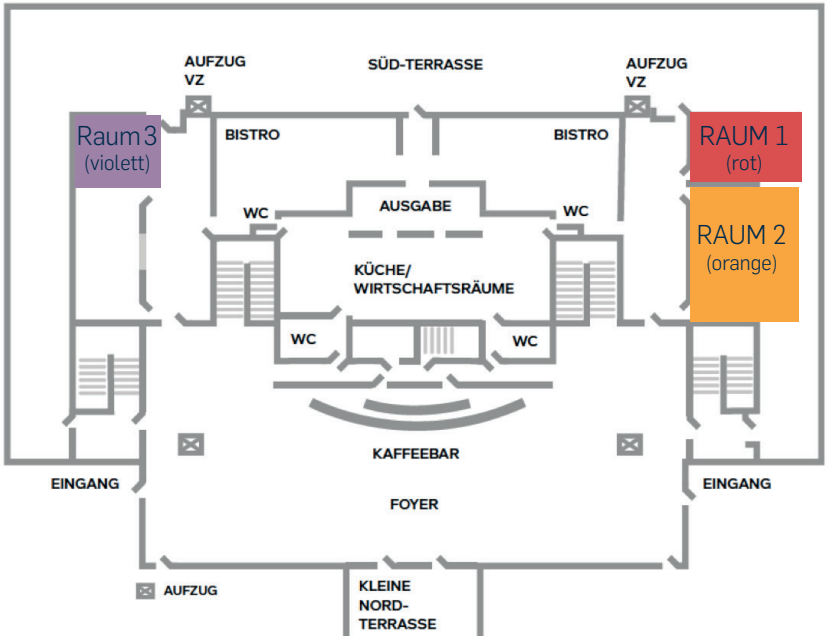
Als Autofahrer können Sie im Parkhaus der RUB parken, günstig gelegen sind die Parkplätze auf Ebene P9. Folgen Sie der Beschilderung.



Veranstaltungszentrum



Räume auf der Bistro-Ebene (Ebene 01)



Allgemeine Informationen

Internetzugang

Auf dem Campus-Gelände haben Sie Zugriff auf Eduroam. Zusätzlich können Sie am Konferenzschalter einen WLAN-Schlüssel erhalten.

Arbeitsplätze

In Raum 3 (violett) stehen Ihnen einige Arbeitsplätze zur Verfügung. Hier können Sie in Ruhe Emails bearbeiten oder Ihrer Präsentation den letzten Schliff geben.

Notfallnummer

Wenn Sie während der Konferenz Fragen haben, ist unter folgender Nummer stets ein Ansprechpartner bzw. eine Ansprechpartnerin aus dem ORGA-Team zu erreichen.

SOS

Die Notfallnummer ist:
0152 - 05828695

Sightseeing Bochum

- Bergbaumuseum, Am Bergbaumuseum 28, 44791 Bochum (erreichen Sie vom Hbf mit der U35 (Richtung Riemke) in 2 Minuten (Station Bergbaumuseum)
- Planetarium, Castroper Str. 67, 44791 Bochum (erreichen Sie vom Hbf mit der Straßenbahn 308 (Richtung Schürbankstr.) in 1 Minute)
- Starlight-Express, Stadionring 24, 44791 Bochum (erreichen Sie vom Hbf mit dem Bus 388 (Richtung Keplerweg) in 8 Minuten)

Auf dem Campus

- Botanischer Garten (erreichen Sie zu Fuß vom Veranstaltungsort in 5 Minuten)
- Kunstsammlung (erreichen Sie zu Fuß vom Veranstaltungsort in 5 Minuten)

Informationen für Vortragende

Vorträge (Forschungsreferate, Positionsreferate, Symposien)

Alle Räume sind mit Präsentationsrechnern / Laptops ausgestattet. Sie können Ihre Präsentation auf einem USB-Stick mitbringen und in der Pause vor Ihrem Vortrag auf den Präsentationsrechner spielen. Es handelt sich um Windows-rechner auf denen PowerPoint installiert ist. Alternativ können Sie auch Ihren eigenen Laptop anschließen, es sind VGA und HDMI-Anschlüsse vorhanden.

Seien Sie möglichst etwa 15 Minuten vor Beginn Ihrer Session im Raum, dann können Sie sich ggf. noch mit den anderen Beitragenden absprechen und Ihren Vortrag in Ruhe auf den Präsentationsrechner aufspielen und testen. In jedem Raum wird eine/r unserer Helfer/-innen zur Verfügung stehen, der/die Ihnen beim Aufspielen Ihrer Präsentation behilflich ist und Ihnen während der Vorträge die verbleibende Zeit anzeigt.

Hinweise zur Zeiteinteilung bei den Vorträgen

Je nach der Anzahl der Beiträge in einer Session kann die zur Verfügung stehende Zeit je Vortrag minimal schwanken. Bitte entnehmen Sie der folgenden Tabelle, wie viel Zeit Sie für Ihren Vortrag einplanen können.

Beiträge je Session	Zeit für den Vortrag inklusive Diskussion
4 Forschungsreferate	je 20 Minuten
5 Forschungsreferate	je 18 Minuten
2 Positionsreferate	je 45 Minuten
1 Positionsreferat. 3 Forschungsreferate	PR: 35 Minuten und je FR 18 Minuten
1 Positionsreferat. 1 Forschungsreferat	PR: 45 Minuten und das FR: 20 Minuten

Poster

Aufgrund des Formats unserer Poster-Stellwände, fertigen Sie Ihr Poster bitte in DinA0, Hochformat an. Bringen Sie Ihr Poster gerne bereits am ersten Tag mit und hängen es auf, dann können die Konferenzteilnehmer auch schon vor der eigentlichen Postersession die Poster anschauen. Sie erhalten von uns Poster Strips, um die Poster anzubringen. Lassen Sie Ihre Poster, wenn möglich, bis zum Ende der Konferenz hängen.

DO

13.00	**Begrüßung/ Welcome: Michaela Brohm-Badry und Corinna Peifer**
13.30	**1. KEYNOTE Maike Luhmann**
14.30	**Pause/ Break**
15.00	**Slot 1: Symposien und Vorträge**
16.30	**Pause/ Break**
17.00	**2. KEYNOTE Tobias Esch**
18.00	**Vortrag: Eckart von Hirschhausen**
19.00	**Sektempfang/ Champagne reception**
20.30	**Kneipentour für Jungwissenschaftler_innen im Berumda 3Eck**

FR

09.00	**3. KEYNOTE Tanja Gabriele Baudson**
10.00	**Pause/ Break**
10.30	**Slot 2: Symposien und Vorträge**
12.00	**Pause/ Break** **Möglichkeit zur Teilnahme an einem Workshop sowie ab 12.15 Uhr Treffen bzgl. einer DGPs-Interessengruppe PP**
13.30	**Slot 3: Symposien und Vorträge**
15.00	**Posterpräsentation mit Kaffee**
16.30	**4. KEYNOTE Willibald Ruch**
17.30	**Mitgliederversammlung der DGPPF**
20.00	**Gesellschaftsabend im Hardys/ Social Evening Hardys**

SA

09.00	**Slot 4: Symposien und Vorträge**
10.30	**Pause/ Break**
11.00	**Slot 5: Symposien und Vorträge**
12.30	**Pause/ Break**
13.15	**5. KEYNOTE Jürgen Margraf**
14.15	**Preisverleihungen**
15.00	**Abschluss der Konferenz**

Eckart von Hirschhausen

DO 18.00-19.00 Uhr

Humor hilft Heilen - wie die positive Psychologie das Gesundheitswesen verändert

Wer Eckart v. Hirschhausen nur aus dem Fernsehen kennt, kennt ihn nicht wirklich. Bei Vorträgen zeigt er, wie sehr ihm die Weiterentwicklung der Medizin ein persönliches Anliegen ist. Was ergibt sich aus den fundamentalen neuen Erkenntnissen der Psychologie der letzten 20 Jahre für die Medizin und das Gesundheitswesen? Was bedeutet das für die Art und Weise, wie Patienten und Mitarbeiter geführt werden. Welche Rolle spielen Gespräche, Zuwendung und positive Erwartungen für die Heilung? In seinem Vortrag wird der Arzt, Komiker und Bestsellerautor eine persönliche Mischung aus kabarettistischen Impulsen, Ideen aus seinem neuen Buch „Wunder wirken Wunder“ und lebendiger Interaktion mit dem Publikum bringen.

Im Anschluss an diesen Vortrag laden wir herzlich zum Sektempfang ein.

Kneipentour

DO ab 20.30 Uhr

Am Abend des 03.05. findet die Kneipentour für Jungwissenschaftler_innen statt. Es werden verschiedene Kneipen im legendären Bermuda-Dreieck (Bochumer Innenstadt) besucht. Je nach Teilnehmerzahl werden zwei bis drei Gruppen gebildet, die gemeinsam von Kneipe zu Kneipe gehen.

Zur Anmeldung und für weitere Informationen wenden Sie sich an Marek Bartzik (marek.bartzik@rub.de).

Gesellschaftsabend

FR ab 20.00 Uhr

Unser Gesellschaftsabend am 04.05.2018 findet im Hardys statt, einer gemütlichen Mischung aus Restaurant und Club mit schönem Außenbereich für den lauen Mai-Abend. Auf dem Programm stehen ein Sektempfang, leckeres Büffet (inkl. vegetarischer Optionen), gute Musik und vor allem: viele interessante Menschen zum informellen Austausch. Leider sind die Karten bereits ausverkauft, wenige Restkarten erhalten Sie ggf. am Konferenzschalter vor Ort.

Und so finden Sie das Hardy's:

Fahren Sie mit der U35 und steigen Sie an der Haltestelle Markstraße aus (liegt auf der Strecke zwischen Hauptbahnhof und Ruhr-Universität).

Nehmen Sie den Ausgang in Fahrtrichtung Hauptbahnhof. Gehen Sie die Treppe runter und unten rechts: dann sehen Sie schon Aldi Nord. Gehen Sie vor Aldi Nord rechts in die Laerheidestraße. Nach ca. 250 m erreichen Sie rechterhand das Hardys.

© Google

Laerheidestraße 26
44799 Bochum

Maike Luhmann

DO 13.30-14.30 Uhr

Still stuck on the hedonic treadmill? Current theoretical and empirical developments on adaptation to life events

For decades, the hedonic treadmill was one of the guiding notions in research on happiness and well-being. According to this notion, people are stuck with their inherited level of happiness and adapt to any changes in their life circumstances quickly and completely. This notion has been questioned recently, as multiple high-powered longitudinal studies indicated that adaptation to life events is much slower than assumed. However, the hedonic treadmill is far from dead. In this keynote, I review current theoretical and empirical developments in this field of research and present central questions that need to be addressed in future research to fully understand who and when lasting changes in happiness are possible.

Tobias Esch

DO 17.00-18.00 Uhr

Die Neurobiologie des Glücks – Modelle von Glück und Zufriedenheit und ihre Bedeutung für die Gesundheit

Was ist Glück? Wir wollen uns das Glück an Beispielen aus unserer Alltagswelt anschauen. Dem Versuch einer Definition und Taxonomie des Glücks folgend, werden wir uns mit dahinter stehenden Mechanismen beschäftigen, vor allem anhand von Neurobiologie und Hirnforschung. Finden wir im Gehirn das Glück? Lässt sich über diesen Weg eine naturwissenschaftlich-biologische Topografie des Wohlbefindens erstellen? Welchen neurobiologischen „Sinn" hat Glück und welche möglichen Konsequenzen haben Glück und Zufriedenheit für eine gesunde Entwicklung? Kann man Glück lernen und darüber die Selbstregulation unterstützen?

Tanja Gabriele Baudson

FR 09.00-10.00 Uhr

Die Verantwortung der positiv-psychologischen Forschung in der Gesellschaft

Die nobelste Aufgabe der Wissenschaft ist die Suche nach der Wahrheit, die wir zwar nie erreichen, der wir uns aber immerhin mittels transparenter Methoden annähern können. Solche Integrität schafft Vertrauen (und dieses ist nach wie vor hoch); jedoch wächst die Kluft zwischen denjenigen, die der Wissenschaft vertrauen, und denen, die das nicht tun.

FR 09.00-10.00 Uhr

Das birgt Gefahren; denn diese Spaltung ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen, und Populist/innen nutzen dies aus. Ein probates Mittel der Propaganda ist die Verbreitung von Lügen (neudeutsch „alternativen Fakten"). Dies läuft dem Streben der Wissenschaft zuwider, die auf Basis empirischer Evidenz und stringenter wissenschaftlicher Argumentation Befunde liefert, die eine objektivere und damit näher an der Wahrheit liegende Grundlage für politische Entscheidungen liefert als bloße Meinungen.

Wissenschaft als Teil der Gesellschaft hat eine Verantwortung: einerseits dafür, dass ihre Befunde ankommen, andererseits dafür, dass sie weder unzulässig verallgemeinert noch instrumentalisiert werden. Die Belohnungsstrukturen des Wissenschaftssystems begünstigen ein solches Engagement nicht eben – obwohl es wichtig wäre, damit die Wissenschaft frei bleibt und ihrem Ziel des Wahrheitsstrebens weiterhin nachkommen kann. In dieser Keynote will ich die Gefährdung der Positiven Psychologie für derartigen Missbrauch darlegen und für Wachsamkeit gegenüber politisch-wirtschaftlichen Interessen plädieren, welche die Tendenz haben, die gesellschaftliche Spaltung zu verstärken, welche wir aktuell erleben. In einem größeren Zusammenhang geht es also um die Rolle der Wissenschaft in der und für die Demokratie. Darüber hinaus will ich einige Ideen skizzieren, wie wir als engagierte Intellektuelle mit der Gesellschaft kommunizieren und unserer gesellschaftlichen Verantwortung nachkommen können. Ich hoffe, damit eine kontroverse, aber fruchtbare Diskussion anzuregen – in der wissenschaftlichen Gemeinschaft und möglicherweise auch darüber hinaus.

Willibald Ruch

FR 16.30-17.30 Uhr

Character strengths: Past and Future

Strength research can be said to have started at the 1999 Cayman taxonomy meeting where 17 characteristics were discussed that should enable a „good life" and three categories of positive outcome („fulfilments") measures were proposed. In 2004 Peterson and Seligman then presented their influential „Character strengths and virtues: A handbook and classification" and subsequently presented the first wave of instruments for their assessment. In the meantime many studies were published using the instruments and validating strengths in a variety of settings and in different cultures. Also applications are blossoming in different fields. Yet several assumptions are unresolved or remained untested, and others have not been addressed yet. How do the strengths indeed relate to the perception of a good character? What is the relation between strengths and virtues? What is the scientific status of signature strengths? How does character relate to personality? The talk will address these and similar questions and address the issues that need further scientific scrutiny.

Jürgen Margraf

SA 13.15-14.15 Uhr

More than two sides of a coin: Positive mental health and mental health problems in different cultures

Mental health has traditionally been defined as the absence of psychopathology. However, in recent years it has become increasingly recognized that such a negative definition is insufficient. Elements of mental health and mental disorders can be present at the same time: they must be regarded as correlated but at least partially independent concepts. Both aspects need to be assessed for a proper understanding. There are, however, major discrepancies in positive conceptions of mental health.

Although positive constructs such as happiness, satisfaction, optimism or sense of coherence have often been examined with respect to their health relevance, the relationship between these constructs and their roles for the positive definition of mental health remained unclear. A systematic literature review shows that the constructs mentioned have hardly ever been studied together, while at the same time more than 2000 studies examined happiness and satisfaction. In a program of systematic cross-sectional and longitudinal studies on representative, student and clinical samples from Germany, Russia, China and the USA before (N> 40000), we therefore investigated the structure of positive mental health. For this purpose, a short, unidimensional scale has been developed which shows cross-cultural measurement invariance. In addition, potentially causally significant predictors of positive mental health as well as depression, anxiety and stress were studied. The results show that among other life satisfaction, resilience, optimism, happiness, self-efficacy, and social support have a cross-cultural salutogenic effect while buffering the negative effects of depression, anxiety, and stress. In addition, there are clear cross-cultural differences: in Germany, for example, mental health problems decline with increasing age, while they increase in Russia. In addition, personal values and social factors often differ strongly and show meaningful relationships to mental health.

PROGRAMMÜBERSICHT

		SAAL 2a (blau)	SAAL 1 (grün)	SAAL 4 (gelb)	RAUM 2 (orange)	RAUM 1 (rot)
	13.00 - 13.30	**Begrüßung/ Welcome: Michaela Brohm-Badry und Corinna Peifer**				
	13.30 - 14.30	**KEYNOTE Maike Luhmann**				
	14.30 - 15.00	Pause Break				
SLOT 1	15.00 - 16.30	Session 1: Arbeit I	Session 2: Gesundheit	Session 3: Flow	Session 4: Bildung I	Session 5: PP und Technologien
	16.30 - 17.00	Pause Break				
	17.00 - 18.00	**KEYNOTE Tobias Esch**				
DO	18.00 - 19.00	**VORTRAG Eckart von Hirschhausen**				
	09.00 - 10.00	**KEYNOTE Tanja Gabriele Baudson**				
	10.00 - 10.30	Pause Break				
SLOT 2	10.30 - 12.00	Session 6: Arbeit II	Session 7: PP-Interventionen I	Session 8: Education (Bildung II)	Session 9: Lebenskunst & Flow	Slot 10: PP in Action
	12.00 - 13.30	Pause Break			DGPs Interessengruppe PP	Session 11: Coaching
SLOT 3	13.30 - 15.00	Session 12: Arbeit III	Session 13: Embodiment	Session 14: PP-Interventions (PP-Interventions II)	Session 15: Wohlbefinden in der Schule	Session 16: Selbstbestimmung in Bewegung
	15.00 - 16.30	POSTERPRÄSENTATION	mit Kaffee			
	16.30 - 17.30	**KEYNOTE Willibald Ruch**				
FR	ab 17.30	Mitgliederversammlung DGPPF				
SLOT 4	09.00 - 10.30	Session 17: Bildung III	Session 18: Methoden der PP	Session 19: Work (Arbeit IV)	Session 20: Flow	Session 21: Theologie und Philosophie
	10.30 - 11.00	Pause Break				
SLOT 5	11.00 - 12.30	Session 22: Hoffnung & Wohlbefinden	Session 23: Theorie und Methoden der PP	Session 24: Humor	Session 25: Haben und Sein	Session 26: Cultivating a dynamic classroom and School Environment
	12.30 - 13.15	Pause Break				
	13.15 - 14.15	**KEYNOTE Jürgen Margraf**				
	um 14:15	**Preisverleihungen**				
SA	ab 15.00	**Abschluss der Konferenz**				

LEGENDE: Referentengruppe · English Track · Workshop · Symposium

KEYNOTE: Maike Luhmann — **13.30-14.30 Uhr**

Still stuck on the hedonic treadmill?
Current theoretical and empirical developments on adaptation to life events

SLOT 1

Session 1: Arbeit I — **15.00-16.30 Uhr**

- Kann ein Training zu positivem psychologischem Kapital auch die Wahrnehmung von Führung beeinflussen? (Kugler, Nieberle & Frey)
- Führung, die Sinn macht: Manager brauchen gutes KAARMA (Rose & Steger)
- Turning Duty Into Joy! Emotionale und motivationale Effekte eines persönlichen Motto-Ziels (Dyllick)
- Komfortprofile in der Flugzeugkabine (Bastian)
- Achtsamkeit als Strategie zum besseren Umgang mit emotionalen Anforderungen in der Arbeit (Mausz, Kennecke, Kuonath & Frey)

Session 2: Gesundheit — **15.00-16.30 Uhr**

- Auf die Erholungskompetenz kommt es an: psychische Belastung und psychische Gesundheit bei professionellen Sänger_innen (Hodapp)
- Wirkfaktoren Positiver Psychotherapie - Ergebnisse von Moderatoranalysen (Furchtlehner, Laireiter & Schuster)
- Happiness in der Medizin: ein Vergleich der psychischen Belastung chronischer Erkrankungen mithilfe positiv-psychologischer Methoden (Schuster, Zink & Peifer)
- Das bidimensionale Modell psychischer Gesundheit in Deutschland, Russland und den USA (Bieda, Brailovskaia, Velten & Margraf)
- Ich bin ein glücklicher und psychisch gesunder Nutzer: Ein explorativer Vergleich von Nutzern und Nicht-Nutzern der sozialen Plattform Facebook (Brailovskaia & Margraf)

EN Session 3: Flow — **15.00-16.30 Uhr**

- Feasibility of using flow interventions in an IT company (Andersen)
- No flow at the dark side: depressive symptoms hinder the experience of flow (Wagner, Montag, Waller & Keller)
- Optimizing optimal experience: flow and harmony in positive psychology and ancient wisdom (Mattes)
- Capturing optimal Reading Experiences: Flow in Fiction Reading (Thissen, Schlotz, Kuijpers & Menninghaus)

Session 4: Bildung I — **15.00-16.30 Uhr**

- Zusammenhänge zwischen Need for Cognition und schulischem Wohlbefinden bei Grundschulkindern in einem Längsschnittdesign (Andronie & Wildemann)
- Aufblühen statt Ausbrennen: Zur Wirkung einer Positiv Psychologischen Intervention bei Lehrkräften. (Gouasé, Braun & Raab)
- Individuelle und schulspezifische Prädiktoren von subjektivem Wohlbefinden und Schulleistung (Wirthwein, Naumburg, Michels & Steinmayr)
- Mehr herausgefordert und weniger bedroht: Achtsame Studierende fühlen sich in der Studieneingangsphase wohler und weniger gestresst (Hoffmann & Geisler)
- Beeinflusst Bildung die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und das Kontrollerleben? Eine bevölkerungsrepräsentative Längsschnittuntersuchung (Niemeyer, Bohn, Margraf & Knaevelsrud)

Session 5: PP und Technologie — **15.00-16.30 Uhr**

Fachgruppe Positive Psychologie und Technologie - Ziele und Aktivitäten (Burmester & Zeiner)

KEYNOTE: Tobias Esch — **17.00-18.00 Uhr**

Die Neurobiologie des Glücks –
Modelle von Glück und Zufriedenheit und ihre Bedeutung für die Gesundheit

Vortrag: Eckart von Hirschausen — **18.00-19.00 Uhr**

Humor hilft Heilen - Wie die positive Psychologie das Gesundheitswesen verändert

03.05. | DONNERSTAG

KEYNOTE: Tanja Gabriele Baudson — **09.00-10.00 Uhr**

Die Verantwortung der positiv-psychologischen Forschung in der Gesellschaft

SLOT 2

Session 6: Arbeit II — 10.30-12.00 Uhr

- Saisonale Ressourcen, Wohlbefinden und Stress bei Erwerbstätigen (Kurzenhäuser-Carstens)
- Wie wirken Ressourcen der Arbeit auf das arbeitsbezogene Wohlbefinden? (Lesener, Gusy & Wolter)
- Eine Berufung erlischt nie! - Auswirkungen einer auf Sinn ausgerichteten Arbeitsorientierung beim Eintritt in den Ruhestand (Schieren)
- Kompetenzförderung und Mentale Stärke im Studium und im Arbeitsleben: Evaluation eines Trainingskonzepts auf der Basis des Modells des Positiven Selbstmanagements (Braun & Gouasé)

Session 7: PP Interventionen I — 10.30-12.00 Uhr

- Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie (Heinrich)
- Die Wirkung der Wunderfrage im Coaching (Putz & Berost)
- Das Persönliche Resilienzmodell (Padesky & Mooney, 2012) zur Aktivierung von Widerstandsressourcen (Willutzki, Victor & Teismann)
- Mit Meditation und Achtsamkeit Lebensglück und Wohlbefinden kultivieren? Ergebnisse einer Befragungs- und Interventionsstudie (Mikhof)
- Meditieren lernen, aber wie? Vorschlag einer Systematik (Lochner)

Session 8: Education (Bildung II) — 10.30-12.00 Uhr

- The role of intrinsic and extrinsic motivation on immigrant learner's academic performance in South African schools (Ashley)
- Does general education program improve the noble values of undergraduate students? (Utami, Pratiwi, Damasia)
- Factors attributable to academic performance among students from marginalized school in Central Java, Indonesia: subjective well-being, self-efficacy, and implicit belief on intelligent (Sulastri, Satyajati)
- Predicting academic performance of elementary school students: the predictive validity of intelligence, self-efficacy, and belief of intelligence (Satyajati, Goeritno, Sulastri)

Session 9: Lebenskunst und Flow — 10.30-12.00 Uhr

- Wege zu einem guten Leben: Psychologie der Lebenskunst Ein Überblick über bisherige Forschung, Relevanz des Konzepts, umfangreiche Validierung und Trainings für mehrere Zielgruppen (Schmitz)
- Switch with the flow – Flow-Erleben als Ressource im Schaltanlagenbau (Tausch)
- Flow-Erleben als Mediator im Arbeitskontext? Eine Untersuchung der Zusammenhänge von Commitment mit Stress, Leistung und subjektivem Wohlbefinden (Bartzik, Wolters & Peifer)
- Selbstgesteuertes Lernen als „Flow-Generator" in Bildungskontexten (Franz & Brohm-Badry)

Session 10: PP in Action — 10.30-12.00 Uhr

Positive Psychology in Action - Positive Interventionen und ihre Anwendung (Jacob)

Session 11: Coaching — 12.00-13.30 Uhr

Coaching mit Ressourcenaktivierung (Deppe-Schmitz & Deuber-Böhme)

SLOT 3

Session 12: Arbeit III — 13.30-15.00 Uhr

- Positive Psychologie und New Work (Berend & Brohm-Badry)
- Charakterstärken: Weitere in der Personalauswahl relevante Prädiktoren beruflicher Leistung? (Harzer)

Session 13: Embodiment — 13.30-15.00 Uhr

- The embodied mind: Die Bedeutung von Interozeption für Gesundheit und Krankheit (Herbert)
- Prozessmodell: Forschungsstand und empirisch fundierte Modellbildung von Flow-Erleben als Moment einer Tätigkeit im Zusammenspiel von zentraler und peripherer Informationsverarbeitung am Beispiel eines einzelnen empirischen Prozesses (Grüter & Peifer)

04.05. | FREITAG

Session 14: PP Interventions (PP Interventionen II) — 13.30-15.00 Uhr

- How positive psychology interventions work: the role of positive-self relevant thoughts, optimism, gratitude and self-compassion (Heekerens, Heinitz & Merkle)
- Effectiveness of a short Yoga Nidra Meditation on stress, sleep, and well-being: a randomized controlled trial (Moszeik)
- Fulfilling basic needs when under chronic death-thoughts: the benefit of autonomy, affiliation and competence for self-regulation and well-being (Niesta Kayser)

Session 15: Wohlbefinden in der Schule — 13.30-15.00 Uhr

Chair: Tobias Rahm

- Entwicklung einer Skala zur Erfassung von wohlbefindenbezogener Selbstwirksamkeit (Bonato, Rahm & Heise)
- Einfluss der Autonomieunterstützung und der Befriedigung und Frustration der psychologischen Grundbedürfnisse auf das Wohlbefinden von Lehrkräften (Ebersold, Rahm & Heise)
- Die Häufigkeit von positiven und negativen Emotionen - Validierung der deutschen Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) für Schülerinnen und Schüler (Fischer, Rahm & Heise)
- Glücks- und Stresserleben im Verlauf des Studiums – eine Untersuchung mit Erstsemestern der Studiengänge Lehramt und Erziehungswissenschaften zu drei Messzeitpunkten (Prüß, Rahm & Heise)
- Entwicklung und Evaluation eines Trainings zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrkräfte (Rahm)

Session 16: Selbstbestimmung in Bewegung — 13.30-15.00 Uhr

Selbstbestimmung in Bewegung: Achtsamkeit und integriertes Selbst (Mattes)

Posterpräsentation — 15.00-16.30 Uhr

mit Kaffee

KEYNOTE: Willibald Ruch — 16.30-17.30 Uhr

Character strengths: Past and Future

SLOT 4

Session 17: Bildung III — 09.00-10.30 Uhr

- Zur Funktion von Charakterstärken im Schulkontext: Welchen Beitrag leisten sie in einer positiven Institution Schule? (Weber)
- Entwicklung der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und der Einstellungen zu inklusivem Unterricht von Lehramtsstudierenden durch erste schulpraktische Erfahrungen (Weber)
- Schulartspezifische Unterschiede der Kompetenz „Unterstützung einfordern“ des idealen Soll-Profils von Lehrpersonen (Greve & Brohm-Badry)
- Bildungsmonitoring Vorarlberg auf Grundlage der positiven Psychologie (Lichtinger & Quenzel)

Session 18: Methoden der PP — 09.00-10.30 Uhr

- Eine empirische Analyse der Forschungsmethoden der Positiven Psychologie anhand eines Vergleichs der Studien eines Jahrgangs in zwei Journals (Schmitz & Lang)
- Die Erhebung von Glückskonzepten: Laien-Definitionen und Intentionen für den Alltag (Krasko, Intelisano & Luhmann)
- Deutsche Fassung der Satisfaction With Life Scale für Kinder und Jugendliche (Lang & Schmitz)
- Die Entwicklung der deutschsprachigen Version des PERMA-Profiler. Erste Ergebnisse zur interkulturellen Validität und Messinvarianz der PERMA-Theorie des Wohlbefindens für den deutschen Sprachraum. (Wammerl, Jauning, Mairunteregger & Streit)
- Können wir das nicht abkürzen? – Evaluation zweier Kurzversionen der Valenzmethode (Zeiner, Burmester, Stein)

Session 19: Work (Arbeit IV) — 09.00-10.30 Uhr

- Life satisfaction and job satisfaction relationship among social workers (Keser, Bilir & Aytaç)
- From micro-break to vacation: Recovery from work-related stress (Syrek)

Session 20: Flow — 09.00-10.30 Uhr

Chair: Corinna Peifer

- „Störe meine Kreise nicht“ - Autonomie und Flow in Videospielen (Baumann & Pöller)
- Heute hier, morgen dort? Zum Zusammenhang von Networking, Commitment, subjektivem Berufserfolg, Zufriedenheit und Flow-Erleben bei Digitalen Nomaden (Rau & Mierke)
- Fördert Zeitdruck Flow? Auf die Aufgabe kommt es an! (Röring, Heß & Peifer)
- Wie im Flug! Manipulierte Zeitwahrnehmung verändert erinnertes Flow-Erleben, objektive Leistung und Flow in nachfolgenden Aufgaben. (Christandl, Mierke & Peifer)
- Die Effekte von Multitasking-Anforderungen auf Flow-Erleben unter Berücksichtigung von Aufgabenschwierigkeit, Relevanz und Persönlichkeit (Wolters, Bartzik, Luhmann & Peifer)

SLOT 5

Session 21: Theologie und Philosophie — 11.00-12.30 Uhr

- „Erfahrung des fremden Bewusstseins“ - Überlegungen zum positiv-psychologischen Potential von Empathie in Anschluss an Edith Stein (Palnau)

Session 22: Hoffnung und Wohlbefinden — 11.00-12.30 Uhr

- Der Tugendkreis der Hoffnung: Empirische Erkenntnisse und konzeptionelle Schlussfolgerungen aus 9 Jahren Hoffnungsbarometer in Deutschland und der Schweiz – Ein Gegenentwurf zum Konzept der kognitiven dispositionalen Hoffnung (Krafft)
- Die Natur und Rolle positiver Emotionen in Zusammenhang mit Hoffnung – die Bedeutung von Harmonie im Leben (Krafft)
- Wohlbefinden türkischer Migrantinnen (Baskin & Rogner)
- Strategien zu Vergebung und Versöhnung / Beratung und Psychotherapie / Vergebungskompetenz (Klann, Scholl, Krebs, Kohlgraf & Tiedemann)

Session 23: Theorie und Methoden der PP — 11.00-12.30 Uhr

- Positive Psychologie zwischen empirischer Forschung und normativer Theorie (Bauer & Meyerhuber)
- Mehr als die Verfolgung Ziele höherer Ordnung: Ein integrativer Ansatz zum Verständnis von Selbstkontrolle (Geisler)

Session 24: Humor — 11.00-12.30 Uhr

- Hummunikation - Schaffung einer Win-Win-Situation im Umgang mit demenziell veränderten Menschen durch Humor (Baumgartner)
- Entwicklung und Evaluation eines Humortrainings in der stationären Schmerztherapie: Eine randomisierte kontrollierte Interventionsstudie (Kugler & Kuhbandner)
- Lehrerhumor und seine Wirkung auf die wahrgenommene Unterrichtsqualität - eine experimentelle Untersuchung (Bieg & Dresel)
- Humor als Copingstrategie zum Umgang mit Stress bei der Arbeit (Breuer & Putz)
- Die Förderung von Kundenzufriedenheit und Kaufbereitschaft durch positiven Humor (Gewiss & Putz)

Session 25: Haben und Sein — 11.00-12.30 Uhr

Chair: Jens Förster

- Validierung der Having or Being Self Regulation Theory (HABST): Evidenz für Abstraktionslevel und selbstregulatorischen Konsum (Förster)
- Eigenverantwortung und Selbstverwirklichung (Bierhoff, Rohmann)
- Liebe und Lebensglück (Rohmann, Bierhoff)
- Verzeihen am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft, Bereichszufriedenheiten und Glück (Hanke)

Session 26: Cultivating a dynamic classroom and School Environment — 11.00-12.30 Uhr

EN

Cultivating a dynamic classroom and school environment: applying the research and practices of positive psychology to foster the unique genius of every 21st century student (Dahl)

KEYNOTE: Jürgen Margraf — 13.15-14.15 Uhr

More than two sides of a coin: Positive mental health and mental health problems in different cultures

05.05. | SAMSTAG

POSTER 1 App-basierte Interventionen zur Steigerung von Lebenskunst und Wohlbefinden durch Self-Monitoring, Übungen der Positiven Psychologie und Feedback (Ahrens, Schäfer & Schmitz)

POSTER 2 Das kannst Du! Effekte positiven Feedbacks auf Flow-Erleben und Leistung werden über die Selbstwirksamkeit vermittelt (Aust, Schönfeld, Wolters, Margraf & Peifer)

POSTER 3 Kennen Sie das Gefühl? Die Entwicklung einer Skala zur Messung des habituellen Flow-Erlebens (Bartzik, Bieda & Peifer)

POSTER 4 Go with the Flow - Auswirkungen von Audiofeedback auf Flow beim Gehen (Burzenski, Grüter, Bartzik, Lochwitz & Peifer)

POSTER 5 Die Entwicklung berufsbezogener Selbstwirksamkeit und deren Einfluss auf Arbeitszufriedenheit und proaktives Engagement in jungen Lehrkräften (Hein, Dicke & Leutner)

POSTER 6 Lauf in den Flow! Eine Studie zum Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Flowempfinden bei einer kognitiven Aufgabe im Anschluss (Hein, Stallmann, Schneider, Ferrauti & Peifer)

POSTER 7 Macht Sport wirklich glücklich? Ein systematisches Review (Jansen & Hoja)

POSTER 8 Sinnerfüllte Leistungsmotivation: Zur Methodologie einer Studie über den Zusammenhang zwischen Lebenssinn, Leistungsmotivation und Charakterstärken (Johnson & Brohm-Badry)

POSTER 9 SMILE - Standardisierte Mobile Intervention zur Lebenszufriedenheits-Erhöhung (Lenk-Ostendorf)

POSTER 10 Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben beim Musizieren, der Anpassung persönlicher Ziele an äußere Umstände und subjektivem Wohlbefinden (Loepthin & Leipold)

POSTER 11 „Qualitative Evaluation einer Gruppentherapie zum Thema sinnerfüllter Alltag - Macht das Sinn?“ (Regener, Schulz, von Brachel, Chmielewski, Hanning & Margraf)

POSTER 12 Positive Imagery Cognitive Bias Modification for Depression amongst Students in Pakistan: A Pilot Study (Bibi, Blackwell & Margraf)

POSTER 13 Toward Shorter (and More Content-Valid) Measures of Character Strengths: Revising the IPIP-VIA Scales (Blümke, Lechner, Partsch & Saucier)

POSTER 14 The flourishing brain - a systematic review of the neurophysiological correlates of human flourishing (Goldbeck, Ehlis, Fallgatter & Hautzinger)

POSTER 15 Assessing everyday mental health-promoting behavior: Psychometric properties of the Mental Health Activity Scale (MHAS) (Hofmann & Kohlmann)

POSTER 16 The Influence of Arousal-Modulating Interventions on the Flow Experience (Zwadlo & Peifer)

Abstracts der Forschungs- und Positionsreferate, Symposien und Workshops

DONNERSTAG, 03.05., 15.00 - 16.00 Uhr

Session 1, Arbeit I, Raum 1, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

1.1. - Kann ein Training zu positivem psychologischem Kapital auch die Wahrnehmung von Führung beeinflussen? (FR)
Sonja Kugler; Karolin Nieberle; Dieter Frey

Theorie und Fragestellung: Anknüpfend an aktuellen Bestrebungen, eine mitarbeiterorientierte Perspektive stärker in die Führungsforschung zu integrieren, untersucht die vorliegende Studie den Einfluss von Psychologischem Kapital auf Seiten von MitarbeiterInnen auf wahrgenommene Transformationale Führung und wahrgenommene Unterstützung durch die Führungskraft. Folglich geht es um die Fragen, ob Ressourcen (i.e. Psychologisches Kapital) auf Seiten des Mitarbeiters trainierbar sind und dadurch auch wahrgenommene Führung positiv beeinflussen können.
Methodologie: Über den Zeitraum von einem Jahr wurden drei Trainings á 5 Stunden durchgeführt (N=30). Die Inhalte des Trainings orientierten sich an dem von Luthans publizierten Konzept der Psychological Capital Intervention. Zu insgesamt drei Messzeitpunkten (vor, direkt nach und acht Wochen nach Abschluss des Trainings) erfassten wir das psychologisches Kapital der TeilnehmerInnen, die wahrgenommene Unterstützung durch die Führungskraft und das wahrgenommene transformationale Führungsverhalten.
Ergebnisse: Die Erhebung läuft aktuell bis Ende Januar, daher liegen derzeit noch keine Ergebnisse vor.
Diskussion: Die Studie soll Aufschluss über die Wirkrichtung von Psychologischem Kapital und Führung geben und trägt damit sowohl zur Transformationalen Führungsliteratur als auch der Literatur zu positivem organisationalem Verhalten bei.

1.2. - Führung, die Sinn macht: Manager brauchen gutes KAARMA (FR)
Nico Rose; Michael F. Steger

Theorie und Fragestellung: Für ein Review über den Einfluss von Führungskräften auf das Sinn-Erleben der Geführten hat Steger 2017 das Akronym CAARMA (Clarity, Actualization, Authenticity, Respect, Mattering, Autonomy) geprägt. Sinnstiftende FKs sollen ihren MAs mit Klarheit, Authentizität und Respekt begegnen, ihre Stärken berücksichtigen, aufzeigen, welchen Mehrwert sie generieren und Handlungsspielräume ermöglichen. Ich habe ein kurzes Instrument zur Erfassung des CAARMAs von FKs entwickelt und Daten zum Zusammenhang mit div. abhängigen Variablen gesammelt
Methodologie: Der KAARMA-Fragebogen (von N. Rose auf Deutsch entwickelt) umfasst 24 Items. Er misst Führungsverhalten aus Sicht des Geführten. Der Fragebogen wurde im WWW zur Verfügung gestellt (zusammen mit Instrumenten zur Messung von Arbeitszufriedenheit, Flow-Erleben u.v.m.) und über Netzwerke wie XING und LinkedIn promoted. Im Ergebnis entstand eine Stichprobe von N=586 (hauptsächlich Akademiker, mittleres Management). Zur Auswertung wurde ein KAARMA-Index über alle Elemente gebildet und in Beziehung mit den Zielvariablen gesetzt.
Ergebnisse: Der KAARMA-Index ist in der Lage, überdurchschnittliche, durchschnittliche und unterdurchschnittliche Führungsleistung signifikant zu separieren (aus der Wahrnehmung der Geführten heraus). Mitarbeiter, die von überdurchschnittlichen Führungskräften geführt werden, berichten im Vergleich zur unterdurchschnittlichen Gruppe von +58% Sinn-Erleben, +61% Flow-Erleben, +69% Stolz, +32% Engagement, +112 Zufriedenheit und -135% Wechselabsicht.
Diskussion: Gute Führung, und damit notwendigerweise die Messung von Führungsleistung, ist eines der drängendsten, weil erfolgskritischsten Probleme von Unternehmen. Der KAARMA-Fragebogen bietet eine praxistaugliche (weil kurze) und gleichzeitig fest auf dem Boden der Wissenschaft stehende (weil theoretisch verankerte) Alternative zu vorhandenen Messmethoden.

1.3. - Turning Duty Into Joy! Emotionale und motivationale Effekte eines persönlichen Motto-Ziels (FR)
Thomas Dyllick

Theorie und Fragestellung: Oft lösen Pflichten wenig positiven Affekt und Vitalitätsgefühle aus. Aus Zwei-Prozess Theorien der Motivation lässt sich ableiten, dass dies durch die Berücksichtigung des impliziten motivationalen Systems bei der Zielbildung geändert werden könnte. Motto-Ziele ziehen dies in Betracht. Sie sind persönlich gebildete Metaphern, die das Verhalten von Personen unter ein Motto stellen, welches sich auf die Art und Weise der Zielverfolgung bezieht (z.B. Mit Bärenruhe gehe ich meinen Weg).
Methodologie: Um zu prüfen, ob eine kurze Motto-Ziel Intervention positiven Affekt erhöhen und zielbezogenes Handeln in Bezug auf eine unangenehme Pflicht energetisieren kann, wurden vier randomisiert kontrollierte Studien (mit insgesamt N = 391 Probanden) durchgeführt.
Ergebnisse: Es konnte sowohl im Labor (Studie 1 bis 3) als auch im Feld (Studie 4) gezeigt werden, dass die Motto-Ziel Intervention verglichen mit einer Kontrollgruppe zu höherem positivem Affekt und einer höheren Energetisierung führte. Der Effekt auf die Energetisierung wurde durch ein erhöhtes Autonomieempfinden mediiert. Weiter zeigte sich, dass Individuen mit niedrigen Ausgangswerten besonders von der Intervention profitierten.
Diskussion: Die Ergebnisse werden im Rahmen aktueller Theorien zu Selbstregulation als auch hinsichtlich möglicher Wirkmechanismen diskutiert.

ABSTRACTS

1.4. - Komfortprofile in der Flugzeugkabine (FR)
Julia Bastian

Theorie und Fragestellung: Flade (1976) entwarf ein Polaritätenprofil von 26 Adjektiven zur Wohnumgebung. Die Flugzeugkabine stellt eine Umgebung dar, die nur kurzzeitig im Gegensatz zu einer Wohnung aufgesucht wird. Von Interesse ist dabei, inwieweit dieselben Abdjektive zur Beschreibungder Umgebung einer Flugzeugkabine gewählt werden.
Methodologie: Innerhalb von geführten Interviews assoziierten Studierende der Wirtschaftspsychologie zu einem vorgegebenen Adjektiv ein Gegenpoladjektiv. Die eine Hälfte der Adjektive wurde vorgelesen und die Studierenden sollten die andere Hälfte ergänzen. Die Ergebnisse zeigen die Anzahl an genannten Adjektiven sowie ihre Häufigkeit.
Ergebnisse: Die Adjektive reichen von 3 bis 36 Assoziationen. Sinngemäß werden oft ähnliche Wörter wie die von Flade (1976) vorgegebenen gefunden. Häßlich-schön, persönlich-unpersönlich, abwechslungsreich-langweilig, zugänglich-verschlossen und lebhaft-ruhig sind 5 Assoziation, die sich in den letzten Jahrzehnten und über den Kontext nicht verändert haben. Assoziationen wie gelockert-gedrängt, öde-anziehend, gepflegt-schäbig und natürlich-technisch werden nicht benutzt. Die übrigen 16 Adjektivpole werden neben anderen Wörtern auch assoziiert.
Diskussion: Die Assoziationen, die zu den Adjektiven gefunden wurden, unterscheiden sich oft von denen, die Flade (1976) vorgegeben hat. 5 der 26 Adjektivpaare werden überwiegend und 5 werden gar nicht genannt. Die übrigen 16 Adjektive werden neben anderen Wörtern genannt. Da stellt sich die Frage, wie kontext- und zeitabhängig die Gegenpole sind. Eine Überarbeitung des Polaritätenprofils scheint ratsam.

1.5. – Achtsamkeit als Strategie zum besseren Umgang mit emotionalen Anforderungen in der Arbeit (FR)
Irmgard Mausz; Silja Kennecke; Angela Kuonath; Dieter Frey

Theorie und Fragestellung: Emotionale Anforderungen in der Arbeit sind für etwa 75% der arbeitenden Bevölkerung in Deutschland, die im dienstleistende Sektor tätig sind, an der Tagesordnung. Hochschild (1990) hat in diesem Zusammenhang den Begriff der Emotionsarbeit geprägt. Zahlreiche Forschungsarbeiten diskutieren pathogene Folgen der Emotionsarbeit (sowohl psychischer als auch körperlicher Art). Wir beleuchten in unserer Studie den unterstützenden Einfluss von Achtsamkeit unter emotionaler Belastung am Arbeitsplatz und deren Auswirkung auf Burnout Dimensionen.
Methodologie: In einer Studie mit zwei Messzeitpunkten untersuchten wir eine Berufsgruppe mit hohen emotionalen Anforderungen (N = 713 Richterinnen und Richter).
Ergebnisse: Mittels Regressionsanalysen konnte gezeigt werden, dass Emotionale Dissonanz die Burnout Dimensionen Emotionale Erschöpfung sowie Disengagement signifikant positiv verstärkt. Des Weiteren konnte mit Moderationsanalysen ein abpuffernder Effekt von Achtsamkeit festgestellt werden - wer im emotional anstrengenden Job des Richters achtsamer war, wies ein geringeres Maß an Disengagement auf. Dieser Effekt zeigte sich jedoch nicht für Emotionale Erschöpfung.
Diskussion: Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Achtsamkeit dabei unterstützt, mit einem emotional fordernden Beruf besser umgehen zu können. Praktische Implikationen sowie Anregungen für weitere wissenschaftliche Untersuchungen werden diskutiert.

Session 2, Gesundheit, Raum 2, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

2.1. Auf die Erholungskompetenz kommt es an: psychische Belastung und psychische Gesundheit bei professionellen Sänger_innen (FR)
Bastian Hodapp
Theorie und Fragestellung: Über die psych. Gesundheit von professionellen Sänger_innen ist bislang wenig bekannt (Heller et al., 2015). Die Tätigkeit als Sänger_in wird von einer Reihe potentieller Stressoren begleitet (Hofbauer, 2017), jedoch liegen bislang keine Befunde dazu vor, inwieweit Sänger_innen unter Erschöpfungszuständen/Burnout leiden. Welche Zusammenhänge zeigen sich zwischen Burnout, Perfektionismus und Erholungskompetenz bei Profisänger_innen? Unterscheiden sich die Burnoutwerte von Berufssänger_innen im Vergleich mit einer repräsentativen Stichprobe? Methodologie: Ausgewählte Messinstrumente: a) Burnout: Burnout-Screening-Skalen I und II (BOSS; Geuenich & Hagemann, 2014); b) Perfektionismus: Skala „Persönliche Ansprüche“ (Personal Standards, PS) der Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch (FMPS-D; Stöber, 1995); c) Erholungskompetenz: Kurzform der Erholungskompetenz-Skala (EKS-10; Krajewski et al., 2013); d) versch. soziodemografische Variablen u.a. zu Alter, Geschlecht, Stimmfach, psychischer Gesundheit. Stichprobe: Professionelle Sänger_innen (n=313; w=72%, m=27%); Alter: M=45.0 (SD=10.7) Ergebnisse: Bei 24 von 27 Burnout-Kennwerten liegen die Werte der Sänger_innen unter denen der repräsentativen Eichstichprobe. Bei 16 Kennwerten ist dieser Mittelwertunterschied statistisch signifikant. Mit den in den Regressionsanalysen berücksichtigten Prädiktoren lassen sich bis zu 40 Prozent des Kriteriums Burnout erklären. Als aussagekräftigster Prädiktor konnte die Variable Erholungskompetenz identifiziert werden.
Diskussion: Die unter Musiker_innen häufig stark ausgeprägte Persönlichkeitseigenschaft Perfektionismus trug wider Erwarten kaum zur Vorhersage der Burnoutausprägungen der Berufssänger_innen bei. Stattdessen hat sich die Erholungskompetenz als aussagekräftigster Prädiktor erwiesen. Im Zuge präventiver und rehabilitativer Maßnahmen sollte - zumindest bei dieser Berufsgruppe - zukünftig verstärkt die Ressource Erholungskompetenz in den Blick genommen werden.

ABSTRACTS

2.2. Wirkfaktoren Positiver Psychotherapie - Ergebnisse von Moderatoranalysen (FR)
Linda Maria Furchtlehner; Anton-Rupert Laireiter; Raphael Schuster

Theorie und Fragestellung: Die Positive Psychotherapie (PPT) hat sich in einer breit angelegten RCT-Studie (Linz, Salzburg) im Vergleich zur Kognitiven Verhaltenstherapie als sehr wirksam, sowohl in kurzfristigen (Prä-Post-Vergleiche) wie auch in mittel- (6 Monate) und langfristigen (18 Monate) Follow-ups erwiesen. Eine wichtige Frage jeder Wirksamkeitsforschung ist, ob es Faktoren gibt, die den Outcome moderieren, um daraus ggf. Aussagen hinsichtlich differenzieller Indikation ableiten zu können. Die präsentierte Studie ist dieser Frage im Kontext der PPT gewidmet.
Methodologie: Die Studie basiert auf Analysen von 46 AbsolventInnen der Positiven Psychotherapie in erwähnter RCT. Als Moderatoren wurden folgende Variablen auf ihren kurz- (prä-post) und mittelfristigen (6-Monats-Follow-up) Effekt hin untersucht: Ausmaß an Depressivität und psychischer Symptomatik zu Behandlungsbeginn, Komorbidität, Geschlecht, Alter, Vorliegen einer Persönlichkeitsstörung, Ausmaß positiver Emotionalität zu Behandlungsbeginn.
Ergebnisse: Im Augenblick liegen erst vorläufige Ergebnisse erster Analysen vor, die zeigen, dass Patienten/innen mit ausgeprägterer Depressivität und stärkerer psychischer Symptomatik (GSI; BSI) von der Behandlung mehr profitierten als solche mit leichterer Depression und geringerer psychischer Symptomatik. Ebenso wiesen Frauen höhere Effekte auf als Männer. Das Vorliegen von komorbiden psychischen Störungen erwies sich als Effekt reduzierend. Die Analysen der mittelfristigen Zusammenhänge ist noch ausstehend.
Diskussion: Insgesamt bestätigen die Analysen das bereits mehrfach berichtete Ergebnis, dass Interventionen der Positiven Psychologie bei stärkerer Depressivität höhere Effekte erkennen lassen. Dass es sich dabei nicht um reine Boden-Decken-Effekte handelt, dafür spricht die Tatsache, dass diese Zusammenhänge nicht nur bei der Depressivität gefunden wurden, sondern auch bei anderen Maßen für psychische Symptomatik. Abschließend werden Implikationen für weiterführende und zukünftige Forschungen diskutiert.

2.3. Happiness in der Medizin: ein Vergleich der psychischen Belastung chronischer Erkrankungen mithilfe positiv-psychologischer Methoden (FR)
Barbara Schuster; Alexander Zink; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Chronische Erkrankungen werden von den Betroffenen oft nicht nur als körperlich, sondern auch psychisch hochgradig belastend erlebt. Bislang wurden die psychischen Folgen dieser Erkrankungen hauptsächlich in der Form psychischer Komorbiditäten wie Depression und Angststörungen untersucht. Gemäß WHO ist Gesundheit jedoch mehr als die Abwesenheit von Krankheit und entsprechend soll in dieser Studie ergänzend zu bisherigen Studien das subjektive Wohlbefinden der Betroffenen (die „Happiness“) untersucht werden.

Methodologie: Hierzu führen wir eine Querschnittsstudie durch. Eingeschlossen werden sollen rund 800 Patienten an mehreren Kliniken mit chronischen dermatologischen Erkrankungen (darunter Psoriasis, Atopisches Ekzem und Malignes Melanom), gastroenterologische Erkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), HIV und Diabetes mellitus. Neben dem Schweregrad der Erkrankung wird mit einem Fragebogen Lebensqualität, psychisches Kapital und subjektives Wohlbefinden (Lebenszufriedenheit, positiver und negativer Affekt) ermittelt. Die Studie läuft seit Dezember 2017.
Ergebnisse: Bis Januar 2018 wurden 73 Patienten rekrutiert (Altersdurchschnitt 48,08 Jahre, SD= 14,38; 66,7% weiblich; 65 dermatologische und 8 HIV Patienten). Die Lebenszufriedenheit (SWLS) variierte bei dermatologischen Patienten stark zwischen den Erkrankungen. Insgesamt war sie etwa so hoch wie in der deutschen Allgemeinbevölkerung, bei HIV Patienten etwas niedriger. Sowohl dermatologische als auch HIV Patienten wiesen ein höheres Niveau an negativem Affekt auf als die Allgemeinbevölkerung, aber ein vergleichbares an positivem Affekt (PANAS).
Diskussion: Diese Studie erweitert den bisherigen Fokus medizinischer Forschung durch die Einführung des Konzepts der „Happiness“ und ermöglicht einen Vergleich des Wohlbefindens von Patienten mit verschiedenen chronischen Erkrankungen. Bei Erreichen der angestrebten Fallzahl können zudem potenzielle Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden der Patienten untersucht werden, wie zum Beispiel der Schweregrad der Erkrankung, die Lebensqualität und das psychologische Kapital.

2.4. Das bidimensionale Modell psychischer Gesundheit in Deutschland, Russland und den USA (FR)
Angela Bieda; Julia Brailovskaia; Julia Velten; Jürgen Margraf

Theorie und Fragestellung: Das bidimensionale Modell psychischer Gesundheit gliedert die beiden Dimensionen positive psychische Gesundheit und negative psychische Gesundheit in vier Gruppen (Greenspoon & Saklofske, 2001; Keyes, 2005). Bislang wurde der Einfluss von soziodemographischen (Alter, Geschlecht, Familienstand) und positiven Faktoren (Resilienz, Gesundheitsstatus, soziale Unterstützung, Glück und zirkadianer Rhythmus) auf die Gruppenklassifikation in repräsentativen Erwachsenenstichproben aus Deutschland, Russland und den USA noch nicht untersucht.
Methodologie: Die Datenanalyse erfolgte anhand von drei repräsentativen Stichproben aus den USA (n =3038), Deutschland (n=7143) und Russland (n=3020). Negative psychische Gesundheit (NMH) wurde mit der Depression-Anxiety-Stress Scales (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995) erfasst, positive psychische Gesundheit (PMH) anhand der Positive Mental Health Scale (PMH-scale; Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, & Becker, 2016).
Ergebnisse: Auf der Basis von vorher bestimmten Trennwerten wurden vier Gruppen im bidimensionalen Modell klassifiziert. In der deutschen Stichprobe zeigten 80.5 % der Befragten eine niedrige NMH und eine hohe PMH, 7.2%

zeigten eine hohe NMH und eine niedrige PMH. Befragte mit hohen Werten in sozialer Unterstützung, Glück, allgemeinem Gesundheitszustand und Resilienz hatten im Vergleich zu den anderen Gruppen eine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit in der Gruppe niedrige NMH und hohe PMH zu sein. Ergebnisse werden ebenfalls für Russland und die USA berichtet.
Diskussion: Die Gruppenklassifikation unterschied sich über die drei Länder hinweg, ebenfalls die Prädiktion der soziodemographischen und positiven Faktoren. Kulturelle Besonderheiten werden diskutiert und Implikationen für Interventionen im Bereich der psychischen Gesundheit werden abgeleitet.

2.5. Ich bin ein glücklicher und psychisch gesunder Nutzer: Ein explorativer Vergleich von Nutzern und Nicht-Nutzern der sozialen Plattform Facebook (FR)
Julia Brailovskaia; Jürgen Margraf

Theorie und Fragestellung: Die Nutzung von sozialen Netzwerkseiten (SNSs) ist aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Die Plattform Facebook gehört mit aktuell über zwei Milliarden Mitgliedern zu den meist genutzten SNSs. Was ist das Besondere an dieser SNS? Sind es die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Interaktion und Selbstdarstellung, die sie für die Nutzer so attraktiv machen? Unterscheiden sich Facebook-Nutzer von denjenigen, die auf ihre Nutzung verzichten, hinsichtlich ihrer Persönlichkeit und psychischen Gesundheit?
Methodologie: Im Rahmen des „Bochum Optimism and Mental Health (BOOM)“ Projekts wurden 945 Studierende (790 Facebook Nutzer, 155 Facebook Nicht-Nutzer) untersucht. Mithilfe einer online Umfrage wurden in beiden Gruppen Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Narzissmus, G-NPI-13; Selbstwertgefühl, SISE) sowie Variablen der positiven (z.B. Glücksempfinden, SHS; Resilienz, RS-11) und der negativen psychischen Gesundheit (z.B. Depressions- und Angstsymptome, DASS-21) erhoben und untersucht (MANOVAs, Korrelations- und Regressionsanalysen).
Ergebnisse: Zwischen beiden Gruppen wurden signifikante Unterschiede gefunden. Facebook Nutzer hatten signifikant höhere Werte von Narzissmus, Extraversion, Selbstwert, Glücksempfinden, Lebenszufriedenheit und sozialer Unterstützung als Nicht-Nutzer. Diese hatten tendenziell höhere Depressionswerte. Korrelations- und Regressionsanalysen zeigten in den Gruppen z.T. unterschiedliche Ergebnismuster. Nur bei den Nutzern hatten Narzissmus und soziale Unterstützung eine signifikant prädiktive Bedeutung für die Ausprägung der negativen psychischen Gesundheit.
Diskussion: Facebook Nutzer unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Persönlichkeit und psychischen Gesundheit von denjenigen, die auf die Nutzung dieser SNS verzichten. Sie scheinen u.a. glücklicher und sozial unterstützter zu sein. Bedeutet dies, dass regelmäßige Facebook Nutzung die psychische Gesundheit schützen kann? Welche Faktoren tragen zu den gefundenen Gruppenunterschieden bei? Prospektive Langzeitstudien sind zur Beantwortung dieser Fragen notwendig. Mit ihrer Hilfe könnte festgestellt werden, welche kausalen Einflüsse die Facebook Nutzung hat.

Session 3, Flow, Raum 3, Forschungs- und Positionsreferate (englisch)

3.1. Feasibility of using flow interventions in an IT company (FR)
Frans Andersen

Theory and research question: Flow theory as base for an intervention in an IT company in order to reduce stress and increase flow experiences at work. The research question: To what degree can a flow theory based intervention increase the individual employee‘s opportunity to experience flow at work.
Methodology: Experience sampling method (ESM). 6 employees completed a flow short scale survey three times per day (at 10 am, 12 noon and 2 pm) during approx a week leading to a total of 106 measurements.
Results: The mentioned group increased the amount of flow experiences they had during the trial period.
Discussion: There were no control groups in this survey. We cannot know for sure whether it was the intervention that produced the positive result or something else. Other aspects, like the flow intervention model itself can be discussed.

3.2. No flow at the dark side: depressive symptoms hinder the experience of flow (FR)
Michael Wagner; Christian Montag; Christiane Waller; Johannes Keller

Theory and research question: The intrinsically rewarding experience of flow is characterized by a strong absorption in a smoothly proceeding activity, accompanied by reduced reflective self-consciousness. In the present research, we systematically investigate flow experience in the context of depression. Building on the assumption that defining elements of depression stand in stark contrast to flow experience (i.e., negative affect and rumination), we expect that depressive symptoms to are a critical hindering factor concerning the experience of flow.
Methodology: In a correlational (n=286) and a quasi-experimental study (n=70) we analyzed the relation of depression to flow experience during a mental arithmetic task in which task demands were automatically adjusted to individuals’ skills.
Results: Both studies revealed that depressive symptoms were accompanied by less flow experience. However, depressive symptoms did not influence the perceived fit of skills and demands, which is considered as the central prerequisite of flow.
Discussion: In sum, our studies identified depression as an incremental critical boundary factor for the experience of flow and shed light on intrinsic motivation in depression. On this basis, we discuss the relevance of flow-research for the improvement of behavioral activation interventions in depression.

3.3. Optimizing optimal experience: flow and harmony in positive psychology and ancient wisdom (FR)
Josef Mattes

Theory and research question: Flow theory claims to study optimal experience, and it has been noted that practices like meditation can lead to flow. Nevertheless, there seems to be no systematic study of this relationship. Similarly, what little research in Self-Determination Theory (SDT) studied how people can satisfy their basic psychological needs in a self-determined way pointed to mindfulness as a useful tool. This motivates a systematic comparison of Flow and SDT on the one hand with meditation techniques and philosophies like Buddhism on the other.
Methodology: Literature review:
1) I will review the literatures on Flow Theory, SDT and Harmonic Passions with particular emphasis on what tools individuals themselves have to improve their lived experiences. 2) I will review fascinating recent work on *early* Buddhism, its meditation techniques, and possible relations to other philosophies (e.g., Pyrrhonism). 3) I will study if and how early meditation techniques might fit into the frameworks of Flow Theory and SDT and provide practical tools for optimizing experience.
Results: This is work currently in progress.
Expected results: Both techniques and attitudes that can plausibly be considered early Buddhism (and maybe Daoism and/or Pyrrhonism) will fit well into a framework centered around: Harmony (Vallerand); CBT treatments of OCD (compare the central role of „clinging" in Buddhism); mental flexibility (Acceptance and Commitment Therapy); autotelic behaviour; insight through body awareness (e.g., Gendlin's „Focusing", 3rd wave CBTs) and mindful movement (cf. the „self-invoking trigger hypothesis").
Discussion: It is of little use to a person to learn that more autonomy support in his/her childhood would have led to better experience in life. What is needed are tools to improve experience now. Psychology (including Positive Psychology) tended to neglect these, Buddhism claims to provide them. Thus, this work can potentially provide important input to positive psychology. Conversely, this work can contribute to the study of historic Buddhism by clarifying what, if any, psychological structure might underlie the alleged experience of „nibbana".

3.4. Capturing optimal Reading Experiences: Flow in Fiction Reading (FR)
Birte Thissen; Wolff Schlotz; Moniek Kuijpers; Winfried Menninghaus

Theory and research question: The study at hand transferred the concept of flow to the context of fiction reading to provide a new approach to understanding the evolvement of reading pleasure.
Methodology: We developed the Fiction Reading Flow Scale (FRFS) and assessed both flow and the more established concept of narrative presence by means of an online survey (N = 229) after 20 minutes of reading in a self-selected novel.

Results: As expected, the FRFS showed a two-factor structure (Absorption and Smooth Processing) and FRFS scores could be predicted by balance of text challenge and reader skills. Moreover, FRFS scores correlated positively with flow-related constructs such as reading pleasure and motivation. On average, FRFS scores were high and well within the range of flow scores on general flow scales reported for activities considered typical for flow. Flow and presence correlated significantly and were shown to potentially overlap.
Discussion: These results indicate that the concept of flow states can be transferred to the context of fiction reading and related to narrative presence. This is significant because flow theory offers a theoretical framework for predicting reading pleasure that can not only enhance our understanding of the pleasurable state underlying positive experiences in fiction reading, but also encourage new research approaches to the field of reading research.

Session 4, Bildung I, Raum 4, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

4.1. Zusammenhänge zwischen Need for Cognition und schulischem Wohlbefinden bei Grundschulkindern in einem Längsschnittdesign (FR)
Melina Andronie; Anja Wildemann

Theorie und Fragestellung: Need for Cognition bezeichnet die Freude an der Beschäftigung mit kognitiven Aufgaben. Daher ist die Korrelation mit affektiven Variablen (Wohlbefinden) von besonderem Interesse. Beide Konstrukte spielen in Lernsituationen eine entscheidende Rolle und ihre Korrelation wurde im Kindesalter kaum untersucht. In dieser Studie wird der Zusammenhang zwischen Need for Cognition und Wohlbefinden in einem Längsschnittdesign analysiert. Die Effekte vom Geschlecht und allgemeinen kognitiven Fähigkeiten werden ebenfalls berücksichtigt.
Methodologie: Die vorliegende Studie richtet sich an Grundschulkinder der dritten Klasse (N = 510; M = 8.75; SD = .45; 49 % weiblich). Die Daten werden zu zwei Messzeitpunkten im Klassenverbund mittels Fragebögen erhoben. Emotionale und soziale Aspekte des schulischen Wohlbefindens (Lernfreude, Klassenklima, etc.) werden untersucht und mit dem Fragebogen SESES (Baudson et al., 2015) erfasst. Für das Need for Cognition wird die NFC-Skala (Preckel & Strobel, 2017) eingesetzt. Daten werden in einem Cross-Lagged-Panel Design analysiert (vgl. Kenny, 1975).
Ergebnisse: Daten werden derzeit für die Auswertung vorbereitet. Zum Zeitpunkt der Konferenz werden die ersten Ergebnisse vorgestellt und diskutiert.
Diskussion: Die vorliegende Studie liefert Hinweise über die gegenseitigen Einflüsse von Need for Cognition und subjektivem Wohlbefinden in der Schule. Außerdem können die Ergebnisse die Wichtigkeit der Aufrechterhaltung und Förderung der positiven Schuleinstellungen bei Grundschulkindern zeigen sowie die Entwicklungsbedingungen von Need for Cognition bei Kindern in den Mittelpunkt stellen. Die Ergebnisse lassen sich mithilfe entwicklungspsycho-

logischer (vgl. Drieschner, 2011) sowie pädagogischer Theorien (bspw. Deci & Ryan, 2002) interpretieren.

4.2. Aufblühen statt Ausbrennen: Zur Wirkung einer Positiv Psychologischen Intervention bei Lehrkräften. (FR)
Natalie Gouasé; Ottmar Braun; Gerhard Raab

Theorie und Fragestellung: Betrachtet man die Gesundheit von Lehrkräften, so findet man schon seit Jahren empirische Forschung, welche zum größten Teil folgendes Bild zeichnet: Lehrer sind eine Risikopopulation in Bezug auf psychische Erkrankungen. 27% der Lehrkräfte schätzen ihre emotionale Erschöpfung als hoch ausgeprägt ein. Psychische Krankheiten stellen einen der Hauptgründe für Frühberentungen bei Lehrkräften dar. Trotzdem mangelt es an fundierter, angewandter Forschung, die darauf abzielt wirksame Interventionen zu entwickeln und zu evaluieren.
Methodologie: In einer randomisiert-kontrollierten Studie nahmen 61 Lehrkräfte aus Rheinland-Pfalz an einem Training zur Verbesserung des gesundheitsbezogenen, positiven Selbstmanagements teil. An drei Abenden im Abstand von einer Woche wurden Lehrkräfte in der Anwendung von Techniken der Positiven Psychologie, der Reduktion von dysfunktionalen Kognitionen und der Verbesserung des Gesundheitsverhaltens trainiert. Die Kontrollgruppe erhielt das Training drei Monate später. Zur Evaluation des Trainings wurde ein 4 (Zeit) x 2 (Gruppe) Design verwendet.
Ergebnisse: Zur Überprüfung der Effektivität des Trainings wurden mixed anovas berechnet. Für die trainierten Komponenten Anwendung von Techniken der Positiven Psychologie, Reduktion von dysfunktionalen Kognitionen und Verbesserung des Gesundheitsverhaltens zeigen sich über die vier Messzeitpunkte hinweg signifikante Interaktionseffekte mit den Faktoren Zeit und Gruppe. Es lassen sich große Effekte nachweisen ($d \geq .50$). Auch die mentale Stärke sowie chronischer Stress und depressive Verstimmung konnten als Folge des Trainings signifikant verbessert werden.
Diskussion: Ein Training in gesundheitsbezogenem, positiven Selbstmanagement kann als ein Schlüssel zur Prävention von psychischen Erkrankungen aufgrund von chronischem Stress bei Lehrkräften gewertet werden. Dabei spielen verschiedene Erfolgsfaktoren eine Rolle, die sichtlich über reine Selbstreflexion hinausgehen. Die Folgen psychisch erkrankter Lehrkräfte sind weitreichend. Wichtiger Diskussionsbedarf liefert deshalb die Frage wie wissenschaftlich fundierte & evaluierte Maßnahmen wie die hier vorgestellte, in die breite Anwendung getragen werden können.

4.3. Individuelle und schulspezifische Prädiktoren von subjektivem Wohlbefinden und Schulleistung (FR)
Linda Wirthwein; Christian Naumburg; Josi Michels; Ricarda Steinmayr

Theorie und Fragestellung: Während sich bereits viele Studien den Determinanten der Schulleistung widmen, fehlen Befunde, die sich nicht nur mit individuellen, sondern auch mit schulspezifischen Determinanten des Wohlbefindens befassen. Insbesondere interessieren wir uns für diejenigen Variablen, die sowohl für das schulische Leistungsverhalten als auch für das Wohlbefinden relevant sind. Wir vermuten, dass Aspekte des Schulklimas für das Wohlbefinden relevanter sind als individuelle Variablen wie z.B. Selbstwirksamkeit, Interesse oder Leistungsängstlichkeit.
Methodologie: N = 775 Schülerinnen und Schüler (Alter: M = 14.07, SD = 0.82) aus vier Schulen füllten etablierte Fragebogen zur Erfassung des Schul- und Klassenklimas, der Selbstwirksamkeit, des Interesses sowie der Leistungsängstlichkeit aus. Als Indikatoren der Schulleistung wurden die Noten im letzten Zeugnis verwendet. Es wurde außerdem die allgemeine Lebenszufriedenheit sowie das emotionale Wohlbefinden erfragt. Die Daten wurden anhand von Strukturgleichungsmodellen analysiert, in denen die Schulleistung sowie das Wohlbefinden vorhergesagt werden.
Ergebnisse: Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass vor allem ein positives Schulklima Varianz im subjektiven Wohlbefinden aufklärt, während individuelle Determinanten vergleichsweise weniger relevant sind. In Abhängigkeit von der jeweiligen Wohlbefindenskomponente sind darüber hinaus auch noch Selbstwirksamkeit und die Schulleistung signifikante Prädiktoren. Bezüglich der Schulleistungen scheinen dagegen vor allem individuelle Determinanten (wie z.B. Selbstwirksamkeit) wichtiger zu sein als Aspekte des Schulklimas.
Diskussion: Die Ergebnisse werden diskutiert im Hinblick auf die Relevanz von Aspekten des Schul- und Klassenklimas für das subjektive Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern. In diesem Kontext scheint jedoch auch die Unterscheidung von emotionalen und kognitiven Komponenten des Wohlbefindens eine Rolle zu spielen. Darüber hinaus wird auch die Relevanz der Förderung eines positiven Schul- und Klassenklimas zur Steigerung der schulischen Leistungsfähigkeit diskutiert.

4.4. Mehr herausgefordert und weniger bedroht: Achtsame Studierende fühlen sich in der Studieneingangsphase wohler und weniger gestresst (FR)
Cosma Hoffmann; Fay Geisler

Theorie und Fragestellung: Anforderungen im Studium können nach der transaktionalen Stresstheorie von Lazarus und Folkman (1984) als Herausforderung oder als Bedrohung bewertet werden. Diese Anforderungsbewertung wirkt sich auf Wohlbefinden und den wahrgenommenen Stress der Studierenden aus. Die Fragestellung der Studie ist, ob Achtsamkeit, eine nicht-wertende und akzeptierende Haltung gegenüber der momentanen Erfahrung, die Anforderungsbewertung und somit Wohlbefinden und wahrgenommenen Stress bei Studierenden in der Studieneingangsphase beeinflusst.
Methodologie: Zu Beginn des ersten Semesters wurde Trait Achtsamkeit (FFMQ-D, Michalak et al., 2016) und in der Mitte des Semesters Stresserleben (PSS-10, Cohen et al., 1983), Wohlbefinden (WHO-5 Index, Bech et al., 2003;

Bech, 2004) und Anforderungsbewertung (HBV, Jerusalem, 1990) bei N = 53 Studierenden (17 bis 33 Jahre) mittels Selbstauskunft erhoben.
Ergebnisse: Achtsamkeit zu Beginn des ersten Semesters prädiziert mehr Wohlbefinden und weniger wahrgenommenen Stress in der Mitte des ersten Semesters. Die Wirkung von Achtsamkeit wurde durch die Anforderungsbewertung mediiert: Herausforderung mediierte die Wirkung auf Wohlbefinden mit einem indirekten Effekt von .16, 95% CI [.03, .33]. Bedrohung mediierte die Wirkung auf Stress mit einem indirekten Effekt von -.19, 95% CI [-.41, -.04].
Diskussion: Die Ergebnisse geben Hinweise auf die Gestaltung von Interventionen für die Studieneingangsphase. Achtsamkeitsbasierte Interventionen können neben ihrer direkten Wirkung auf das Wohlbefinden und Stresserleben womöglich die Veränderung von Anforderungsbewertung unterstützen. Hervorzuheben ist, dass die förderliche Wirkung von Achtsamkeit bereits bei Ausprägungen im Normalbereich zu finden ist. Die Skalen zur Erfassung von Anforderungsbewertung können zur Evaluation achtsamkeitsbasierter Interventionen genutzt werden.

4.5. Beeinflusst Bildung die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und das Kontrollerleben? Eine bevölkerungsrepräsentative Längsschnittuntersuchung (FR)
Helen Niemeyer; Johannes Bohn; Jürgen Margraf; Christine Knaevelsrud

Theorie und Fragestellung: Es ist umfassend belegt, dass Personen mit niedriger Bildung ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen haben. Bezüglich der relevanten Risiko- und Protektivfaktoren besteht hingegen noch Forschungsbedarf. Untersucht wird, ob Bildung neben der psychischen Gesundheit auch das affektive Wohlbefinden, das Ausmaß an Kontrollerleben und die Fähigkeit zur Impulskontrolle beeinflusst. Diese Fragestellung wird anhand der für die deutsche Erwachsenenbevölkerung repräsentativen Längsschnittdaten des SOEP (Sozio-ökonomisches Panel) untersucht.
Methodologie: Die Stichprobengröße umfasst ca. 20000 Personen. Die subjektive psychische Gesundheit wurde seit 2002 in zweijährigem Abstand (SF-12), affektives Wohlbefinden seit 2007 jährlich, Kontrollerleben zu 4 und Impulskontrolle zu 2 Messzeitpunkten erhoben. Die Veränderung der Variablen in Abhängigkeit vom Bildungsabschluss wird in einer Mehrebenenanalyse modelliert. Der Bildungsabschluss wird bezüglich seines Einflusses auf die mittleren Merkmalsausprägungen und die Veränderungen untersucht. Zusätzlich werden Alter und Geschlecht berücksichtigt.
Ergebnisse: Die Ergebnisse werden auf dem Kongress präsentiert.
Diskussion: Die Ergebnisse werden hinsichtlich ihrer Relevanz für die psychische Gesundheit, insbesondere auch bezüglich möglicher Ansatzpunkte zur Förderung einer positiven Entwicklung der Individuen sowie auch der Gesellschaft diskutiert, da die ungleiche Verteilung von psychischen Erkrankungen nach Bildung und sozio-ökonomischem Status ein großes Problem für eine gerechte Gesellschaft darstellt.

Session 5, PP und Technologie, Raum 5, Workshop (deutsch)

5.1. Coaching mit Ressourcenaktivierung (WS)
Uta Deppe-Schmitz; Miriam Deuber-Böhme

Thema/ Relevanz: Ressourcenaktivierung trägt maßgeblich zu einer ausgewogenen Befriedigung von körperlichen und seelischen Grundbedürfnissen bei, fördert das Wohlbefinden und verbessert Bewältigungsprozesse (Grawe,2004). Gerade in Zeiten langanhaltender, komplexer Anforderungen es wichtig, die eigene Ressourcenaktivierung im Blick zu behalten, um gesund zu bleiben. Ressourcenorientiertes Coaching zielt darauf ab, Klienten dabei zu unterstützen, ihr vorhandenes Ressourcenpotenzial optimal zu nutzen und für herausfordernde Situationen im Alltag und im Berufsleben gezielt einzusetzen. Eine verbreitete Methode im Coaching ist der Einsatz von Bildkarten.
Inhalte und Lernziele: Im Workshop stellen wir Ihnen Interventionen der Ressourcenaktivierung mit Bildkarten vor. Es geht darum, einen Zugang zum eigenen Ressourcenpotenzial zu bekommen, das Erleben von Ressourcen im privaten und beruflichen Alltag zu erhöhen, eine Ressourcenaktivierung für konkrete Problemstellungen zu erzielen und Klienten in der Sitzung in einen aktivierten Zustand zu versetzen. Erste Daten einer Pilotstudie zum Einsatz von Bildkarten zur Ressourcenaktivierung werden vorgestellt.
Methode: Kurze theoretische und wissenschaftliche Einordnung von Ressourcenaktivierung für die Bedeutung von körperlicher und seelischer Gesundheit. Im Vordergrund steht die praktische Erfahrung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den vorgestellten Interventionen zur Ressourcenaktivierung im Kontext von Coaching.

FREITAG, 04.05., 10.30 - 12.00 Uhr

Session 6, Arbeit II, Raum 1, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

6.1. Saisonale Ressourcen, Wohlbefinden und Stress bei Erwerbstätigen (FR)
Stephanie Kurzenhäuser-Carstens

Theorie und Fragestellung: Die Vorweihnachtszeit wird von Erwerbstätigen häufig als stressreich erlebt, da zu den üblichen werktäglichen Anforderungen oft saisonale Aktivitäten privat (z.B. Kaufen von Weihnachtsgeschenken) und im Beruf (z.B. Jahresendabschlüsse) hinzu kommen. Appraisal-Theorien gehen davon aus, dass Ressourcen solche Stressoren abpuffern können. Die vorliegende Studie untersucht, ob es neben allgemeinen Ressourcen wie Erholung in der Freizeit auch saisonale Ressourcen gibt, die das Wohlbefinden in der Vorweihnachtszeit fördern können.
Methodologie: Dazu wurde im Dezember 2017 eine anonyme Online-Befragung durchgeführt, die von N=215 Erwerbstätigen vollständig bearbeitet wurde (davon 157 Frauen; Alter: 18 - 61 Jahre, Md=27). Gemessen wurden a) AV: Wohlbefinden (WHO-5) und Vorweihnachtsstress, b) UV: Erholungserfahrungen, soziale Unterstützung, vorweihnachtliche Aktivitäten sowie die Häufigkeit der Verwendung von 21 saisonalen Bewältigungsstrategien, die in einer Pilotstudie im Dezember 2015 (N=200) mit einer offenen Frage qualitativ ermittelt wurden.
Ergebnisse: Von den 21 saisonalen Bewältigungsstrategien sagt nur eine Wohlbefinden und Vorweihnachtsstress signifikant voraus: „sich bewusst Zeit nehmen für Ruhe und Besinnung“. Dabei korreliert diese Strategie zwar stark mit allgemeiner Entspannung in der Freizeit, leistet aber einen bedeutsamen eigenen Beitrag zur Varianzaufklärung. Von allen untersuchten Ressourcen ist die Zufriedenheit mit den eigenen vorweihnachtlichen Aktivitäten der bedeutsamste Prädiktor für beide AV. Soziale Unterstützung korreliert nicht mit Vorweihnachtsstress.
Diskussion: Die Befunde sind konsistent mit Vorhersagen der Freizeit- und Erholungsforschung. Die beiden saisonalen Ressourcen Zeit für Ruhe und Besinnung sowie Zufriedenheit mit vorweihnachtlichen Aktivitäten tragen in höherem Maße zur Vorhersage von geringem Vorweihnachtsstress bei als allgemeine Ressourcen wie soziale Unterstützung und Erholungserfahrungen. Saisonale und temporale Faktoren sollten bei der Untersuchung von Stress und Wohlbefinden bei Erwerbstätigen künftig stärker berücksichtigt werden.

6.2.Wie wirken Ressourcen der Arbeit auf das arbeitsbezogene Wohlbefinden? (FR)
Tino Lesener; Burkhard Gusy; Christine Wolter

Theorie und Fragestellung: Eine Vielzahl an Längsschnittstudien untersucht die Wirkung von Ressourcen der Arbeit auf das arbeitsbezogene Wohlbefinden. Doch gibt es Unterschiede in Abhängigkeit vom gewählten Outcome? Diese Frage wird mit Blick auf die beiden Positivindikatoren arbeitsbezogenen Wohlbefindens – Arbeitszufriedenheit und Arbeitsengagement – untersucht. Nach Bakker & Oerlemans (2013) unterschieden sich die beiden Indikatoren in ihrer Aktiviertheit.
Methodologie: In einem metaanalytischen Review wurden Längsschnittstudien identifiziert, die die Wirkung von Ressourcen der Arbeit auf mind. einen der beiden o.g. Positivindikatoren empirisch prüfen (Arbeitszufriedenheit: k=34; Arbeitsengagement: k=35). Aus den studienübergreifend aggregierten Effektstärken wurden konkurrierende metaanalytische Strukturgleichungsmodelle formuliert (Stabilitäts-, theoriekonformes Modell) und der Zuwachs in den Gütemaßen auf Signifikanz geprüft.
Ergebnisse: In den Strukturgleichungsmodellen mit unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Outcomes erwiesen sich arbeitsbezogene Ressourcen als gleichermaßen bedeutsam (Beta=.13; p<.001). Soziale Ressourcen haben in den Modellen mit Arbeitszufriedenheit als Outcomes ein deutlich größeres Gewicht (Beta=.21; p<.001) als in denen mit Arbeitsengagement (Beta=.08; p<.001).
Diskussion: Der Beitrag bestätigt die positive Wirkung von Ressourcen der Arbeit auf das arbeitsbezogene Wohlbefinden: Arbeitsbezogene Ressourcen erweisen sich relevanter für das Arbeitsengagement – die vitale Komponente des Wohlbefindens; soziale Ressourcen sind relevanter für die Arbeitszufriedenheit – die gemäßigte Komponente des Wohlbefindens. Aufgrund der Heterogenität mussten die Ressourcen zu zwei Bündeln zusammengefasst werden. Für differentielle Analysen einzelner Ressourcen auf die beiden Positivindikatoren war die Datenbasis zu klein.

6.3. Eine Berufung erlischt nie! - Auswirkungen einer auf Sinn ausgerichteten Arbeitsorientierung beim Eintritt in den Ruhestand (FR)
Christian Schieren

Theorie und Fragestellung: Eine Berufung im Arbeitskontext wird tendenziell mit positiven psychologischen und physiologischen Effekten assoziiert: zum Beispiel mit gesteigerter Lebens- und Arbeitszufriedenheit und einem Gefühl von Sinn im Leben – vorausgesetzt, die Berufung kann auch ausgelebt werden. Weil Menschen beim Renteneintritt den Erwerbsarbeitskontext verlassen, stellt sich konsequenterweise die Frage, wie sich der Renteneintritt bei Berufenen gestaltet. Die Forschung hat die Transition von Menschen mit dieser Arbeitsorientierung zuvor noch nicht exploriert.
Methodologie: hen mit einer Berufung ihren Renteneintritt erleben und sich mit dem Ruhestand arrangieren, wurden semi-strukturierte, retrospektive Tiefeninterviews mit einem vorselektierten deutschen Sample, bestehend aus vier Rentnerinnen und Rentnern, durchgeführt. Die Gespräche wurden wörtlich transkribiert und anschließend mehrstufig mit dem Verfahren der Interpretativen Phänomenologischen Analyse nach Smith, Flower und Larkin

ABSTRACTS

(2009) ausgewertet.
Ergebnisse: Es konnte gezeigt werden, dass eine Berufung im Ruhestand dazu beiträgt, Zugang zu motivationalen, sozialen und emotionalen Ressourcen zu erhalten oder erstmalig zu erlangen. Weil das vorausgehende Arbeitsleben durch Hingabe und Entbehrungen gekennzeichnet war, stellt die Rente auch eine Erleichterung dar, zusammen mit dem Gefühl, sie verdient zu haben. Der unmittelbare Eintritt kann allerdings auch zu Identitäts- und Sinnkrisen führen, weil der Beruf einen großen Teil des Selbstbilds ausmachte.
Diskussion: Die Ergebnisse können Resultate quantitativer Forschung sowohl auf dem Gebiet der Berufungsforschung als auch über ehrenamtliche Tätigkeit in der Rente bekräftigen: Aktivitäten im Zusammenhang mit der Berufung können zu gesteigerter Lebenszufriedenheit beitragen. Sie lassen sich erklären vor dem Hintergrund des ressourcen-basierten dynamischen Modells der Rentenanpassung nach Wang et al. (2011), nach dem die Verfügbarkeit von psychosozialen und sozioökonomischen Ressourcen den Übergang in und die Anpassung an den Ruhestand erleichtern.

6.4. Kompetenzförderung und Mentale Stärke im Studium und im Arbeitsleben: Evaluation eines Trainingskonzepts auf der Basis des Modells des Positiven Selbstmanagements (PR)
Ottmar L. Braun; Psych. Natalie Gouasé

Theorie und Fragestellung: Vorgestellt wird das Modell des Positiven Selbstmanagement (Braun, O.L., Gouasé, N., Mihailovic, S., Pfleghar, T. & Sauerland, M., 2017). Die den Studien zu Grunde liegende Fragestellung lautet: Lassen sich berufliche Kompetenzen in Kombination mit Techniken der Positiven Psychologie trainieren und steigt die Mentale Stärke (Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartungen, Hoffnung, Selbstvertrauen, Fähigkeit zur Emotionsregulation, Resilienz) durch dieses Training an?
Methodologie: Studie 1: Serviceorientierung: Servicemitarbeiter verschiedener Organisationen
Studie 2: Humor: Mitarbeiter einer Caritas-Organisation
Studie 3: Networking: Mitarbeiter/innen unterschiedlicher Organisationen
Zahlreiche weitere Studien stützen den Ansatz.
Design aller Studien: 2 Messzeitpunkte (vorher-nachher) x 2 (Trainingsgruppe x Kontrollgruppe)
Datenerhebungsmethode: Fragebögen, Auswertung: Häufigkeiten, Varianzanalyse, T-Test
Ergebnisse: Die Evaluationsstudien mit unterschiedlichen Stichproben zeigen, dass die Teilnehmenden die Trainings positiv bewerten (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006, Level 1). Es konnte auch immer wieder gezeigt werden, dass die beruflichen Kompetenzen und die Mentale Stärke auch vier Wochen nach dem Training noch signifikant erhöht waren (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006, Level 2).
Diskussion: Diskutiert werden die Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen (Ausbildung, Personalentwicklung, Betriebliches Gesundheitsmanagement) und universitären Kontext. Literatur: Braun, O.L., Gouasé, N., Mihailovic, S., Pfleghar, T. & Sauerland, M. (2017). Positive Psychologie und Selbstmanagement: Wege zu mentaler Stärke. Theorie und praktische Vermittlung mithilfe von >>CareerGames – spielend trainieren<<. Hamburg: Windmühle-Verlag.
Kirkpatrick, D. L. & Kirkpatrick J. D. (2006). Evaluating Training Programs: The Four Levels. San Francisco: BKP.

Session 7, PP Interventionen I, Raum 2,
Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

7.1. Life-Coaching zur Entwicklung der Lebenszufriedenheit. Eine empirische Studie (FR)
Stefanie Heinrich

Theorie und Fragestellung: Coaching wird immer populärer und es wird gar vom „Coaching-Wahn“ (Redaktion scobel, 2015) gesprochen. Nachweise über Wirksamkeit und Qualität von Führungskräfte-Coaching gibt es bereits. Hier steht Life Coaching mit einer „Ausweitung der Perspektiven“ (zit.nach Schmidt-Lellek&Buer,2011,S.15) zur Auflösung einer Lebensunzufriedenheit in Anlehnung an das Konstrukt Subjektives Wohlbefinden nach Diener (1984) im Mittelpunkt. Zentrale Fragestellung der Studie ist, ob Life Coaching die subjektiv empfundene Lebenszufriedenheit verändert.
Methodologie: Die Hypothese lautet: Es besteht ein Unterschied der subjektiven Lebenszufriedenheit zwischen Teilnehmern der Interventions- und der (Kontroll-)Wartegruppe. Die Untersuchung erfolgte im Pretest-Posttest-Design mit zwei Messwiederholungen, 19 Klienten mittels Methodenmix mit qualitativen Interviews sowie dem Fragenbogen zur Allgemeinen Lebenszufriedenheit (Fahrenberg et al., 2000). Dem Aufklärungsgespräch folgten Befragung mit Interview zu t1 und das Life Coaching in bis zu drei Sitzungen. Den Abschluss bildeten Befragung und Interview zu t2.
Ergebnisse: Im Ergebnis verringerte sich eine Lebensunzufriedenheit bei 81 % der Klienten bzw. sie löste sich auf. Belastungen wurden um 100 % ($T(11) = 4$; $p < 0{,}005$), Beanspruchungen um 88 % reduziert. Signifikant war der Rückgang der emotional-kognitiven Beanspruchungen um 89 % ($T(13) = 0$; $p < 0{,}005$). Die Stressbelastung war signifikant niedriger ($T(13) = 20$; $p < 0{,}05$). Es bestand ein Innersubjekteffekt zwischen Intervention und der Subskala Eigene Person, $F(1,24)=5{,}776; p=.024$.
Diskussion: Klienten können Auswirkungen für sich sowie ihre Umwelt erkennen und es als Entscheidungsgrundlage verwenden. Coaches haben mit dem Methodenmix die Möglichkeiten, Effekte des Coachingprozesses zu erfassen und darzustellen.
Interessant wäre die Anwendung des Methodenmixes auf alternative Coachingprogramme sowie die Erhebung zu einem dritten Messzeitpunkt um Rückschlüsse auf die Stabilität der erworbenen Zufriedenheiten ziehen zu können.

ABSTRACTS

7.2. Die Wirkung der Wunderfrage im Coaching (FR)
Daniel Putz; Lisa Berost

Theorie und Fragestellung: Coaching soll Klienten dabei unterstützen, eigene Ziele aktiv umzusetzen. Im Rahmen der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie wird dabei häufig die sogenannte Wunderfrage eingesetzt, bei der sich Klienten gedanklich in den erwünschten Zielzustand versetzen und relevante Zielaspekte und -kriterien explorieren können. Diese Art der Fragestellung soll gegenüber direkten Fragen nach Zielkriterien eine umfassendere Zielanalyse ermöglichen und die Zuversicht des Klienten erhöhen, indem der angestrebte Zielzustand mit seinen Konsequenzen erlebbar wird.
Methodologie: Im Rahmen eines randomisierten Kontrollgruppendesigns wurde die Effektivität der Wunderfrage in Bezug auf die Selbstwirksamkeit, die wahrgenommene Zielnähe und den erlebten Nutzen des Coachings im Vergleich zu direkten zielbezogenen Fragen überprüft. Dazu wurden jeweils 20 Coachinggespräche mit Studierenden geführt, um das Anliegen zu konkretisieren.
Ergebnisse: Unabhängig von der eingesetzten Fragemethode zeigten sich in allen drei Kriterien signifikante Zuwächse nach dem Coaching, die über eine Woche stabil blieben. Darüber hinaus zeigten sich deutlichere Steigerungen der Selbstwirksamkeit und der wahrgenommenen Zielnähe, wenn eine Wunderfrage gestellt wurde. Für den subjektiven Nutzen des Coachings zeigten sich dagegen keine signifikanten Unterschiede zwischen beiden Gruppen.
Diskussion: Die Ergebnisse der Untersuchung deuten darauf hin, dass verschiedene Fragetechniken unterschiedlich stark zur Erreichung von Teilzielen im Coaching beitragen können und verdeutlichen die Notwendigkeit, in Evaluationsstudien nicht ausschließlich globale Einschätzungen der Zufriedenheit und des Nutzens aus Klientensicht zu erfassen, sondern differenzierte Evaluationskriterien zu nutzen, um spezifische Effekte empirisch zu belegen.

7.3. Das Persönliche Resilienzmodell (Padesky & Mooney, 2012) zur Aktivierung von Widerstandsressourcen (FR)
Ulrike Willutzki; Philipp Victor; Tobias Teismann

Theorie und Fragestellung: Resilienz – die Fähigkeit, trotz unvermeidlicher Widrigkeiten des Lebens eigene Ziele zu verfolgen und sich für ein erfüllendes Leben einzusetzen – wurde ursprünglich im entwicklungspsychologischen Kontext (Werner & Smith, 1982) fokussiert und inzwischen breit diskutiert (vgl. Southwick et al., 2014). Auch wenn das Konzept die Gefahr einer einseitig individualisierenden Akzentuierung angesichts belastender Kontexte mit sich bringt, kann es in Klinischer Psychologie und Beratung fruchtbar sein, um einseitig defizitären Perspektiven entgegenzuwir
Methodologie: Konzept und Materialien des Modells von Padesky und Mooney (2012) wurden übersetzt und für den jeweiligen Interventionskontext angepasst. Nach entsprechenden Training wurde das Resilienzmodell in drei Sitzungen im Einzel- bzw. Gruppenkontext umgesetzt. Zur Evaluation wurden Veränderungen hinsichtlich psychopathologischer Symptome, positiver Konstrukte (z.B. Resilienz, Ressourcen) und der Lebenszufriedenheit betrachtet.
Ergebnisse: Im Rahmen der folgenden drei Kontexte:
1. PRM bei Studierenden im Vergleich zu einer unbehandelten Kontrollgruppe (n=53; Victor, Teismann & Willutzki, 2017).
2. PRM bei Patienten während der Therapiewartezeit im Vergleich zu einer unbehandelten Gruppe (n=84; Victor, Teismann & Willutzki, 2016).
3. PRM bei Studierenden im Vergleich zu einer kognitiven Intervention (ABC-Modell nach Ellis, 1991) bzw. Wartekontrollgruppe (Victor & Willutzki, eingereicht)
wirkte sich die Intervention günstig auf den psychosozialen Status der TeilnehmerInnen aus. Di
Diskussion: Das Resilienzmodell erweist sich sowohl im nicht-klinischen als auch im klinischen Kontext als sinnvolle Intervention. Durch seine konsequent an bereits bestehenden Möglichkeiten ausgerichtete Vorgehensweise wird die Pathologisierung der TeilnehmerInnen weitgehend vermieden. Abschließend wird das Modul konzeptuell in Bezug auf andere Konzepte aus der positiven Psychologie und weitere Interventionsstrategien (z.B. aus dem systemischen Kontext) eingeordnet.

7.4. Mit Meditation und Achtsamkeit Lebensglück und Wohlbefinden kultivieren? Ergebnisse einer Befragungs- und Interventionsstudie (FR)
Anna Mikhof

Theorie und Fragestellung: Während reine Achtsamkeit als eine akzeptierende, nicht-wertende und unvoreingenommene Haltung gesehen werden kann, in der die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gerichtet wird (z.B. Kabat-Zinn, 2005), kann Meditation in ihrer Vielschichtigkeit als eine grundlegende Technik zur Entwicklung von Achtsamkeit verstanden werden (z.B. Bond, Ospina, Hooton, Bialy, Dryden, Buscemi et al., 2009).
Methodologie: Vor diesem Hintergrund wurden eine Befragungsstudie mit meditationserfahrenen sowie eine Interventionsstudie mit meditationsunerfahrenen Personen durchgeführt und die Rolle von Achtsamkeit und Meditation für das psychische und physische Wohlbefinden untersucht. Zwischen Personen mit wenig und viel Meditationspraxis zeigten sich signifikante Differenzen hinsichtlich der verschiedenen Facetten der Meditationserfahrungen und der Meditationstiefe sowie der Achtsamkeit, dem psychischen Befinden, dem Selbstwert und der Religiosität.
Ergebnisse und Diskussion: Sowohl Achtsamkeit als auch Meditationserfahrung waren mit Meditationstiefe, dem physischen und psychischen Wohlbefinden, der autonomen Selbstdefinition, dem Selbstwert, der Lebenszufriedenheit sowie der ökologischen Fürsorge positiv assoziiert. Hingegen zeigten sich zwischen Achtsamkeit/Meditation und Stress sowie materiellen Tendenzen negative Zusammenhänge. Darüber hinaus fand sich Evidenz für indirekte

ABSTRACTS

Effekte auf das physische und psychische Wohlbefinden: Während das psychische Wohlbefinden vollständig den Zusammenhang zwischen Meditation und physischem Wohlbefinden mediierte, fungierten Meditationstiefe, Achtsamkeit und Stress als sequentielle Mediatoren, die den Zusammenhang zwischen Meditation und psychischem Wohlbefinden vermittelten. Die Ergebnisse lassen sich dahingehend interpretieren, dass bereits eine kurze meditative Praxis helfen kann achtsame Ressourcen aufzubauen, die zur Stressreduktion beitragen und die Einschätzung eines besseren Wohlbefindens begünstigen.

7.5. Meditieren lernen, aber wie? Vorschlag einer Systematik (FR)
Katharina Lochner

Theorie und Fragestellung: In zahlreichen Studien wurde ein positiver Effekt von Meditation auf Emotion und Kognition sowie auf die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen nachgewiesen (Sedlmeier et al., 2012). Daher erlernen immer mehr Menschen Meditation (Ross, 2016). Hierfür gibt es unterschiedliche Ansätze, von Trainings (z.B. Kabat-Zinn, 1990) bis hin zu Apps (z.B. Headspace, 2018). Ziel des vorliegenden Beitrags ist eine Systematisierung der Lernmethoden, um Meditations-Interessenten eine zu ihren Präferenzen passende Methode vorschlagen zu können.
Methodologie: Das Erlernen von Meditation kann mit dem Erlernen einer kognitiven Fähigkeit verglichen werden (Brown, 1977), woraus sich eine Anwendbarkeit des Lernstil-Konzepts ableiten lässt. Basierend auf einer Literaturrecherche in verschiedenen Disziplinen (u.a. Psychologie, Religionswissenschaften) werden daher die Ansätze zum Erlernen von Meditation mit Hilfe der Unterscheidung von Lernstilen (Honey & Mumford, 1992; Kolb, 1981) und der Art der Vermittlung (direkt vs. medien-/technikvermittelt) systematisiert.
Ergebnisse: Systematisiert wurden verschiedene Arten der Meditation. Beispielsweise passt die Metta- oder Liebende-Güte-Meditation eher zu den personenorientierten Lernstilen, während die Vipassana- oder Einsichts-Meditation sich den eher sachorientierten Lernstilen zuordnen lässt. Jedoch lassen sich z.B. auch unterschiedliche Stadien im Training einer Meditationsform (z.B. drei Stadien der Vipassana-Meditation (Brown & Engler, 1980)) unterschiedlichen Lernstilen zuordnen. Direkt unterrichtbar sind alle Formen und Stadien, technikvermittelt nicht alle.
Diskussion: Es gibt eine Vielzahl an Kombinationen aus Meditationstechniken und Vermittlungsmethoden. Die Systematisierung anhand von Lernstilen und Arten der Vermittlung kann dazu verwendet werden, Interessenten, welche Meditation erlernen möchten, auf Basis ihrer persönlichen Präferenzen einer (oder mehreren) Techniken sowie einer bestimmten Art von Kurs zuzuordnen. Ob dies tatsächlich beim Erlernen der Meditation und der langfristigen Praxis unterstützen kann, sollte im Rahmen von Studien untersucht werden.

Session 8, Education (Bildung II), Raum 3,
Forschungs- und Positionsreferate (englisch)

8.1. The role of intrinsic and extrinsic motivation on immigrant learner's academic performance in South African schools (FR)
Jesse Ashley

Theory and research question: A number of children immigrate to South Africa every year. In the year 2013, there were about 12,211 immigrant children under the age of 15 years in the country. As a result of the modern infrastructure and relative developed economy, South Africa is seen as an alternative destination for immigrants from neighbouring countries and other parts of the world. It has been shown that migrant children experience challenges in their host countries. These challenges have been documented to affect their academic performance in school.
Methodology: A total number of 164 learners participated in the study. The age of participants range from 14-21 with a mean age of 18 years. More male 91 (55.5%) than female 73 (44.5%) participated in the present study. Learners who participated were in grade 11 and 12 immigrant learners in South African schools. Furthermore, black students were the majority with 162 (98.2%), coloured 2 (1.2) with no Indian and White learners. In addition, students' course grades were obtained from their official school records after filling the questionnaires in a classroom setting.
Results: Grade 11 learners were the highest participants with 101 (61.2%), and 63 (38.2%) learners from grade 12 class participated in the study. A regression analysis performed showed that academic motivation contributed to 12% of immigrant learners'academic performance in South African schools. Furthermore, Intrinsic Motivation to Know .18 and extrinsic motivation to Identified Regulation .18 were the best predictor for their overall GPA.
Discussion: These findings support the need for educators to know learner's attitude toward learning, what facilitates learning and hinders in the process of learning as this will assist improve immigrant learners academic performance in South African schools. Furthermore, the finding may be as a result of shame and punishment they may wish to avoid when they go back to their home country.

8.2. Does general education program improve the noble values of undergraduate students? (FR)
Margaretha S.S. Utami; Rika Pratiwi; Damasia L. N. Parmitasari

Theory and research question: According Seligman (2000), raising children is identifying and enhancing their strongest qualities and allow them to play out their strengths and live productive, fulfilled lives. Soegijapranata Catholic University has several efforts to improve the noble values of undergraduate students. One of the efforts is a general education program for final semester

students. It is a facultative program. The students are volunteered to come. There is a question. Is there different noble value scores of the students before and after joining the program?
Methodology: There were 41 final semester students who attended the first activity which is motivational seminar with national reputation speaker. The second activity, there were 14 of the 41 students did three -day service learning by helping a cleaning service worker and three day observing a professional person activities. The Brown and Crace life value inventory as well as The Kostick Personality and preference Inventory were used to measure the students' life values before and after the program.
Results: There was no significant difference on life values as well as personality and preference score of the 14 students before and after joining the program. But, there were differences of the pretest score between students who did not (27 students) and who did the live in program (14 students) on "concern others" (t= 3.089; p= 0.005; M no live in group = 10.70; SD= 1.636; M live in group = 12.50; SD = 1.829); and "loyalty to family or group" (t = 2.258; p = 0.030; M no live in group = 11.70; SD = 2.109, M live in group = 13.00; SD = 1.519).
Discussion: The results showed that the life values as well as personality and preference scores of the students could not be changed by a temporary program. They also showed that only students with higher score on "concern others" and "loyalty to family or group" would join live in program. Continues and long term program was needed. Joining undergraduate program is like doing that program. It is better the students are measured in the beginning and in the end of undergraduate program. It will prove the improvement of the noble values of the students.

8.3. Factors attributable to academic performance among students from marginalized school in Central Java, Indonesia: subjective well-being, self-efficacy, and implicit belief on intelligent (FR)
Augustina Sulastri; Monika W. Satyajati

Theory and research question: Some studies have shown that self-efficacy and implicit belief on intelligence may predict academic performance. In the current study, we further investigated self-efficacy, implicit belief on intelligence, and subjective well-being among students from marginalized school in relation with their academic performance.
Methodology: Fourty two students of an elementary school (21 males, 21 females, aged 9-13 years old) participated in this study. Self-efficacy, implicit belif on intellugence, and subjective well-being were assessed using quetsionnaires filled by the students, while academic performance was analyzed using the first final report from school. Linear multiple regression was employed to assess all three predictors to academic performance.
Results: This combination of variables did not predict significantly academic performance, F(5, 36) = 1.876, p> .05. However, from the linear multiple regression analysis we found that self-efficacy (M030.90, SD= .69) was the only variable significantly predicted the academic performance. The adjusted R squared value was .097. This indicates that only 9.7% oft he variance in academic performance was explained by the model.
Discussion: The current study corroborated previous studies that self-efficacy (e.g. Feldmann & Kubota, 2015, Hoigaard, Kovac, Overby & Haugen, 2015) on predicting academic performance. Seld-efficacy is generally defined as the power of believing that one can do something (Maddux, 2009) while implicit belief on intelligence deals with the belief that the neurons in the brain will grow stronger if they are used (Blackwell, Tresniewski, &Dweck, 2007). Implications of the prediction are discussed.

8.4. Predicting academic performance of elementary school students: the predictive validity of intelligence, self-efficacy, and belief of intelligence (FR)
Monika W. Satyajati; Haryo Goeritno; Augustina Sulastri

Theory and research question: In theri impressively longitudinal study, Deary, Strand,Smith and Fernandez (2007) showed that intelligence revealed as the most robust predictor to academic performance. However, other studies also have shown that self-efficacy (Diseth Meland, & Breidablik, 2014)) and belief on intelligence (Blackwell, Tresniewski & Dweck, 2007) predicted students' academic performance. The current study investigated which oft he two variables (self-efficacy, and belief on intelligence) predicted academic performance when intelligence was controlled.
Methodology: Fourty two students of an elementary school (21 males, 21 females, aged 9-13 years old) participated in this study. Self-efficacy and belief on intelligence were assessed using questionnaires filled out by the students. Intelligence was assessed using Raven's Standard Progressive Matrices. Hierarchical multiple linear multiple regression analysis was employed.
Results: Hierarchical multiple linear regression analysis showed that when intelligence was entered alone, it significantly predicted academic performance, F(1,40)= 14.31, p< .01, adjusted R" = .25. When other variables were added, the entire group variables significantly predicted academic performance, F(3, 38) = 5.94, p< .01, adjusted R"= .27. This is a small or smaller than typical according to Cohen (1988). With this combination of predictors, intelligence hast he highest beta (.46), followed by belief on intelligence (beta = .11).
Discussion: Results oft he current study replicated previous findings from meta-analysis study (Roth et al., 2015) on the predictive validity of intelligence to academic performance. In the current study, we found that intelligence hast he highest beta among other two varaibles (beta = .46). This is larger than typical according to Cohen (1988). Although intelligence turned out tob e the most robust predictor, we also found that belief on intelligence showed significant contribution tot he model. Implications of further prediction are discussed.

Session 9, Lebenskunst und Flow, Raum 4,
Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

9.1. Wege zu einem guten Leben: Psychologie der Lebenskunst Ein Überblick über bisherige Forschung, Relevanz des Konzepts, umfangreiche Validierung und Trainings für mehrere Zielgruppen (PR)
Bernhard Schmitz

Theorie und Fragestellung: In diesem Beitrag werden zunächst die Besonderheiten des Konzepts herausgearbeitet, dann umfangreiche Validierungen berichtet, insbesondere mit objektiven Messverfahren und schließlich werden Trainings zur Lebenskunst vorgestellt.
Lebenskunst fasst in einem holistischen Gesamtkonzept Strategien und Einstellungen zusammen, die zum Wohlbefinden beitragen.
Wege, die zu einem guten Leben führen (Lebenskunst) werden unterschieden vom Resultat: Wohlbefinden.
Methodologie: Es werden mehrere Validierungsstudien an Stichproben (N=1105, N=643) berichtet, in denen die Zusammenhänge zu anderen Konstrukten der positiven Psychologie analysiert werden. Lebenskunst wird auch mit objektiven Daten LIWC, Hautwiderstandsmessungen, Herzratenvariabilität, und Fremdurteilen in Beziehung gesetzt.
Bei den Trainingsstudien werden Vorher-Nachher-Follow-up Experimental/Kontrollgruppendesigns verwendet.
Ergebnisse: Die Ergebnisse zeigen Zusammenhänge von Lebenskunst und Wohlbefinden, Fremdurteilen, Flourishing, LIWC, Hautwiderstandsmessungen und Herzratenvariabilität.
Trainings zeigen die Wirksamkeit der Lebenskunstinterventionen im Vergleich zu Kontrollgruppen.
Im Follow-up bleiben die Effekte stabil.
Diskussion: Die Validierungsstudien zeigen die Verankerung des Konstrukts im nomologischen Netzwerk. Insbesondere die Zusammenhänge von Lebenskunst und Wohlbefinden bestätigen die grundlegende Funktion von Lebenskunst. Die objektiven Indikatoren zeigen erwartete Zusammenhänge mit den subjektiven Massen.
Die Trainings zeigen, dass sich Lebenskunst vermitteln lässt und dass damit eine Erhöhung des Wohlbefindens einhergeht. Limitationen und Möglichkeiten der Erweiterung des Konstrukts werden diskutiert.

9.2. Flow-Erleben als Mediator im Arbeitskontext? Eine Untersuchung der Zusammenhänge von Commitment mit Stress, Leistung und subjektivem Wohlbefinden (FR)
Marek Bartzik; Gina Wolters; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Flow ist ein Zustand völliger Absorbiertheit und Selbstvergessenheit beim Ausführen einer Tätigkeit. Das affektive Commitment beschreibt die emotionale Verbundenheit bzw. Identifikation z.B. mit einer Organisation oder einer Tätigkeit. Bisherige Forschung zeigt: Flow und affektives Commitment hängen beide mit Stresserleben, subjektiver Leistung und subjektivem Wohlbefinden zusammen. In dieser Studie soll Flow als Mediator zwischen affektivem Commitment zur Organisation/Tätigkeit und Stress, Leistung und Wohlbefinden untersucht werden.
Methodologie: Die Daten wurden mittels ESM über je eine Woche erhoben. Die Teilnehmer_innen (TN) erhielten zweimal pro Tag eine SMS mit einem Link zum Fragebogen. Es haben 56 TN (M= 32.34 Jahre; 38 Frauen) teilgenommen. Zu jedem Messzeitpunkt (MZP) wurde Flow, Stresserleben, subjektive Leistung und affektives Commitment zur Tätigkeit erhoben. Zu zwei MZP wurde das affektive Commitment zur Organisation und das subjektive Wohlbefinden zu drei MZP erhoben. Die Daten wurden mit Mehrebenenanalysen in R ausgewertet.
Ergebnisse: Es zeigten sich Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und organisationalem Commitment (ß= 0.28) sowie tätigkeitsbezogenem Commitment (ß= 0.54). Auch wie erwartet zeigte sich Flow, besonders in der Subskala Absorbiertheit, als Mediator zwischen den Zusammenhängen des affektiven Commitments (organisationale und tätigkeitsbezogenes) mit Stresserleben, subjektiver Leistung und subjektivem Wohlbefinden. Außerdem zeigte sich ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen Flow und Stresserleben (ß= -0.20).
Diskussion: Die Hypothesen unserer Studie wurden größtenteils bestätigt: Die Flow-Subskala Absorbiertheit vermittelt Zusammenhänge zwischen affektivem Commitment und Stresserleben, subjektiver Leistung und subjektivem Wohlbefinden. Damit ist unsere Studie auch im Einklang mit anderen Studien, die Zusammenhänge zwischen Flow und Wohlbefinden zeigen. Weiterhin bestätigt und erweitert unsere Studie bisherige Befunde zum Zusammenhang von Stress und Flow, indem Sie einen umgekehr u-förmigen Zusammenhang zwischen Flow und subjektivem Stresserleben aufzeigt.

9.3. Switch with the flow – Flow-Erleben als Ressource im Schaltanlagenbau (FR)
Alina Tausch

Theorie und Fragestellung: Obwohl Arbeit in der Fertigung nicht intuitiv mit Flow-Erleben in Verbindung gebracht wird, kann es gerade hier eine Ressource für Beschäftigte (JDR-Modell, Bakker & Demerouti, 2017) darstellen, die z.B. Entwicklung fördert (Csíkszentmihályi, 1975) und vor Auswirkungen erhöhten Selbstkontrollbedarfs schützt (Rivkin, Diestel & Schmidt,2016). Daher untersucht diese Studie, welche Arbeitsmerkmale Flow-Erleben im Schaltanlagenbau fördern und wie Arbeit so gestaltet werden kann, dass durch Stärkung von Flow Motivation und Zufriedenheit erhöht werden.
Methodologie: Es sollen Werker aus vier Unternehmen des Schaltanlagen-/Klemmleistenbaus an fünf Standorten mit einer Fragebogenbatterie befragt

ABSTRACTS

werden. Zwei Befragungen an kleinen Standorten sind bereits gelaufen (n = 14), weitere finden im März statt. Die Fragebögen werden online oder als paper-pencil-Version zur Verfügung gestellt. Sie umfassen den WDQ zur Messung von Arbeitsmerkmalen (Morgeson & Humphrey, 2006), den SFPQ zur Messung von Flow Proneness (Ullén et al., 2011), die FKS (Rheinberg et al., 2003) zur Messung von State-Flow und weitere.
Ergebnisse: Erste Ergebnisse zeigen einen durchschn. Flow bei der zuletzt ausgeführten Tätigkeit von 4.99 (0.86) und eine Neigung zu Flow-Erleben bei der Arbeit von 3.41 (0.44). Flow-Erleben bei der letzten ausgeführten Tätigkeit korreliert positiv mit Methodenautonomie (r = .60*) und negativ mit initiierter Interdependenz (r = -.55*), während die Neigung zu Flow mit Ganzheitlichkeit (r = .54*) und Entscheidungsautonomie korreliert (r = 0.68**). Tätigkeiten, die Flow auslösen, sind QS (2x), Optimierung, Verdrahtung, Montage und Koordination (je 1x).
Diskussion: Eine anfängliche Betrachtung offenbart, dass Arbeit im Schaltanlagenbau grundsätzlich Möglichkeiten bietet, Flow zu erleben. Da hier hauptsächlich gelernte Elektriker arbeiten, ist z.B. der Aspekt der Freiheit in der Ausübung der Tätigkeit nach eigenen Erfahrungen relevant, um in der aktuellen Tätigkeit Flow zu erleben. Hier könnten die Beschäftigten durch die Verfügbarkeit verschiedener Assistenzsysteme neue Methoden angeboten werden. Durch die Eingliederung von QS-Aufgaben im Anschluss an die Montage wird Ganzheitlichkeit gefördert.

9.4. Selbstgesteurtes Lernen als „Flow-Generator“ in Bildungskontexten (FR)
Viktoria Franz; Michaela Brohm-Badry

Theorie und Fragestellung: Flow-Erfahrungen sind positiv mit Leistungen assoziiert (Csikszentmihalyi & Schiefele,1993; Demerouti, 2006; Aubé et al., 2014). Gerade für den Lehr-Lernkontext kommt diesem Zusammenhang eine zentrale Bedeutung zu (Brohm, 2015). So belegen umfassendende Untersuchungen sowohl direkte als auch indirekte positive Effekte von Flow-Erleben auf Lernleistungen (Engeser et al., 2005). Diese Effekte gilt es für die Praxis nutzbar zu machen. Eine Möglichkeit liegt im Einsatz selbstgesteuerter Lernformen wie z. B. der Projektarbeit (Frey, 2012).
Methodologie: Auf Basis systematischer Literaturrecherche und hermeneutischer Interpretation kontextbezogener Flowforschung (Engeser & Rheinberg, 2008; Csikszentmihalyi, 2014), wird das Selbstgesteuerte Lernen als möglicher Ansatz zur Flowförderung in Bildungskontexten vorgestellt und am Beispiel der Projektarbeit spezifiziert. Auf Grundlage aktueller Forschungsergebnisse werden Einsatz und Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis diskutiert.
Ergebnisse: Die Entstehung von Flow ist in erheblichem Maße von der Passung zwischen Anforderungen und individuellen Fähigkeiten abhängig und wird durch eindeutige Handlungsstruktur, klare Zielsetzung und Rückmeldung gefördert (Csikszentmihalyi, 2002). Vergleicht man charakteristische Merkmale selbstgesteuerten Lernens mit zentralen Entstehungsbedingungen von Flow (Peifer & Wolters, 2017) und setzt diese in Beziehung zu aktuellen Befunden der Flowforschung, so zeigt sich u.a. in der Projektmethode ein ideales Lerndesign für die Genese von Flow.
Diskussion: Einsatz, optimale Durchführung und Nutzen selbstgesteuerter Lernformen gilt es im Hinblick auf flowfördernde Elemente in Lehr-Lernkontexten zu prüfen. Zu Diskussion stehen unterschiedliche Methoden und Konzepte, mit denen Flow-Erleben im Bildungskontexten generiert bzw. gesteigert werden kann.

Session 10, PP in Action, Raum 5, Workshop (deutsch)

10.1. Positive Psychology in Action - Positive Interventionen und ihre Anwendung (WS)
Nora-Corina Jacob

Thema/ Relevanz: Was zeichnet glückliche Menschen aus? Was können wir von ihnen lernen? Und wie lassen sich Glück und Wohlbefinden fördern? Lyubomirsky (2007) fasst mehrere Studien zu subjektivem Wohlbefinden zusammen: subjektives Glück ist zu 50% genetisch bedingt, zu 10% durch äußere Lebensumstände und zu weiteren 40% durch Aktivitäten, die jeder selbst beeinflussen kann. Daraus ergeben sich Chancen für die eigene Glückssteigerung und ein nicht unbeachtlicher Handlungsspielraum für glückssteigernde Interventionen. Studien zu „dispositionally happy people“ (Abbe et al., 2003) zeigen, was glückliche Menschen ausmacht: u.a. die Wahl zufriedenstellender Optionen und geringe negative Selbstreflektion.
Inhalte und Lernziele: Die Studien von Abbe et al. und Lyubomirsky dienen als Basis für die Ableitung positiver Interventionen.Im Workshop geht es somit primär um Glücksforschung als Teil der Positiven Psychologie sowie daraus ableitbare Maßnahmen. Teilnehmende sollen ein stärkeres Bewusstsein für die Einflussmöglichkeiten auf das subjektive Glücksempfinden durch Aktivitäten erlangen und ein breites Spektrum an Interventionen kennenlernen, um gezielt passende Methoden für sich und andere auswählen und anwenden zu können.
Methode: Teilnehmende lernen ein breites Spektrum positiver Interventionen wie Meditation, Dankbarkeitsbrief, Genussübung, kognitive Umstrukturierung, Glückstagebuch, Stärkung von persönlichen Werten und Stärken im Alltag basierend auf Filmbeispielen, der Literatur von Seligman, Tal Ben Shahar, Lyubomirsky und weiteren Autoren kennen. Interventionen kommen exemplarisch zum Einsatz und leiten sich aus den zugrunde gelegten Forschungsergebnissen ab.

ABSTRACTS

FREITAG, 04.05., 12.00 - 13.30 Uhr

Session 11, Coaching, Raum 5, Workshop (deutsch)

11.1. Coaching mit Ressourcenaktivierung (WS)
Uta Deppe-Schmitz; Miriam Deuber-Böhme

Thema/Relevanz: Ressourcenaktivierung trägt maßgeblich zu einer ausgewogenen Befriedigung von körperlichen und seelischen Grundbedürfnissen bei, fördert das Wohlbefinden und verbessert Bewältigungsprozesse (Grawe,2004). Gerade in Zeiten langanhaltender, komplexer Anforderungen es wichtig, die eigene Ressourcenaktivierung im Blick zu behalten, um gesund zu bleiben. Ressourcenorientiertes Coaching zielt darauf ab, Klienten dabei zu unterstützen, ihr vorhandenes Ressourcenpotenzial optimal zu nutzen und für herausfordernde Situationen im Alltag und im Berufsleben gezielt einzusetzen. Eine verbreitete Methode im Coaching ist der Einsatz von Bildkarten.
Inhalte und Lernziele: Im Workshop stellen wir Ihnen Interventionen der Ressourcenaktivierung mit Bildkarten vor. Es geht darum, einen Zugang zum eigenen Ressourcenpotenzial zu bekommen, das Erleben von Ressourcen im privaten und beruflichen Alltag zu erhöhen, eine Ressourcenaktivierung für konkrete Problemstellungen zu erzielen und Klienten in der Sitzung in einen aktivierten Zustand zu versetzen. Erste Daten einer Pilotstudie zum Einsatz von Bildkarten zur Ressourcenaktivierung werden vorgestellt.
Methode: Kurze theoretische und wissenschaftliche Einordnung von Ressourcenaktivierung für die Bedeutung von körperlicher und seelischer Gesundheit. Im Vordergrund steht die praktische Erfahrung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den vorgestellten Interventionen zur Ressourcenaktivierung im Kontext von Coaching.

Session 12, Arbeit III, Raum 1, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

12.1. Positive Psychologie und New Work (PR)
Benjamin Berend; Michaela Brohm-Badry

Theorie und Fragestellung: Bergmann (2004) stellt mit dem Ansatz des „New Work“ eine Alternative für die gesellschaftliche Organisation von Arbeit vor. Automatisierung und Digitalisierung von Produktionsabläufen, Arbeitszeitreduktion, sowie intrinsische Motivation als Gegenstück zur Entfremdung von Erwerbstätigen bilden dabei die thematischen Grundpfeiler dieses Ansatzes.
In diesem Referat steht die Frage im Vordergrund, ob – und wenn ja, inwiefern – „New Work“ mit positiv-psychologischer Forschung und Praxis zu kombinieren wäre.
Methodologie: Eine systematische Literatur- und Datenrecherche zu den Bereichen New Work, Arbeitszufriedenheit (Gallup, 2016), intrinsische Motivation, Sinnforschung (Brohm, 2017) sowie aktuelle Befunde der Arbeits- und Kultursoziologie (Reckwitz, 2017) bilden den Ausgangspunkt der vorgestellten Überlegungen. Komparative Analyse und hermeneutische Interpretation des Materials ermöglichen eine strukturierte Darstellung des „New-Work“-Ansatzes sowie seine Kontextualisierung im Hinblick auf Positive Psychologie.
Ergebnisse: New Work erweist sich angesichts seiner humanistisch-emanzipatorischen Grundannahmen und Zielvorstellungen als in hohem Maße anschlussfähig zur Positiven Psychologie. Insbesondere in den Bereichen Resilienz, Sinnerleben, Flow und intrinsische Motivation könnte die Positive Psychologie im Sinne des New-Work-Ansatzes praxiswirksam werden. Zudem wurde Forschungsbedarf - insbesondere hinsichtlich organisationaler Umsetzungsstrategien von New Work - festgestellt.
Diskussion: Die Vereinbarkeit von New Work und Positiver Psychologie soll vor dem Hintergrund aktueller gesellschaftlicher Fragen und Herausforderungen (beispielsweise Vollbeschäftigung, Arbeitszufriedenheit, bedingungsloses Grundeinkommen, Burn-Out) diskutiert werden. Weiterhin wird diskutiert, inwiefern sich individuelle und strukturelle Variablen wechselseitig bedingen, wenn an der Intensivierung subjektiven Wohlbefindens gelegen ist. Zuletzt soll erörtert werden, inwiefern New Work ein „realitätsfähiges“ Konzept sein kann.

12.2. Charakterstärken: Weitere in der Personalauswahl relevante Prädiktoren beruflicher Leistung? (PR)
Claudia Harzer

Theorie und Fragestellung: Charakterstärken sind positive Persönlichkeitsmerkmale, die zu einem erfüllten, zufriedenen und erfolgreichen Leben beitragen sollen. Entsprechend sollten Personen mit höheren Ausprägungen in den Charakterstärken im Berufsalltag mehr positives Leistungsverhalten (z.B. aufgabenbezogene Leistung) und weniger kontraproduktives Verhalten (z.B. Prokrastination) zeigen. Es werden die Befunde verschiedener empirischer Studien mit Berufstätigen zum Zusammenhang von Charakterstärken und verschiedenen Dimensionen beruflicher Leistung vorgestellt.
Methodologie: Die Befunde stammen aus mehreren querschnittlichen Untersuchungen, in denen verschiedene Fragebogenmaße zur Selbsteinschätzung von Charakterstärken und beruflicher Leistung sowie zur Vorgesetzteneinschätzung beruflicher Leistung zum Einsatz kamen. Darüber hinaus wurden Messinstrumente zur Erfassung bekannter Prädiktoren beruflicher Leistung eingesetzt (z.B. Intelligenztest, Big Five-Selbsteinschätzungsfragebogen), um die inkrementelle Validität der Charakterstärken bei der Vorhersage beruflicher Leistung überprüfen zu können.
Ergebnisse: Es zeigten sich über verschiedene Studien hinweg sinnvolle Zusammenhänge von Charakterstärken (z.B. Kreativität, Teamwork, Tapferkeit) mit verschiedenen Dimensionen selbst- und vorgesetzteneingeschätzter beruflicher Leistung (z.B. aufgabenbezogene Leistung, Unterstützung von Kolleg*innen und proaktives Mitgestalten der Arbeitsabläufe). Des Weiteren wiesen Charakterstärken inkrementelle Validität bei der Vorhersage beruflicher

ABSTRACTS

Leistung über Intelligenz und Big Five hinaus auf.
Diskussion: Die Ergebnisse unterstreichen die theoretisch angenommene Rolle von Charakterstärken als Determinanten eines erfüllten und erfolgreichen Lebens. Befunde zeigen, dass Charakterstärken relevante Merkmale von Mitarbeitenden sind, da sie - über Intelligenz und Big Five hinaus - verschiedene Dimensionen beruflicher Leistung vorhersagen. Folglich sollten Charakterstärken stärker in der Personalentwicklung und -auswahl berücksichtigt werden. Unklar ist aber z.B., ob entsprechend ausgewählte Mitarbeitende bessere Leistungen zeigen.

Session 13, Embodiment, Raum 2, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

13.1. The embodied mind: Die Bedeutung von Interozeption für Gesundheit und Krankheit (PR)
Beate M. Herbert

Theorie und Fragestellung: Interozeption (Wahrnehmung und Verarbeitung interner körperlicher Signale) ist eine wesentliche Grundlage für Prozesse des „Embodiment“ und für die Konstituierung unseres „Selbst“. Aktuelle Befunde verdeutlichen, dass interozeptive Prozesse ein wichtiges Fundament der multisensorischen Integration und Verarbeitung körperlicher Rückmeldungen in Richtung eines adaptiven Körper(-Selbst-)erlebens sind.
Methodologie: Ein Modell von Interozeption wird erörtert, welches verschiedene Dimensionen von Interozeption sowie unterschiedliche interozeptive Modalitäten („Organsysteme“) beschreibt. Eigene und andere Forschungsergebnisse werden zusammengefasst, welche anhand dessen sowie des Einsatzes von Methoden zur Erfassung von Interozeption die Bedeutung interozeptiver Prozesse für Gesundheit (z.B. Essverhalten, Gewichtsregulation) und Krankheit (z.B. Übergewicht, Adipositas, Essstörungen) aufzeigen.
Ergebnisse: Basierend auf Befunden zur zentralnervösen Repräsentation und Integration körperlichen Feedbacks verweisen die Studienergebnisse auf die Bedeutung von sowohl crossmodaler Interozeption (kardiovaskuläres System, gastrointestinales System) als auch die Relevanz von Mechanimsen der „Kohärenz“ von interozeptiven Dimensionen für adaptives Verhalten und die Aufrechterhaltung von Gesundheit.
Diskussion: Die Ergebnisse tragen wesentlich zu einem psychophysiologischen Verständnis von „Embodiment“ bei. Die Aufklärung von Mechanismen von Interozeption verbessert unser Verständnis von „gesundem“ menschlichen Erlebens und Verhaltens als auch von psychischen und somatischen Erkrankungen. Methoden zur Verbesserung interozeptiver Prozesse werden als bedeutsam für Prävention und Intervention im gesundheitspsychologischen und klinisch-psychologischen Setting diskutiert.

13.2. Prozessmodell: Forschungsstand und empirisch fundierte Modellbildung von Flow-Erleben als Moment einer Tätigkeit im Zusammenspiel von zentraler und peripherer Informationsverarbeitung am Beispiel eines einzelnen empirischen Prozesses (PR)
Barbara Grüter; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Gegenwärtige Flow-Forschung ist statisch, zustandsorientiert, basiert auf Selbst-Berichten bzw. aggregierten implizierten Indikatoren und unterbricht bzw. beendet den Prozess. Wie lässt sich der Prozess des Erlebens erschließen?
Ausgangspunkt ist „Flow as merging of action and awareness“. Für den Übergang zum Prozessmodell ist von Bedeutung, dass Tätigkeit und Erleben als Moment derselben einen Doppelcharakter haben. Sie sind durch ein System (vorhersehbar) und durch den Kontext (nicht vorhersehbar) gekennzeichnet.
Methodologie: Schritte der (zukünftig automatischen) Erfassung des Erlebens in Echtzeit: (1) Forschungsstand und Kriterienbildung (2) Konzeptionelle Möglichkeit des „Computational Modeling“: biocybernetic loop (3) Indikatorenwahl (4) Teilautomatisierte Erhebung und Analyse (5) Theorie<->Empirie Zyklus mit Korrelations- und Prozessstudie einerseits und Theoriebildung andererseits.
Dabei zeigte sich die Verbindung von Flow-Theorie und empirischem Prozess: der Doppelcharakter ist subjektiv als Tätigkeitsregulation wirksam und empirisch wahrnehmbar.
Ergebnisse: Definition: Flow ist das Moment einer Tätigkeit, in dem sich Verschmelzen von Handlung (System) und Gewahrsein der Situation (Kontext) ereignet. Operationalisiert: Das Erleben und die Tätigkeitsregulation zeigen sich an der Synchronisation von willkürlichem und unwillkürlichen Nervensystem anhand von willkürlichen Verhaltensmarkern und unwillkürlichen, somatischen Markern (Damasio). Empirisches Beispiel: Prozess der Phasensynchronisation zwischen Gang (System bzw. elementare Handlungseinheit) und Herzschlag (somatischer Marker).
Diskussion: Die Definition des Erlebens und der Regulation durch Synchronisation willkürlicher und unwillkürlicher Marker ist fruchtbar. Das Modell kann jedoch nur ein Anfang sein. Es ist begrenzt verallgemeinerbar: eine körperliche Tätigkeit, die rhythmisch einfach strukturiert ist wie das Gehen lässt sich so elementar erfassen. Aber selbst das Gehen ist durch ein komplexeres System gekennzeichnet als durch den von uns erfassten Gangzyklus. Wir brauchen weitergehende Klarheit über Systeme und Körpersignale (Interoception, Proprioception, Exterioception).

Session 14, PP Interventions (PP Interventionen II), Raum 3, Forschungs- und Positionsreferate (englisch)

14.1. Gratitude and self-compassion: how do they relate to each other and how to measure them in Germany? (FR)
Nicole Blabst; Eva Lermer

Theory and research question: Gratitude has been a popular focus of Positive Psychology research over the past decades. Even though self-compassion measures have been developed at about the same time, it has not received similar interest. Prior research (e.g, Breen et al., 2010), provided a basis to justify the hypothesis that self-compassion should correlate positively with gratitude. Because of the lack of German gratitude measures, a validation study of the well-established GQ-6 and the new holistic MCGM was added (McCullough et al., 2002; Morgan et al., 2017).
Methodology: The online questionnaires were completed in random order by 508 participants. Self-compassion was measured using the validated German version SCS-D (Hupfeld, & Ruffieux, 2011). To test for criterion and construct validity of the GQ-6-G and the MCGM-G, affect (PANAS), wellbeing (SHS, SWLS), empathy (Empathic Concern and Perspective-Taking subscales of the IRI), awareness (Acting with Awareness subscale of the FFMQ), anxiety and depression (BSI) scales were included.
Results: Self-compassion and gratitude revealed moderate positive correlations ($r = .34$ to $.40$). The one-factor model of the GQ-6-G could be replicated after excluding one item (RMSEA = .07; CFI = .98) with a good internal consistency of $\alpha = .82$. Removing four items of the MCGM-G lead to the proposed hierarchical structure (RMSEA = .05; CFI = .93). Reliability analysis also revealed a good internal consistency ($\alpha = .88$) and both scales correlated positively with affect, wellbeing, empathy, awareness and negatively with anxiety and depression.
Discussion: It was possible to substantiate the connection between gratitude and self-compassion, which is a promising area of research for further projects. Moreover, the GQ-6-G and the MCGM-G are reliable and valid tools for measuring gratitude in Germany. Positive Psychology research can rely on both gratitude tools for ongoing studies and combine it with the solid tool of self-compassion SCS-D ($\alpha = .92$).

14.2. How positive psychology interventions work: the role of positive-self relevant thoughts, optimism, gratitude and self-compassion (FR)
Johannes, Heekerens; Kathrin Heinitz; Belinda Merkle

Theory and research question Randomized controlled studies have repeatedly demonstrated that positive psychology interventions (PPIs) effectively increase well-being. Some scholars proposed that all PPIs work through activating positive self-relevant thoughts. Others suggested that specific mechanisms, such as optimism, gratitude and self-compassion, contribute to the effectiveness of PPIs. So far, little research has tested which assumptions about underlying mechanisms hold to be true, although such knowledge is crucial for the further development of PPIs.
Methodology: To investigate these issues, we are going to randomly assign 300 participants to one of the following online interventions: writing about their best possible future (BP), expressing gratitude in a letter (GL), exploring self-compassion through writing (SC) or writing about their previous week (control group). Next, participants name ten current thoughts, rate their self-relevance and whether they perceive them as positive, neutral or negative. Finally, participants report their momentary optimism, gratitude, self-compassion and affective state.
Results: Data collection is expected to be finished by the end of March 2018. We hypothesize that all PPIs increase participants' well-being compared to the control group due to an increase in the amount of positive self-relevant thoughts. Additionally, we expect specific mechanisms for each intervention. Specifically, we expect an increase in optimism in the BP, gratitude in the GL and self-compassion in the SC condition compared to the control condition.
Discussion: Understanding the mechanisms of PPIs is important because it may help to increase their effectiveness. Analogous to research on active ingredients in pharmaceuticals, learning more about the active ingredients of PPIs may help to further develop already existing PPIs, guide the construction of new PPIs and facilitate strategic targeting of PPIs to specific people and their needs.

14.3. Effectiveness of a short Yoga Nidra Meditation on stress, sleep, and well-being: a randomized controlled trial (FR)
Esther N. Moszeik

Theory and research question Previous studies have shown that mindfulness-related interventions have a significant impact on stress and well-being in various populations. Regarding working contexts, mindfulness has turned out to be a relevant predictor of job satisfaction, sleep quality and a decline in emotional exhaustion and stress. To further extend these findings, we developed an 11-minute Yoga Nidra meditation that may especially be integrated in a busy work schedule.
Methodology: In an experimental online study, the effects of this short meditation on stress, sleep, well-being and mindfulness were examined. Instructions for the 11-minute meditation were provided by audio file and carried out during a period of 30 days by the participants of the experimental group.
Results: As expected, the meditation group (N = 341) showed lower stress experience, higher well-being and improved sleep quality after the intervention (very small to small effect sizes) compared with a waiting-list control group (N = 430). Furthermore, it turned out that the meditation had a stronger impact on the reduction of negative affect than on the increase of positive

ABSTRACTS

affect. Mindfulness, as a core element of the exercise, increased during the study within the meditation group. All effects remained stable at follow-up six weeks later.
Discussion: Since these effects have so far only been based on self-reports and in comparison to a waiting-list control group, future research should consider biological markers of stress and well-being as well as active control groups.

14.4. Fulfilling basic needs when under chronic death-thoughts: the benefit of autonomy, affiliation and competence for self-regulation and well-being (PR)
Daniela Niesta Kayser

Theory and research question: Death-thoughts are an attribute of mortality salience long believed to engender a variety of automatic defensive reactions and to impair self-esteem. This research provides a theoretical and empirical examination of the role of dispositional death-thought cognitions in worldview defenses, sense of autonomy and self-regulation and the importance of basic need fulfillment for well-being and life satisfaction.
Methodology: Studies 1 to 3 perform a scale validation of the construct of chronic death thoughts by means of exploratory and confirmatory analyses, followed by converging and discriminant validity tests and a test-retest analysis. Replication of effects on self-esteem and world-view defense by chronic death thoughts in studies 4 and 5. Study 6 investigates the benefit of fulfilling three basic needs and how they mitigate the detrimental effect of chronic death thoughts and lead to more well-being and better performance.
Results: Correlational, quasi-experimental, and laboratory studies show that the dispositional death-thought cognitions measure a unique quality of mortality salience that parallel effects found using situational inductions of mortality salience. Thus, chronic thinking of one's own death appears to be stable over situational influences and may be engendered in the person. Both dispositional and state mortality salience predicted lower self-esteem, lower sense of autonomy and relatedness.
Discussion: In this sense, death thoughts impair both the sense of self-regulated activity and and foster the tendency toward automatic defensive reactions. However when basic psychological needs such as autonomy, affiliation and competence are fulfilled, mortality sense may yield positive outcomes such as a greater sense of well-being and higher academic performance. These findings are relevant for a better understanding of coping strategies in aversive situations such as grief or social threat.

Session 15, Wohlbefinden in der Schule, Raum 4, Symposium (deutsch)
Chair: Tobias Rahm

15. Mantel zum Symposium: Wohlbefinden in der Schule – Konstrukte, Zusammenhänge und Interventionen
Tobias Rahm

Übergreifende Fragestellung: „Bis zum Jahr 2051 werden 51% der Weltbevölkerung aufblühen" formulierte Seligman 2011 (S.338) seine Mondlande-Mission der Positiven Psychologie. Ein vielversprechender Ansatzpunkt für die nachhaltige Steigerung des Wohlbefindens der Gesellschaft sind unsere Schulen. Das Symposium will einen Beitrag zur Erforschung des Wohlbefindens in der Schule leisten, in dem relevante Konstrukte, Instrumente, Zusammenhänge und Trainingsmöglichkeiten aus Forschungsprojekten am Institut für Pädagogische Psychologie der TU Braunschweig dargestellt werden.
Forschungsstand: Forschungsergebnisse belegen eindrücklich, dass Menschen von mehr Wohlbefinden in vielen Lebensbereichen profitieren (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Insbesondere die Bedeutungen positiver Emotionen (Fredrickson, 2013) und psychologischer Grundbedürfnisse (Ryan & Deci, 2000) sind durch wissenschaftliche Theorien fundiert. Die verwendeten Konstrukte der verschiedenen Beiträge sind Aufblühen, Emotionen, Zufriedenheit, psychologische Grundbedürfnisse, Autonomieunterstützung, Selbstwirksamkeit, Attributionsstil, Erschöpfung und Stresserleben.
Neue Perspektive/ Beitrag: Unter anderem wird gezeigt, welche Vorteile in der unabhängigen Betrachtung von Befriedigung und Frustration der psychologischen Grundbedürfnisse im Kontext Schule liegen. Weitere Themen sind die Entwicklung einer neuen Skala zur wohlbefindenbezogenen Selbstwirksamkeit, die Anwendung bestehender Skalen bei Schülerinnen und Schülern, die Ergebnisse eines Trainings zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und Schwankungen in Glücks- und Stresserleben im Verlauf des ersten Semesters von Lehramtsstudierenden.
Theoretische und praktische Implikationen: Die verschiedenen Ansätze für die Erforschung und Verbesserung des Wohlbefindens in der Schule werden am Ende des Symposiums miteinander in Beziehung gesetzt. Theoretische und praktische Implikationen werden sowohl in den einzelnen Beiträgen angesprochen als auch zusammenfassend diskutiert.

15.1. Entwicklung einer Skala zur Erfassung von wohlbefindenbezogener Selbstwirksamkeit
Moritz Bonato; Tobias Rahm; Elke Heise

Theorie und Fragestellung: Selbstwirksamkeit hat sich in Modellen des Gesundheitsverhaltens als wichtiger Prädiktor zur Vorhersage von Intentionen und Verhalten erwiesen. Deshalb könnte die spezifische wohlbefindenbezogene Selbstwirksamkeit geeignet sein, um Wohlbefinden-förderliches Ver-

halten zu initiieren. Als Basis für die Konstruktion der Skala wurden die fünf Dimensionen der Theorie des Wohlbefindens (PERMA) von Seligman (2011) verwendet. Ziel der vorliegenden Arbeit war die Konstruktion einer Skala zur Erfassung der wohlbefindenbezogenen Selbstwirksamkeit.
Methodologie: Zuerst wurde in mehreren Schritten (kognitive Pretests, Expertenbefragung u. a.) ein Itempool aus 50 Items entwickelt, welche sich gleichmäßig auf die angenommenen fünf Dimensionen der wohlbefindenbezogenen Selbstwirksamkeit verteilten. Dieser Itempool wurde dann an einer Stichprobe von N = 423 Proband*innen einer Faktoren-, sowie Reliabilitäts- und Itemanalyse unterzogen. Auf Basis dieser Kennwerte wurden anschließend die finalen Items ausgewählt.
Ergebnisse: Die exploratorische Faktorenanalyse ergab eine Faktorenlösung mit sieben verschiedenen Faktoren. Während die angenommenen Dimensionen Zielerreichung, Sinn, Beziehungen und weitestgehend auch Engagement bestätigt wurden, war dies bei der Dimension Positive Emotionen nicht der Fall. Stattdessen wurden zwei Faktoren gefunden, welche Aspekte dieser Dimension beinhalteten: ein Faktor Emotionsregulation und Resilienz sowie ein weiterer Faktor Positiver Fokus. Außerdem legte die Faktorenlösung einen nicht postulierten Faktor Zeitmanagement nahe.
Diskussion: Aus den Ergebnissen wird deutlich, dass es weiterer Vertiefung bedarf, bevor eine Skala zur Erfassung der wohlbefindenbezogenen Selbstwirksamkeit in Anwendung gelangen kann. Der Fokus sollte dabei auf den gefundenen Unterschieden zwischen der theoretischen Annahme und der vorgefundenen Faktorenlösung liegen. Hier wird es besonders wichtig sein zu klären, ob der Faktor Zeitmanagement ein Zufallsprodukt war oder ob dieser Faktor einen substanziellen Beitrag zum Konstrukt der wohlbefindenbezogenen Selbstwirksamkeit liefern kann.

15.2. Einfluss der Autonomieunterstützung und der Befriedigung und Frustration der psychologischen Grundbedürfnisse auf das Wohlbefinden von Lehrkräften

Selina Ebersold; Tobias Rahm; Elke Heise

Theorie und Fragestellung: Die Bedeutung der Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse (Ryan & Deci, 2000) für das Wohlbefinden und das Beanspruchungserleben von Lehrkräften wurde vielfach gezeigt (z.B. Klassen, Perry & Frenzel, 2012). Um Wohlbefinden und Beanspruchungserleben von Lehrkräften differenzierter zu erklären, wurden in dieser Studie neben dem Ausmaß der Bedürfnisbefriedigung auch das Ausmaß der Bedürfnisfrustration und die wahrgenommene Autonomie-Unterstützung durch die Schulleitung einbezogen.
Methodologie: Bei N=56 Sekundarschullehrkräften wurden die wahrgenommene Autonomie-Unterstützung durch die Schulleitung (WCQ), die Befriedigung und die Frustration der psychologischen Grundbedürfnisse (BPNSFS), die Häufigkeit des Erlebens von positivem und negativem Affekt (SPANE), die Lebenszufriedenheit (HSWBS-LZ) und die emotionale Erschöpfung (MBI-EE) erhoben und parallelen Mediationsanalysen unterzogen.
Ergebnisse: Der Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Autonomie-Unterstützung durch die Schulleitung und dem positiven Affekt wurde nur durch die Bedürfnisbefriedigung mediiert. Dagegen wurden die Zusammenhänge zwischen der wahrgenommenen Autonomie-Unterstützung durch die Schulleitung und dem negativen Affekt sowie der emotionalen Erschöpfung nur durch die Bedürfnisfrustration mediiert. Für die Lebenszufriedenheit stellten sowohl die Bedürfnisbefriedigung als auch die Bedürfnisfrustration Mediatoren dar.
Diskussion: Der Ansatz, die Befriedigung und Frustration der psychologischen Grundbedürfnisse differenziert zu erheben, liefert neue Erkenntnisse für die Erklärung des hohen Belastungserlebens von Lehrkräften. Insgesamt verweisen die Befunde auf die hohe Bedeutung der Autonomie-Unterstützung durch die Schulleitung, insbesondere für die Bedürfnisfrustration und das Beanspruchungserleben von Lehrkräften, und geben damit Hinweise auf die Gestaltung von Maßnahmen zur Verbesserung des Wohlbefindens von Lehrkräften.

15.3. Die Häufigkeit von positiven und negativen Emotionen - Validierung der deutschen Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) für Schülerinnen und Schüler

Gesa Fischer; Tobias Rahm; Elke Heise

Theorie und Fragestellung: Subjektives Wohlbefinden (SWB) wird mehrheitlich definiert als das häufige Auftreten positiver Gefühle, das seltene Auftreten negativer Gefühle und eine hohe Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen. Für die Erfassung der affektiven Komponenten des SWB wurde 2013 von Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi und Biswas-Diener die SPANE entwickelt, die 2017 von Rahm, Heise und Schuldt ins Deutsche übersetzt und validiert wurde. Ziel der vorliegenden Studie ist die Erweiterung des Einsatzbereiches auf Schülerinnen und Schüler.
Methodologie: N = 607 Gymnasiastinnen und Gymnasiasten aus den Klassenstufen 6 und 8 nahmen freiwilig während einer Unterrichtsstunde an der schriftlichen Befragung mit der deutschen SPANE teil. Zur Beurteilung der konvergenten Validität wurden drei weitere gängige Wohlbefindensskalen (HSWBS, MSLSS-Schule, BMSLSS) eingesetzt.
Ergebnisse: Für die Subskala positive Emotionen (SPANE-P) konnten gute ($\alpha = .84$) und für die Subskala negative Emotionen (SPANE-N) akzeptable Reliabilitätswerte ($\alpha = .78$) erzielt werden. Mit zunehmendem Alter wurde eine leichte Abnahme der Häufigkeit positiver Erfahrungen beobachtet. Mädchen berichteten zudem insgesamt über mehr negative Erfahrungen als Jungen. Die Korrelationen mit den anderen Wohlbefindensmaßen waren insgesamt hoch und entsprachen mit Werten zwischen $r = -.34$ und $.74$ den Erwartungen.
Diskussion: Die SPANE erwies sich auch im Einsatz mit Jugendlichen als reliables und valides Messinstrument zur Erfassung der Häufigkeit positiver und

negativer Emotionen. Die Ergebnisse sprechen für eine leichte Abnahme des subjektiven Wohlbefindens im Verlauf der Jugend. Dieser Befund wird in Beziehung mit Stichproben indischer Jugendlicher (Singh, Junnarkar, & Jaswal, 2016) sowie deutscher Erwachsener (Rahm et al. 2017) gesetzt. Grenzen der Untersuchung bestehen vor allem in der Beschränkung auf eine Schulform und einen einzelnen Messzeitpunkt.

15.4. Glücks- und Stresserleben im Verlauf des Studiums – eine Untersuchung mit Erstsemestern der Studiengänge Lehramt und Erziehungswissenschaften zu drei Messzeitpunkten
Kim Prüß; Tobias Rahm; Elke Heise

Theorie und Fragestellung: Bedeutsame Lebensereignisse haben Einfluss auf das Glücks- und Stresserleben (vgl. z. B. Born, Crackau & Thomas, 2008; Rahm, Heise & Schuldt, 2017). Während ein hoch ausgeprägtes Wohlbefinden für verschiedene Lebensbereiche positive Auswirkungen hat (Lyubomirsky, King & Diener, 2005) geht übermäßiges Stresserleben oft mit Leistungseinbußen einher (Kaluza, 2004). In dieser Studie gehen wir der Frage nach, ob es systematische Schwankungen im Verlauf des ersten Semesters gibt und welche Ursachen Studierende dafür angeben.
Methodologie: Zu drei Messzeitpunkten (erste Semesterwoche, letzter Vorlesungstag vor Weihnachten, letzte Semesterwoche) wurden während des Wintersemesters 2017/2018 bei N=308 Studierenden (zu Messzeitpunkt 1) die generelle Selbstwirksamkeitserwartung (GSE), das Attributionsverhalten (IE-EE-4), das subjektive Wohlbefinden (SPANE, SWLS) das Aufblühen (BIT) und das Stresserleben (PSS, MBI-EE) sowie besondere Ereignisse im Leben der Studierenden erhoben.
Ergebnisse: Es liegen die Daten der ersten beiden Messzeitpunkte vor, die dritte Erhebung wird im Februar 2018 stattgefunden haben. Präsentiert werden die Verläufe der erhobenen Variablen über die drei Messzeitpunkte, die Korrelationen der Konstrukte untereinander, Unterschiede zwischen Studierenden des Lehramts und der Erziehungswissenschaften sowie eine Analyse der qualitativ erhobenen bedeutsamen Ereignisse und deren Auswirkungen auf die erhobenen Variablen.
Diskussion: Die Existenz systematischer Schwankungen im Glücks- und Stresserleben können wertvolle Hinweise für die Gestaltung des Studiums sowohl auf Seiten der Hochschulen als auch auf Seiten der Studierenden liefern. Interventionen für die Verbesserung von Wohlbefinden und Bewältigungsstrategien können angeboten und die Ergebnisse solcher Interventionen besser eingeordnet werden. Weitere Implikationen sowie Einschränkungen der Studie werden diskutiert.

15.5. Entwicklung und Evaluation eines Trainings zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrkräfte
Tobias Rahm

Theorie und Fragestellung: Menschen mit hohem subjektivem Wohlbefinden erleben häufig positive und selten negative Emotionen und sind mit ihrem Leben allgemein sehr zufrieden (Diener, 1984). Damit assoziiert sind viele wünschenswerte Kompetenzen und Ressourcen, wie zum Beispiel Gesundheitsverhalten, Langlebigkeit, Bindungsfähigkeit, Kreativität und Problemlösefähigkeiten (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Nach der Broaden-and-Build-Theory (Fredrickson, 2013) scheint insbesondere das häufige Erleben positiver Emotionen entsprechende Entwicklungsprozesse zu befördern.
Methodologie: Das vorgestellte Training besteht aus einem Trainingstag und zwei zweistündigen Booster Sessions im Abstand von jeweils zwei Wochen. Inhaltlich werden Informationen zu Entstehungsbedingungen und Konsequenzen von Wohlbefinden, Emotionen, Achtsamkeit und Dankbarkeit vermittelt. Selbstlernphasen vor und zwischen den Terminen beinhalten ein Emotionsprotokoll und die Übung Drei Gute Dinge. Die Evaluation des Trainings erfolgt durch ein Wartekontrollgruppendesign über fünf Messzeitpunkte mit insgesamt N=98 Teilnehmenden.
Ergebnisse: Über die ersten drei Messzeitpunkte zeigten sich für die Trainingsgruppe (N=44) im Vergleich zur Wartekontrollgruppe (N=54) signifikante Verbesserungen. Von Prä zum 1-Monats-Follow-up wurden die Häufigkeit des Erlebens positiver Emotionen und das Ausmaß an Flourishing erhöht (Interaktionseffkte von d=0.48 und d=0.49) sowie die Häufigkeit des Erlebens negativer Emotionen und das Belastungserleben verringert (Interaktionseffekte von d=0.82 und d=0.53). Die Ergebnisse der Messzeitpunkte 4 und 5 werden bis zur Konferenz ebenfalls vorliegen.
Diskussion: Das Training zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrkräfte scheint eine nachhaltig wirkungsvolle Fortbildungsmaßnahme zu sein, die sich durch den geringen zeitlichen Aufwand gut in den schulischen Alltag integrieren lässt. Einschränkungen der Studie und Implikationen werden diskutiert.

Session 16, Selbstbestimmung in Bewegung, Raum 5, Workshop (deutsch)
Chair: Tobias Rahm

16.1. Selbstbestimmung in Bewegung: Achtsamkeit und integriertes Selbst (WS)
Josef Mattes

Thema/Relevanz: Dieser Workshop verbindet Achtsamkeit und Bewegung mit Selbstbestimmungstheorie (SDT): Achtsamkeit ist ein hochaktuelles Thema

in der Positiven Psychologie und ist speziell für die SDT interessant (Brown, Deci, Ryan (Hg): Handbook of Mindfulness, Kap.7). Achtsamkeit hat auch nachgewiesen positive Effekte im Sport. Bewegung ist bekanntermaßen zentral für menschliche Gesundheit und Wohlbefinden, wird aber in der Realität der Positiven Psychologie stiefmüterlich behandelt. Ziel in SDT sind Handlungen, die intrinsisch motiviert und daher von einem einheitlichen Selbst getragen sind. Letzteres ist auch zentral in verschiedenen Formen achtsamer Bewegung (Mattes in PercMotSkills 123no1, 2016).
Inhalte und Lernziele: ieser Workshop zielt auf das unmittelbare Erleben des engen Zusammenhangs zwischen den oben genannten Gebieten. Sorgfältig strukturierte und achtsam durchgeführte Bewegungsfolgen erlauben es, Handeln welches zunehmend aus dem einheitlichen Selbst kommt buchstäblich am eigenen Leib zu erfahren. Gleichzeitig wird der Nutzen der verschiedenen Komponenten des Achtsamkeitsbegriffes und der Zusammenhang mit den SDT-Grundbedürfnissen klarer. Weiters werden alltägliche Formen körperlicher Bewegung als interessant und freudvoll erfahren, statt als notwendiges Übel oder reine „Freizeitbeschäftigung“ (vgl. z.B. Hays (1999). Working it out: using exercise in psychotherapy, p.8f).
Methode: Einfache Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“, ergänzt durch Elemente aus MBSR und einfache Partnerübungen aus dem (arg.) Tango (keine Angst: ohne Musik ;-)), werden adaptiert, um den implizit gegebenen Zusammenhang mit der Selbstbestimmungstheorie speziell herauszuarbeiten.

SAMSTAG, 05.05., 09.00 - 10.30 Uhr

Session 17, Bildung III, Raum 1, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

17.1. Zur Funktion von Charakterstärken im Schulkontext: Welchen Beitrag leisten sie in einer positiven Institution Schule? (PR)
Marco Weber

Theorie und Fragestellung: Peterson und Seligman (2004) unterscheiden 24 Charakterstärken, die als moralisch positiv bewertete Eigenschaften verstanden werden (z.B. Fairness, Ausdauer). Dieser Beitrag berichtet über die Funktion von Charakterstärken im Schulkontext. Dabei wird Schule sowohl als Arbeitsumgebung für Lehrkräfte wie auch als Lernumgebung für Schüler/-innen betrachtet und der Versuch
unternommen, der Definition einer „positiven Institution Schule“ nahezukommen, die als eine Einrichtung verstanden wird, in der Lehrende und Lernende aufblühen können.
Methodologie: Im ihrem Modell zum Wohlbefinden und Aufblühen, das sich am Bild einer Maschine orientiert, beschreiben Jayawickreme, Forgeard, und Seligman (2012) Charakterstärken als sogenannte endogene „Inputs“. Weiterhin werden „Prozesse“ (z.B. Stimmung) und „Outcomes“ (z.B. Zielerreichung) unterschieden. Darauf aufbauend beschreiben Harzer, Weber und Huebner (2017) Aufblühen im Schulkontext und betrachten die Inputs, Prozesse und Outcomes sowohl auf der Ebene aufblühender Lehrpersonen wie auch auf der Ebene aufblühender Schüler/-innen.
Ergebnisse: Es werden Forschungsergebnisse aus verschiedenen Studien vorgestellt, die als erste Schritte einer empirischen Überprüfung eines solchen schulbezogenen Modells (Harzer et al., 2017) angesehen werden können. Dabei werden z.B. Zusammenhänge zwischen Inputs (Charakterstärken) und Prozessen (z.B. Schulzufriedenheit, Arbeitszufriedenheit) berichtet. Weiterhin werden Ergebnisse berichtet, die Zusammenhänge zwischen Inputs (Charakterstärken) und Outcomes (z.B. Schulleistung) beschreiben (z.T. mediiert über Prozesse wie z.B. Selbstwirksamkeitserleben).
Diskussion: Es werden erste Implikationen der vorliegenden Befunde abgeleitet. Darüber hinaus soll der momentane Forschungsstand kritisch gewürdigt werden und aufgezeigt werden, wie zukünftige Forschungsziele aussehen könnten.

17.2. Entwicklung der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und der Einstellungen zu inklusivem Unterricht von Lehramtsstudierenden durch erste schulpraktische Erfahrungen (FR)
Kira Elena Weber

Theorie und Fragestellung: Im Hinblick auf die Umsetzung inklusiven Unterrichts können inklusive Einstellungen und positive Selbstwirksamkeitserwartungen als „Fundament der gelingenden Inklusion“ (Schwab & Seifert, 2014, S. 74) beschrieben werden. Im Rahmen schulpraktischer Phasen stellt sich demnach die Frage, wie sich Selbstwirksamkeitserwartungen und inklusive Einstellungen von Lehramtsstudierenden durch erste eigene Unterrichtserfahrungen verändern und ob diese Erfahrungen von Studierenden positiv bewertet werden.
Methodologie: Lehramtsstudierende im 4ten Semester wurden vor und nach ihrem ersten Unterrichtspraktikum befragt (MZP 1: N = 167 [87% w]; MZP 2: N = 180 [88% w]). Messinstrumente waren die Kurzskalen zur inklusiven Einstellung und Selbstwirksamkeit von Lehrpersonen (KIESEL) von Bosse & Spörer, 2014, die eindimensionale Skala der Lehrer-Selbstwirksamkeitserwartung (SWLE) von Schwarzer & Schmitz (1999) und eine Skala zur SW bezogen auf Klassenmanagement (SWCM). Zusätzlich wurde nach den Erfahrungen im Umgang mit heterogenen Voraussetzungen der SuS gefragt.
Ergebnisse: Die Selbstwirksamkeit stieg im Prä-Post Vergleich bei allen Skalen signifikant an (SW bezogen auf die Gestaltung inklusiven Unterrichts: $d = 0.29$, $p = < .001$; SW bezogen auf den Umgang mit Unterrichtsstörungen: $d = 0.62$; $p = < .001$; SWLE: $d = 0.68$, $p = < .001$; SWCM: $d = 0.60$; $p = < .001$). Bei den inklusiven Einstellungen zeigte sich kein signifikanter Anstieg. Die Ein-

ABSTRACTS

stellung zu Effekten inklusiven Unterrichts nahm jedoch leicht ab (d = -0.19, p < .05). 67% der Studierenden bewerteten ihre Erfahrungen mit heterogenen Voraussetzungen positiv.
Diskussion: Insgesamt haben die befragten Lehramtsstudierenden bereits vor ihren ersten eigenen Unterrichtserfahrungen eine positive Einstellung gegenüber der Inklusion und eine hohe SW. Die SW konnte durch das erste Unterrichtspraktikum signifikant verbessert werden, wohingegen die Einstellung zur Inklusion gleich blieb oder sogar leicht abnahm. Selbst Studierende die im Praktikum positive Erfahrungen mit Heterogenität machten, verbesserten ihre Einstellung zur Inklusion nicht. Entsprechende Implikationen sollen auf der Konferenz diskutiert werden.

17.3. Schulartspezifische Unterschiede der Kompetenz „Unterstützung einfordern" des idealen Soll-Profils von Lehrpersonen (FR)
Julian Greve; Michaela Brohm-Badry

Theorie und Fragestellung: Soziale Unterstützung hat positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit (Knoll et al., 2011; Klusmann et al., 2008). Auch im Lehrberuf korreliert eine hohe Unterstützung durch die Schulleitung und das Kollegium positiv mit niedrigen Beschwerden (van Dick, 2006), Engagement (Klusmann et al, 2008) und der SWE (Browsers et al., 2001). Die Schularten werden von unterschiedlich anspruchsvollen Schülerklientel besucht, weshalb angenommen wird, dass es schulartspezifische Unterschiede des Bedarfs an sozialer Unterstützung gibt.
Methodologie: Die Daten wurden durch den Fragebogen allgemeiner sozialer Kompetenzen (FASK) von Kanning erhoben, in dem Lehrerinnen und Lehrer (LuL) unterschiedlicher Schularten befragt wurden. Die Stichprobengröße beträgt n=406, davon Förderschule (FS) n=74, Grundschule (GrS) n=84, Gymnasium (GYM) n=124, Integrierte Gesamtschule (IGS) n=69 und Realschule plus (RS+) n=55. Die Berechnung erfolgte mittels einer univariaten ANCOVA mit „Unterstützung einfordern" als abhängige Variable.
Ergebnisse: Zwischen den Schularten GrS, IGS und GYM existieren signifikante Unterschiede. Für Lehrpersonen der GrS (p<0,05) und der IGS (p<0,05) finden sich signifkant höhere Werte als für Lehrpersonen des GYM. Für Lehrpersonen der FS und der RS+ ergeben sich keine signfikanten Unterschiede.
Diskussion: LuL der GrS kooperieren häufig, was durch kleine Kollegien begünstigt wird, und kündigen seltener innerlich (Schmitz & Voreck, 2011). LuL der IGS unterrichten eine anspruchsvolle Schülerklientel unter erschwerten Bedingungen für Kooperation (Fachräume, große Kollegien etc.). Um handlungsfähig zu bleiben, wird soziale Unterstützung benötigt. LuL des GYM unterrichten eine leistungsstarke Schülerklientel, doch sehen sich häufig als Einzelkämpfer und erfahren häufiger Mobbing (van Dick, 2006). Das Kollegium bleibt als Ressource eher ungenutzt.

17.4. Bildungsmonitoring Vorarlberg auf Grundlage der positiven Psychologie (FR)
Ulrike Lichtinger; Gudrun Quenzel

Theorie und Fragestellung: Um auf die Schulentwicklungsbedarfe der Vorarlberger Schulen professionell reagieren zu können, wurde das Schulentwicklungsmodell Flourishing SE konzeptioniert. Schulentwicklungsbegleitung und -beratung durch die PH erfolgt auf dieser Basis.
Durch ein Bildungsmonitoring für Vorarlberg werden Ausgangslage und Veränderungen der Schulen im Hinblick auf Leistungen, Wohlbefinden und Chancengerechtigkeit in den Blick genommen. Gekoppelt ist dies mit Wirksamkeitsforschung zu den Schulentwicklungsprozessen.
Methodologie: Forschungsmethodisch entsteht ein quantitativ-qualitatives Design. Über Leistungsüberprüfungen sowie Fragebögen von Schülern, Lehrern und Schulleitern werden quantitative Daten zu Leistung, Wohlbefinden und Chancengerechtigkeit erhoben - wobei sich die Items zu Wohlbefinden auf die Grundlagen der positiven Psychologie beziehen. Die Wirksamkeitsforschung wird durch qualitative Instrumente ergänzt.
Ergebnisse: Über Bildungsmonitoring gekoppelt an Wirksamkeitsforschung wird erwartet, Erkenntnisse zu Ausgangslage und Veränderungsprozessen an Vorarlberger Schulen für Einzelschulen, Schulstufen, Schularten zu gewinnen. Ergänzt um die Wirksamkeitsforschung für Schulen in begleiteten Schulentwicklungsprozessen wird erwartet, Aussagen zu Gelingensfaktoren der Prozesse an den Einzelschulen machen zu können, die dann ggf. wiederum für die Konzeptbildung bzw. -anpassung der Schulentwicklungsbegleitung genutzt werden können.
Diskussion: Interessant wäre im Rahmen der Konferenz ein Dialog mit Fachexperten zu Konzept und Design der Studie, die sich zum Zeitpunkt der Präsentation in der Pilotierungsphase befinden wird. Eine Pilotierung der Schülerfragebögen hat bereits stattgefunden, hier könnten erste Ergebnisse berichtet und im Plenum diskutiert werden.

Session 18, Methoden der PP, Raum 2, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

18.1. Eine empirische Analyse der Forschungsmethoden der Positiven Psychologie anhand eines
Vergleichs der Studien eines Jahrgangs in zwei Journals (FR)
Bernhard Schmitz; Jessica Lang

Theorie und Fragestellung: Positive Psychologie ist eine relativ junge Teildisziplin der wissenschaftlichen Psychologie.
Zahlreiche Kritikpunkte werden ihr gegenüber vorgebracht, insbesondere ihre Methodik betreffend. Es wird angemerkt, (Lazarus, 2003) dass deren Metho-

den vielfach lediglich Querschnittsstudien oder Korrelationsuntersuchungen seien, also eher weniger sophistiziert als in anderen psychologischen Teildisziplinen.
Methodologie: In diesem Beitrag werden die Forschungsmethoden in einer der zentralen Zeitschriften der Positiven Psychologie, dem „Journal of Positive Psychology (JPP)“ für einen vollständigen Jahrgang analysiert. Um einen Vergleich anstellen zu können, wird ein Journal einer anderen angewandten Disziplin nämlich das „Journal of Educational Psychology“ (JEP) herangezogen. Es werden 137 Studien des JPP mit 123 des JEP verglichen u.a. in Bezug auf Design, Stichprobencharakteristik und statistische Analyseverfahren.
Ergebnisse: Es zeigen sich nur wenige signifikante Unterschiede, experimentelle Studien finden sich häufiger im JEP (JPP 35,9% vs. JEP 60,2%). Entsprechend den Anwendungskontexten werden im JEP mehr Schüler untersucht (JEP 46,9% vs. JPP 12,8%). Auffallend für beide Journals ist der gleichermaßen hohe Anteil von Studien mit nur einem Messzeitpunkt (JPP 78,6% vs. JEP 80,5,%) und der Anteil von fehlenden Informationen über die Rekrutierung der Stichproben (JPP 18,0% vs. JEP 15,9%).
Diskussion: Es werden Empfehlungen abgeleitet für zukünftige Studien. Dazu gehören intensivere Anwendung von experimentellen Verfahren und eine geringere Rekrutierung von studentischen Stichproben für die Positive Psychologie. Es werden Limitationen diskutiert, z.B. die Auswahl der Journals. Insgesamt kann allerdings gefolgert werden, dass sich beide Journals nur wenig bezgl. der Qualität der Methoden unterscheiden und insgesamt keinesfalls von einer geringeren Qualität der Methoden der Positiven Psychologie gesprochen werden kann.

18.2. Die Erhebung von Glückskonzepten: Laien-Definitionen und Intentionen für den Alltag (FR)
Julia Krasko; Sabrina Intelisano; Maike Luhmann

Theorie und Fragestellung: Menschen definieren Glück auf unterschiedliche Weise. Die Befürwortung bestimmter Glückskonzepte ist dabei nicht gleichzusetzen mit der Intention, bestimmte Konzepte im Alltag zu verfolgen. Auf Grundlage einer systematischen Integration von Glückskonzepten der Philosophie und Psychologie haben wir einen Fragebogen zur Erhebung von Laiendefinitionen entwickelt. Ein weiterer, daran anlehnender Fragebogen dient der Erfassung von Intentionen für den Alltag zum Steigern von Wohlbefinden.
Methodologie: Die hier vorgestellten Skalen wurden in einem zweistufigen präregistrierten Testkonstruktionsprozess entwickelt sowie auf Reliabilität und Validität überprüft. Die Faktorenstruktur wurde anhand einer Hauptachsenanalyse mit obliquer Rotationsmethode (N = 265) festgestellt und anhand einer Konfirmatorischen Faktorenanalyse (N = 279) überprüft. Für die Validierung wurden Assoziationen der Faktoren mit verschiedenen Maßen von Wohlbefinden betrachtet.
Ergebnisse: Die Faktorenanalyse ergab neun Faktoren: Die Abwesenheit von Negativem, positive Haltung, Freude und Gelüste, Gelassenheit, Zugehörigkeit, Offenheit und Wachstum, Sinn, Zufallsglück und Komfort. Die Faktorenstruktur kann anhand der konfirmatorischen Faktorenanalyse bestätigt werden. Weitere Ergebnisse sprechen für die Reliabilität und Konstruktvalidität der neuen Skalen.
Diskussion: Zusätzlich zu den Dimensionen, die in anderen Messungen von Laiendefinitionen verwendet werden, unterscheidet diese Skala verschiedene Arten von positivem Affekt (z.B. Gelassenheit). Einige der feinen Unterscheidungen zwischen verschiedenen Glückskonzepten aus der Fachliteratur lassen sich durch Laienreaktionen nicht erfassen. Es wird diskutiert, wie die verschiedenen Glückskonzepte untereinander zusammen hängen sowie mit der Intention, Wohlbefinden im Alltag zu stärken.

18.3. Deutsche Fassung der Satisfaction With Life Scale für Kinder und Jugendliche (FR)
Jessica Lang; Bernhard Schmitz

Theorie und Fragestellung: Während es eine große Anzahl an Instrumenten zur Erfassung von positiv psychologischen Konstrukten für Erwachsene gibt, besteht weiterhin Bedarf an Instrumenten für Kinder und Jugendliche. Die Satisfaction With Life Scale - child version (SWLS-C) ist einer der am häufigsten verwendeten Fragebögen. Während die Version für Erwachsene bereits in zahlreichen Sprachen vorliegt, gibt es von der Kinderversion noch keine Übersetzung.
Methodologie: Das Ziel der vorliegenden Studie war es daher eine deutsche Fassung des SWLS-C via Rückübersetzungsverfahren zu entwickeln und anschließend an einer Stichprobe von N = 1099 Schüler/innen im Alter zwischen 8 und 17 Jahren zu validieren.
Ergebnisse: Die Ergebnisse bestätigen die Faktorenstruktur der originalen Fassung, zeigen gute interne Konsistenzen und Retest-Reliabilitäten, sowie zufriedenstellende Validitäten, die mittels der zusätzlichen Erhebung von verwandten Konstrukten geprüft wurde.
Diskussion: Die deutsche Version des SWLS-C kann in zukünftigen Studien zum Einsatz kommen. Allerdings sollte der SWLS-C in weitere Sprachen übersetzt werden, um weltweit eingesetzt werden zu können und einen internationalen Vergleich zu ermöglichen.

18.4. Die Entwicklung der deutschsprachigen Version des PERMA-Profiler. Erste Ergebnisse zur interkulturellen Validität und Messinvarianz der PERMA-Theorie des Wohlbefindens für den deutschen Sprachraum. (FR)
Martin Wammerl; Johannes Jaunig; Thomas Mairunteregger; Philip Streit

Theorie und Fragestellung: Seligman‘s PERMA-Theorie geht von der Annahme aus, dass das menschliche Wohlbefinden über fünf unabhängig messbare Faktoren abgebildet wird: Positive Emotionen (P), Engagement (E), Positive

ABSTRACTS

Beziehungen/Relationships (R), Sinnerleben/Meaning (M) und Accomplishment/Zielerreichung (A). Um die interkulturelle Validität der Theorie zu überprüfen wurde eine deutschsprachige Version des PERMA-Profilers entwickelt. Das Ziel der vorliegenden Studie ist es die Messinvarianz der PERMA-Theorie im deutschen Sprachraum zu überprüfen.
Methodologie: Die Stichprobe bestand aus N = 854 deutschsprachigen Erwachsenen. Es wurden TeilnehmerInnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz inkludiert. Die Ryff-Skala und die Depressions-Angst-Stress-Skalen wurden für die Konstruktvalidierung herangezogen. Über konfirmatorische Faktorenanalyse wurde die ursprüngliche PERMA-Theorie überprüft und mit konkurrierenden Faktormodellen verglichen. Zur Überprüfung der Messinvarianz wurden Mehrebenenanalysen in Bezug auf die Faktoren Geschlecht und Nationalität gerechnet.
Ergebnisse: In den Ergebnissen der Studie konnte eine akzeptable Reliabilität (gesamt und für alle Subskalen), eine sehr gute Konstruktvalidität (faktoriell, konvergent und divergent) des entwickelten Fragebogens, sowie erste Hinweise auf die Messinvarianz der PERMA-Theorie, sowohl für Geschlecht als auch deutschsprachige Nationalität, gezeigt werden. Das interkorrelierte Fünf-Faktoren-Modell stellte sich im Vergleich zu konkurrierenden Faktormodellen, als das statistisch passendste und gleichzeitig sparsamste Modell heraus.
Diskussion: Das interkorrelierte Fünf-Faktoren-Modell der PERMA-Theorie bildete in unserer Studie den besten Kompromiss zwischen Modellpassung, Sparsamkeit und Interpretierbarkeit dar. Die deutsche Version des PERMA-Profiler erweitert die Validität der PERMA-Theorie auf den deutschen Sprachraum und erlaubt eine ökonomische, reliable und valide Erfassung der korrespondierenden fünf Wohlbefindensfaktoren. Diese Studie zeigt erste Ergebnisse zur Messinvarianz der PERMA-Theorie in Bezug auf Geschlecht und Nationalität im deutschen Sprachraum.

18.5. Können wir das nicht abkürzen? - Evaluation zweier Kurzversionen der Valenzmethode (FR)
Katharina M Zeiner; Michael Burmester; Elisabeth Stein

Theorie und Fragestellung: Die Valenzmethode (Burmester et al.2011, Burmester 2013) ist eine etablierte Methode zur formativen Evaluation des Nutzererlebens in der Mensch Maschine Interaktion. Es werden positive und negative Valenzen während der Nutzung erhoben und dann in einem retrospektiven Interview (u.a. mit „Laddering"), genauer erörtert. In der Anwendung benötigt die Durchführung allerdings höhere Ressourcen als viele Anwender zur Verfügung haben. Im Projekt Design4Xperience wurden zwei Kurzversionen der Valenzmethode entwickelt und in dieser Studie evaluiert.
Methodologie: Die Valenzmethode besteht aus einer explorativen Phase in der Valenzmarker gesetzt werden und einer retrospektiven Befragung zu den Markern. In den zwei Kurzversionen wird in 1) nur die explorative Phase durchgeführt und die intensivsten positiven und negativen Erinnerungen abgefragt und in 2) nach der explorativen Phase die retrospektive Befragung gestützt durch ein Arbeitsblatt durchgeführt. Zusammen mit der Vollversion 3) wurde der Video-Prototyps einer Nahverkehrsapp mit 30 Teilnehmern untersucht.
Ergebnisse: Es wurde analysiert, wie sich die drei Versuchsgruppen hinsichtlich der Valenzmarker unterscheiden und welche Unterschiede in den qualitativen Ergebnisse zwischen den drei retrospektiven Befragungsvarianten bestehen. Hinsichtlich der gesetzten Valenzmarker und der ermittelten UX-Kennwerte wurden keine signifikanten Unterschiede gefunden. Während die Kurzversion (1) mit der Erinnerungsbefragung wenig Einsicht in das Erleben bietet, erbringen die Arbeitsblatt- (2) und die Vollversion (3) vergleichbare inhaltliche Einsichten.
Diskussion: Mit dieser Studie wurden die Ergebnisse von zwei verkürzten Versionen und der Vollversion der Valenzmethode untersucht. Besonders die Arbeitsblattversion liefert vergleichbare Ergebnisse zur klassischen Valenzmethode, verkürzt aber die Durchführung und Analyse um bis zu 50%. Formative Evaluationen interaktiver Systeme stehen oft unter hohem zeitlichen und finanziellen Druck. Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Kurzversion mit Arbeitsblatt eine gute Alternative zur klassischen Valenzmethode darstellen.

Session 19, Work (Arbeit IV), Raum 3, Forschungs- und Positionsreferate (englisch)

19.1. Life satisfaction and job satisfaction relationship among social workers (FR)
Aşkın Keser; Burcu Öngen Bilir; Serpil Aytaç

Theory and research question: Life satisfaction is the general judgment and evaluation that an individual has about his or her life. Job satisfaction is the emotional state in which the work that the employee has done and what he or she achieves is the result of matching with his own needs and personal values. In other words, the emotional reactions employees perceive about their job. The existence of life satisfaction depends on many factors. The most important of these is job satisfaction. Therefore, there is a relationship between life satisfaction and job satisfaction.
Methodology: This research is a questionable investigation of the relationship between life satisfaction and job satisfaction. The universe of research is Social workers. The sample of the research is 101 Social Worker. The questionnaires were distributed to the experts through the Professional Associations and the questionnaires previously prepared by the researchers were distributed in closed envelopes. 112 questionnaires have returned. A total of 101 data were analyzed 11 questionnaires were missing and incorrectly filled.
Results: Given the results of the independent model, GFI = 0.78 and CFI = 0.78. It does not seem to have a good fit. In the second model factors are rela-

ABSTRACTS

ted to each other. As a result of analysis, GFI = 0.81 and CFI = 0.81 were found. The results of the second model also do not show a good fit. In our third and last model, GFI = 0.90 and CFI = 0.90, and the model shows a good fit. There is also a positive relationship between life satisfaction and job satisfaction (r = 0.39).
Discussion: When the research done in the literature is examined, it is seen that the results of this study support the results of other researches. Studies conducted by Iris and Barret (1972), London et al. (1977), Chisholm (1978), Orpen (1978) and Chacko (1983) also revealed that participants were satisfied with job satisfaction levels and life satisfaction levels.

19.2. From micro-break to vacation: Recovery from work-related stress
Christine Syrek

Theory and research question: A globalized economy, an aging working population and technological advances have led to structural changes in the way work is organized, carried out and experienced. Boundaries between work and private life disappear, workload increases and leads to the perception of being ‚always on, never done', affecting employees' subjective well-being and performance. As a result, recovery as an antagonist of work stress plays a crucial role in protecting the health and well-being of employees.
Methodology: Presented research regards the following types of recovery intervals: Micro-recovery (i.e. very short breaks at work), meso-recovery (i.e. breaks during the working day such as coffee or lunch breaks), meta-recovery (i.e. breaks between working hours, after hours and weekends) and macro-recovery (i.e. Holidays and vacations with a time interval longer than two days).
Results: Current research results on the different types of recovery from work-related stress - from micro break and lunch breaks over after-work and weekends to vacations - are presented. Recovery mechanisms and key stress factors that may affect recovery are examined.
Discussion: Implications from research findings, indicating on which factors recovery depends and how recovery from work-related stress might be achieved in order to contribute to well-being, health and performance, are discussed.

Session 20, Flow, Raum 4, Symposium (deutsch)

Chair: Corinna Peifer

20. Mantel zum Symposium: Voraussetzungen und Konsequenzen von Flow-Erleben
Corinna Peifer

Übergreifende Fragestellung: In diesem Symposium möchten wir aktuelle Befunde zum Flow-Erleben vorstellen. Flow wird verstanden als das angenehme Erleben völliger Absorbiertheit während der Ausführung einer Tätigkeit. Dabei vergeht die Zeit meist wie im Flug und wir erleben einen glatten und flüssigen Handlungsablauf. Die Beiträge in diesem Symposium beschäftigen sich mit der Frage, welche Rahmenbedingungen Flow-Erleben fördern und wie diese hergestellt werden können.
Forschungsstand: Studien belegen positive Zusammenhänge von Flow-Erleben mit Wohlbefinden und Leistung. Jedoch fehlt es in der Literatur häufig an experimentellen Studien, um Aussagen über die Kausalität der Befunde treffen zu können. Zudem erschweren Studierendenstichproben die Generalisierbarkeit von Befunden. Im Symposium werden sowohl experimentelle, als auch Feldstudien vorgestellt, die sich mit Voraussetzungen und Konsequenzen von Flow-Erleben beschäftigen.
Neue Perspektive/ Beitrag: Der Beitrag von Christandl, Mierke und Peifer beschäftigt sich mit den Auswirkungen einer Zeit-Manipulation auf Flow und Leistung in Folgeaufgaben. Röring und Peifer beschäftigen sich mit den Effekten von Zeitdruck auf Flow, während Wolters & Peifer sich den Zusammenhang zwischen Multitasking und Flow ansehen. Rau & Mierke zeigen Zusammenhänge zwischen Networking, Commitment und Flow. Baumann und Pöller betrachten den moderierenden Effekt des Autonomiemotivs auf den Zusammenhang von Autonomiebefriedigung und Flow.
Theoretische und praktische Implikationen: Im Symposium werden neue Befunde zu Rahmenbedingungen, förderlichen Faktoren und Moderatoren von Flow vorgestellt und in einer zusammenfassenden Diskussion Implikationen für die Förderung von Flow-Erleben unter Berücksichtigung der Persönlichkeit und für verschiedene Kontexte (Arbeit, Schule, Freizeit) abgeleitet.

20.1. „Störe meine Kreise nicht" - Autonomie und Flow in Videospielen
Nicola Baumann; Susanne Pöller

Theorie und Fragestellung: Zahlreiche Befunde aus der Selbstbestimmungstheorie zeigen, dass die Befriedigung des Bedürfnisses nach Autonomie Wohlbefinden und und Flow-Erleben steigert. Schüler et al. (2014) konnten zeigen, dass dieser Zusammenhang bei Sportlern mit einem impliziten Autonomiemotiv stärker ausgeprägt ist. Manche Sportler brauchen Autonomiebefriedigung stärker als andere. Die aktuelle Studie prüft, ob das implizite Autonomiemotiv auch in anderen Bereichen wie Videospielen den Zusammenhang zwischen

gefühlter Autonomiebefriedigung und Flow moderiert.
Methodologie: Die impliziten Motive der Probanden wurden vorab mit einem projektiven Verfahren gemessen (Operanter Motivtest; Kuhl, 2013). Im Labor spielten die N = 150 Probanden in Dreiergruppen das Videospiel „Minecraft" mit der Aufgabe, ein Haus zu bauen. Werkzeuge und Materialien waren im Spiel bereit gestellt und die Probanden konnten via Chat miteinander kommunizieren. Nach einer halben Stunde wurde die Autonomiebefriedigung und das Flow-Erleben während des Spiels erfasst.
Ergebnisse: Es zeigte sich eine signifikante Interaktion zwischen subjektiver Autonomiebefriedigung und implizitem Autonomiemotiv auf das Flow-Erleben: Probanden mit einem höheren impliziten Autonomiemotiv zeigten einen stärkeren Zusammenhang zwischen gefühlter Autonomiebefriedigung und Flow-Erleben als Probanden mit einem niedrigen implizitem Autonomiemotiv. Die Befunde von Schüler et al. (2014) aus dem Sportbereich konnten damit im Videospielbereich repliziert werden.
Diskussion: Die Befunde unterstreichen die Bedeutung einer Passung zwischen Umwelt und Person für das Erleben von Flow. Autonomiebefriedigung ist nicht von so universeller Bedeutung wie von der Selbstbestimmungstheorie postuliert. Manche Menschen benötigen Autonomiebefriedigung mehr als andere. Um das Flow-Erleben in Videospielen zu optimieren, sind möglicherweise je nach vorherrschendem impliziten Motiv einer Person (Anschluss, Leistung, Macht und Autonomie) recht unterschiedliche Lösungen sinnvoll.

20.2. Heute hier, morgen dort? Zum Zusammenhang von Networking, Commitment, subjektivem Berufserfolg, Zufriedenheit und Flow-Erleben bei Digitalen Nomaden
Silke Rau; Katja Mierke

Theorie und Fragestellung: Es wurde der Einfluss von Networking auf Facetten des beruflichen Erfolgs von Digitalen Nomaden untersucht. Digitale Nomaden arbeiten typischerweise selbstbestimmt, ortsunabhängig, und führen ein multilokales Leben. Sie verbringen ihr Leben an immer wieder wechselnden Orten, ohne sesshaft zu werden. Die spezifische Arbeits- und Lebensweise Digitaler Nomaden kann durch Verantwortung,
Selbstbestimmung, Motivation und Identifikation, Flow- Bedingungen fördern und sich positiv auf die Zufriedenheit und den empfundenen beruflichen Erfolg auswirken.
Methodologie: Die Datenerhebung erfolgte über einen standardisierten und anonymisierten Online-Fragebogen. Berufserfolg wurde auf Basis des theoretischen Modells von Dette, Abele und Renner (2004) erfasst. Neben den objektiven und subjektiven Maßen von Berufserfolg und Zufriedenheitsmaßen wurde das Flow-Erleben bei der Arbeit mit der Flow-Kurzskala (FKS) von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) gemessen.
Ergebnisse: Es zeigt sich ein signifikanter Einfluss von Networking auf die Zufriedenheit. Des Weiteren konnte ein Interaktionseffekt zwischen Networking und Commitment nachgewiesen werden. Ist das affektive Commitment an den Lebensstil (noch) gering, steigt die Zufriedenheit durch Networking deutlich, bei hohem Commitment jedoch kaum. Darüber hinaus zeigten sich signifikante Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben und subjektivem Berufserfolg sowie der empfundenen Zufriedenheit.
Diskussion: Die Ergebnisse sind angesichts der Besonderheiten der Zielgruppe nicht auf andere Arbeitsformen generalisierbar. Sie decken sich jedoch mit bisherigen Befunden, dass Verantwortung, Tätigkeitsspielraum und Kooperation die Zufriedenheit mit der eigenen Arbeitstätigkeit fördern, die wiederum mit Flow-Erleben einhergeht. Digitales Nomadentum wird künftig an Bedeutung gewinnen. Mehr wissenschaftliche Untersuchungen der Auswirkungen dieses Modells auf subjektives Wohlbefinden und beruflichen Erfolgs sind daher wünschenswert.

20.3. Fördert Zeitdruck Flow? Auf die Aufgabe kommt es an!
Merle Röring; Benedikt Heß; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Flow-Erleben ist ein als belohnend empfundener Zustand völliger Vertiefung in eine Aufgabe und geht mit einer moderaten Erhöhung des Stresslevels einher. In dieser Studie wird untersucht, ob die moderate Erhöhung des Stresserlebens durch den arbeitsrelevanten Stressor Zeitdruck das Flow-Erleben fördert. Diese Fragestellung wird in zwei Experimenten mit zwei verschiedenen Aufgabentypen - einer komplexen und einer repetitiven Aufgabe - getestet. Dabei wird ebenfalls berücksichtigt, ob der Zeitdruck visualisiert wird.
Methodologie: In beiden Experimenten wurden die Vpn randomisiert in 3 Gruppen aufgeteilt. Die Kontrollgruppe (KG) hatte dabei kein Zeitlimit, die Experimentalgruppe 1 (EG1) bekam ein Zeitlimit und Experimentalgruppe 2 (EG2) war zusätzlich zum Zeitlimit mit einem ablaufenden Countdown konfrontiert. In Experiment 1 (N=75, 64 Frauen) lösten die Vpn zwei Sudokus, in Experiment 2 einfache Additionsaufgaben.
Ergebnisse: In Studie 1 betrug der subjektive Zeitdruck (Skala: 1-7) 5.2 (EG1) bzw. 5.32 (EG2) im Vergleich zu 0 (KG). Es wurden signifikante Gruppenunterschiede im Flow-Erleben gefunden (glatter Verlauf: $p<.000$, Absorbiertheit: $p<.05$). Post-Hoc-Tests ergaben, dass die KG mehr Flow erlebt als die EG 2, visualisierter Zeitdruck wirkt sich in diesem Experiment also hinderlich auf Flow aus. In EG1 besteht kein signifikanter Unterschied zur KG.
Für Studie 2 liegen noch keine Ergebnisse vor, da die Datenerhebung noch nicht vollständig abgeschlossen ist.
Diskussion: Studie 1 zeigt entgegen unserer Annahme, dass bei diesem Aufgabentyp visualisierter Zeitdruck hinderlich für Flow ist. Gleichzeitig bleibt zu prüfen ob der Zeitdruck evtl. zu hoch gewählt wurde und dies der Grund für den abweichenden Befund sein könnte. Im Gegensatz zu Studie 1 erwarten wir in Studie 2 einen positiven Effekt des Zeitdrucks auf Flow. Zeitdruck könnte sich auf einfache, repetitive Aufgaben positiv auswirken, aber auf komplexe Aufgaben negativ.

ABSTRACTS

20.4. Wie im Flug! Manipulierte Zeitwahrnehmung verändert erinnertes Flow-Erleben, objektive Leistung und Flow in nachfolgenden Aufgaben.
Fabian Christandl; Katja Mierke; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Subjektive Zeitwahrnehmung beeinflusst nachweislich in zahlreichen Kontexten die Bewertung von Stimuli, Personen oder Aufgaben. Das Erleben von subjektiv verflogener Zeit ist dabei nicht nur charakteristisch für Erfahrungen von mental fluency, sondern auch von Flow. Wir untersuchen, ob sich durch eine experimentelle Manipulation des subjektiven Zeiterlebens während einer Aufgabe das rückblickend erinnerte Erleben von Flow bei der Aufgabenbearbeitung und die objektive Leistung in einer ähnlichen nachfolgenden Aufgabe positiv beeinflussen lassen.
Methodologie: In vier Experimenten wurde die Zeitwahrnehmung bei der Bearbeitung von Aufgaben manipuliert, indem die Dauer als 5- bzw. 15-minütig angekündigt wurde, jedoch stets 10 min. betrug. Somit schien sich die Zeit bei der Aufgabenbearbeitung subjektiv in die Länge zu ziehen vs. zu verfliegen.
Ergebnisse: In Exp.1 konnten wir zeigen, dass ein subjektiv beschleunigtes Zeiterleben das erinnerte Erleben von Flow bei der bearbeiteten Aufgabe fördert, also mutmaßlich auf Flow-Erleben misattribuiert wird. In Exp. 2, 3 und 4 wurde darüber hinaus bestätigt, dass dies die Leistung in einer nachfolgenden, ähnlichen Aufgabe steigert. Exp. 3 und 4 zeigen weiterhin, dass die verbesserte Leistung durch das erinnerte Flow-Erleben mediiert wird und Exp. 4 zeigt, dass hierdurch auch das direkte Flow-Erleben in Aufgabe 2 gefördert wird.
Diskussion: Die Studien tragen zu einer Integration von Arbeiten zu naiven Theorien über Zeitwahrnehmung, Flow und Leistung bei. Zudem kann ein kausaler Effekt des erinnerten Flow-Erlebens auf die Leistung gezeigt werden, wie auch ein Spillover-Effekt von erinnertem Flow auf den Flow in Folgeaufgaben. Implikationen für die pädagogische und organisationspsychologische Praxis werden diskutiert.

20.5. Die Effekte von Multitasking-Anforderungen auf Flow-Erleben unter Berücksichtigung von Aufgabenschwierigkeit, Relevanz und Persönlichkeit
Gina Wolters; Marek Bartzik; Maike Luhmann; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Flow als Zustand völliger Absorbiertheit wirkt sich positiv auf Leistung und Wohlbefinden aus und ist mit moderatem Stress assoziiert. In ersten Untersuchungen im Labor konnte bereits gezeigt werden, dass Flow und Multitasking in einem umgekehrt u-förmigen Zusammenhang stehen: Moderater Stress (ausgelöst durch Multitasking) führt zu Flow-Erleben. Wir spezifizieren den Zusammenhang weiter, indem wir die Aufgabenkomplexität &-typ, Relevanz und Persönlichkeitsmerkmale (Handlungsorientierung & Multitasking-Präferenz) berücksichtigen.
Methodologie: In der Feldstudie im ESM-Design (N= 124 (61,3% weiblich), 1015 Messzeitpunkte) wurde für die Dauer von 5 aufeinanderfolgenden Werktagen 2x täglich ein Fragebogen mit Fragen zum Flow-Erleben, Multitasking-Verhalten, zur subjektiven Leistung, sowie Aufgabenkomplexität der Arbeit in Bezug auf die letzte halbe Stunde verschickt. Alle Teilnehmenden füllten zusätzlich am Ende der Woche einen Persönlichkeitsfragebogen aus. Die Daten wurden mittels Mehrebenenanalysen (Regressionen, Moderationen und Mediationen) in R ausgewertet.
Ergebnisse: Die Analysen zeigen, dass moderate Multitasking-Anforderungen positiv mit Flow-Erleben assoziiert sind und dass Multitasking-Verhalten den Effekt mediiert. Der quadratische Zusammenhang zwischen Multitasking und Flow wird durch Aufgabenschwierigkeit (aber nicht Aufgabentyp), Relevanz und Multitasking-Präferenz moderiert. Weiterhin mediierte Flow den positiven Effekt von Multitasking auf subjektive Leistungsquantität, während Multitasking und Leistungsqualität negativ assoziiert sind.
Diskussion: Ein moderates Maß an Multitasking (als Arbeitstress) ist positiv assoziiert mit Flow und Multitasking (als Verhalten). Für die Arbeitsgestaltung ergibt sich daher die Notwendigkeit, die richtige Menge an Multitasking am Arbeitsplatz zu ermöglichen, um die besten Ergebnisse in Bezug auf die Leistung aber auch auf das Wohlbefinden (Flow-Erleben) zu erzielen. Dies gelingt durch eine Passung von Situation (Schwierigkeit und Relevanz) und Person (Multitasking-Präferenz als Persönlichkeitsmerkmal).

Session 21, Humor, Raum 5, Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

21.1. Hummunikation - Schaffung einer Win-Win-Situation im Umgang mit demenziell veränderten Menschen durch Humor (FR)
Gudrun Baumgartner

Theorie und Fragestellung: Die Kommunikation mit demenziell veränderten Menschen ist durch zunehmende kognitive Einbußen, herausfordernde Verhaltensweisen und Veränderungen der Wahrnehmung und Adressierbarkeit erschwert. Dies stellt insbesondere Angehörige vor große Herausforderungen, da das bisherige Bild des Demenzkranken und eingeübte Kommunikationsmuster hinfällig werden. Humor könnte sowohl Angehörigen als auch Erkrankten die Anpassung an die neuen verändernden Rahmenbedingungen erleichtern und als Kommunikationsmittel das Wohlbefinden auf beiden Seiten steigern.
Methodologie: Zeitraum 3-4 Monaten
Angehörige werden in Workshops zu Akzeptanz der veränderten Situation ermutigt und auf einen humorvollen Umgang im Alltag vorbereitet. Möglichkeiten humorvoller Kommunikation (verbal und nonverbal) werden anhand ausgewählter Alltagssituationen angeregt. In Praxisphasen sammeln die TN Erfahrungen, die in Feedbackrunden mit anderen TN diskutiert und in den nächsten Workshop eingearbeitet werden.
Datenerhebung: Humor Orientation Scale, NPI, Feldtagebuch, Kurzfragebogen zum allgemeinen Wohlbefinden (FAHW-12), ggf. Videoanalyse

ABSTRACTS

Ergebnisse: erwartet werden
- Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens (Angehörige)
- Erkenntnisse über demenzspezifische best practices zur Steigerung (gelungener) Humorproduktion
- Strategien, Humor als individuell bedeutsame Alltagssituation in der häuslichen Pflege zu etablieren
- eine Verringerung herausfordernder Verhaltensweisen (demenziell Veränderte)
- ein möglicher Zusammenhang von Humororientierung und erfolgreicher Humorproduktion
- Evaluation individueller Komponenten (explorativ)

Diskussion: da das Projekt erst startet, hängen die möglichen Ergebnisse davon ab, welches Setting in der Praxis umgesetzt werden kann. Im Mai dann hoffentlich konkreter. Ich würde die Vorstellung des Projekts gerne zur Diskussion und für weiteren Input nutzen (so ein Slot frei)

21.2.Entwicklung und Evaluation eines Humortrainings in der stationären Schmerztherapie: Eine randomisierte kontrollierte Interventionsstudie (FR)
Lisa Kugler; Christof Kuhbandner

Theorie und Fragestellung: Auf Grundlage der Erkenntnisse zu positiven Effekten von Humor und Lachen wurde aufbauend auf existierenden Humorinterventionen ein spezifisches Humortraining für Patienten/innen mit chronischen Schmerzkrankheiten entwickelt. Dabei sollte vor allem die Fähigkeit gefördert werden, schmerzassoziierte Aspekte und Verhaltensweisen aus einer humorvolleren Perspektive zu betrachten. Eine damit einhergehende Minderung der schmerzbedingten Lebensbeeinträchtigung als auch der komorbiden Symptome der Schmerzerkrankung wurde erwartet.
Methodologie: In einem randomisierten Kontrollgruppendesign wurden Daten von insgesamt 75 Patienten/innen erhoben, die sich in vollstationärer Schmerztherapie befanden. Davon nahmen 42 Personen in Kleingruppen zusätzlich am zweiwöchigen Humortraining teil, das sich aus vier Modulen zusammensetzte. 33 Patienten/innen derselben Station bildeten die Kontrollgruppe. Erhoben wurden u.a. die Self-Enhancing-Skala des Humor Styles Questionnaire (HSQ), Skalen zu Depression, Angst und Stress (DASS) sowie die schmerzbedingte Einschränkung der Lebensqualität (QLIP).
Ergebnisse: In den Depressions-, Angst- und Stressskalen zeigte sich für beide Gruppen eine Verbesserung über die beiden Messzeitpunkte hinweg, wobei die Patienten/innen, die am Training teilgenommen hatten, einen stärkerer Rückgang in den Depressionswerten aufwiesen. Auch zeigte sich bei den Trainingsteilnehmer/innen eine deutlichere Verbesserung der schmerzbedingten Einschränkung der Lebensqualität. Allerdings fanden sich in beiden Gruppen keine Veränderungen in der subjektiven Einschätzung des eigenen Humors in den entsprechenden Skalen.
Diskussion: Die Verringerung relevanter Symptome durch den Besuch einer Humorgruppe in einem so kurzen Zeitraum erscheint bedeutend, insbesondere, da auch die Kontrollgruppe eine klinisch etablierte und umfangreiche stationäre Schmerztherapie erhielt. Fehlende Effekte in der subjektiven Einschätzung des eigenen Humors werden diskutiert. Dennoch untermauern die Ergebnisse das enorme Potenzial von Humorinterventionen nicht nur für Schmerzpatienten/innen, sondern auch im erweiterten klinischen Setting.

21.3. Lehrerhumor und seine Wirkung auf die wahrgenommene Unterrichtsqualität - eine experimentelle Untersuchung (FR)
Sonja Bieg; Markus Dresel

Theorie und Fragestellung: Humor wird allgemein als wichtiges Element im Unterricht dargestellt. Dabei ist es jedoch zentral, zwischen verschiedenen Formen des Humors von Lehrkräften zu unterscheiden. Hierzu zeigten Querschnittstudien differenzierte Beziehungen zwischen den Lehrerhumorformen und dem instruktionalen Handeln. Es ist bislang jedoch ungeklärt, ob und wie die einzelnen Humorformen (z.B. lerngegenstandsbezogener Humor, Humor ohne Unterrichtsbezug) auf Lernprozessmerkmale und den Erwerb von Wissen kausal wirken.
Methodologie: Dazu wurde ein Experiment mit drei Unterrichtsversionen aus dem Bereich Sozialkunde durchgeführt. 190 Lehramtsstudierende (82% weiblich; Durchschnittsalter 20.4 Jahre) betrachteten jeder für sich je ein Unterrichtsvideo, worin ein professioneller Lehrer das Thema unterrichtete. Ein Video stellt die Kontrollbedingung ohne Humor dar. Die anderen beiden Videofilme thematisierten lerngegenstandsbezogenen Humor und Humor ohne Unterrichtsbezug. Im Anschluss evaluierten die Studierenden den Lehrerhumor sowie Aspekte der Unterrichtsqualität.
Ergebnisse: Die Ergebnisse einer Varianzanalyse zeigen, dass der Unterricht mit lerngegenstandsbezogenem Humor interessanter, klarer, kognitiv aktivierender und lebhafter wahrgenommen wird als in der Kontrollbedingung ohne Humor. Der Vergleich der beiden Humorformen zeigte mehr kognitive Aktivierung und Unterstützung der Lehrkraft sowie mehr aktive Unterrichtszeit zugunsten des Unterrichts mit lerngegenstandsbezogenem Humor. Ebenso zeigten die Studierenden in der Version mit lerngegenstandsbezogenem Humor mehr Wissen als in den anderen Versionen.
Diskussion: Die Ergebnisse verweisen darauf, dass lerngegenstandsbezogener Humor eine Möglichkeit darstellt, die Unterrichtseffektivität zu erhöhen und damit die Motivation der Lernenden für das Thema zu wecken und den Wissenserwerb zu unterstützen. Zukünftig ist zu prüfen, ob die Ergebnisse in einem Experiment an Schulen repliziert werden können.

ABSTRACTS

21.4. Humor als Copingstrategie zum Umgang mit Stress bei der Arbeit (FR)
Katharina Breuer; Daniel Putz

Theorie und Fragestellung: Humor gilt in der Positiven Psychologie als eine zentrale Charakterstärke, die Lebenszufriedenheit begünstigt und eingesetzt werden kann, um angenehme Emotionen hervorzurufen. Diese positive Sichtweise von Humor wird vorrangig auf Freizeitaktivitäten bezogen, während Humor bei der Arbeit häufig als deplatziert und als Mangel an Professionalität angesehen wird. Der vorliegende Beitrag hinterfragt diese Sichtweise, indem der Einfluss von humorvollem Verhalten von Mitarbeitern und Vorgesetzten auf das Stresserleben bei der Arbeit untersucht wird.
Methodologie: Im Rahmen einer querschnittlichen Untersuchung wurden 118 deutschsprachige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu befragt, inwiefern sie und ihre Führungskräfte Humor gezielt nutzen, um sich selbst aufzuheitern (selbstaufwertender Humor) und um Arbeitsbeziehungen angenehm zu gestalten (affiliativer Humor). Die Hypothesen wurden anhand von regressionsbasierten Moderationanalysen mit Bootstrapping überprüft.
Ergebnisse: Befragungsteilnehmerinnen und –teilnehmer, die mehr selbstaufwertenden Humor nutzten, berichteten weniger Stress und wiesen einen geringeren Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Stresserleben auf. Für affiliativen Humor zeigte sich im Gegensatz dazu kein kurzfristiger Zusammenhang zum Stresserleben. Der Humor von Vorgesetzten zeigte keinen direkten Einfluss auf den Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Stresserleben der befragten Mitarbeiter, korreliert aber positiv mit dem jeweiligen Humorverhalten der Mitarbeiter.
Diskussion: Die unterschiedlichen Befunde zum Humorverhalten der Mitarbeiter deuten auf unterschiedliche Wirkmechanismen der beiden Humorstile hin: Als intrapsychische Coping-Strategie zielt selbstaufwertender Humor auf eine unmittelbare Veränderung des emotionalen Erlebens ab, während affiliativer Humor als interpersonale Kommunikationsstrategie dem allmählichen Aufbau sozialer Unterstützung dient. Vorgesetzte können ihre Mitarbeiter als Rollenmodelle dazu anregen, beobachtetes Humorverhalten selber anzuwenden und so Stress zu bewältigen.

21.5. Die Förderung von Kundenzufriedenheit und Kaufbereitschaft durch positiven Humor (FR)
Alexandra Gewiss; Daniel Putz

Theorie und Fragestellung: Als soziale Interaktionsstrategie kann sich Humor auf die positive Gestaltung und das Erleben von Kommunikationsbeziehungen auswirken und damit nicht nur das eigene Wohlbefinden sondern auch die Zufriedenheit der Interaktionspartner fördern. Die vorliegende Studie untersucht dementsprechend den Einfluss von Humor auf die erfolgreiche Gestaltung von Interaktionen im Kundenkontakt und geht der Frage nach, inwiefern sich affiliativer und aggressiver Humor von Verkaufspersonal auf die Kauf- und Weiterempfehlungsbereitschaft von Kunden auswirkt.
Methodologie: Es wurde eine verdeckte Beobachtung des Humorverhaltens von 82 Verkäuferinnen durchgeführt. Vier Testkäuferinnen besuchten in Begleitung einer Beobachterin Schuhgeschäfte und baten die erste verfügbare Verkäuferin um Beratung. Im Anschluss an das Beratungsgespräch schätzten die Testkäuferinnen ihre Zufriedenheit mit der Interaktion und ihre Kaufbereitschaft ein, während die Beobachterin das Humorverhalten der Verkäuferin bewertete. Eine Woche später wurde die Erinnerung an die Beratung und die Weiterempfehlungsbereischaft erfasst.
Ergebnisse: Regressionsanalysen bestätigen einen positiven Zusammenhang zwischen affiliativem Humorverhalten der Verkäuferinnen und der unmittelbaren Zufriedenheit und Kaufbereitschaft der Testkäuferinnen sowie der späteren Erinnerung an die Beratung. Darüber hinaus mediiert die unmittelbare Beratungszufriedenheit den Zusammenhang zwischen affiliativem Humor und der späteren Weiterempfehlungsbereitschaft aus. Im Gegensatz dazu ergaben sich negative Zusammenhänge zwischen aggressivem Humorverhalten und Zufriedenheit, Kauf- und Weiterempfehlungsbereitschaft.
Diskussion: Verkaufspersonal sollte dementsprechend für die positiven, aber auch potentiell nachteiligen Konsequenzen von Humor im Kundenkontakt sensibilisiert und im gezielten Einsatz von Humorverhalten geschult werden, um zur Förderung von Kundenzufriedenheit und Kaufbereitschaft beizutragen.

SAMSTAG, 05.05., 11.00 - 12.30 Uhr

Session 22, Hoffnung und Wohlbefinden, Raum 1,

Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

22.1. Der Tugendkreis der Hoffnung: Empirische Erkenntnisse und konzeptionelle Schlussfolgerungen aus 9 Jahren Hoffnungsbarometer in Deutschland und der Schweiz – Ein Gegenentwurf zum Konzept der kognitiven dispositionalen Hoffnung (PR)
Andreas Krafft

Theorie und Fragestellung: Snyder (2002) charakterisiert Hoffnung als eine persönliche, zielorientierte Willenskraft und Wegstärke. Bei Erikson (1963) sowie bei Peterson & Seligman (2004) wird Hoffnung als eine menschliche Tugenden bzw. Charakterstärke beschrieben. Andererseits ist Hoffnung ein universelles Phänomen mit Kultur spezifischen Ausprägungen (Averill et al., 1990). Unser Forschungsvorhaben besteht darin, das Phänomen der Hoffnung so zu untersuchen, wie es von den Menschen erfahren wird, um Rückschlüsse auf dessen Natur und Beschaffenheit ziehen zu können.
Methodologie: Das Hoffnungsbarometer verfolgt einen explorativen Ansatz und wird via Internet als Querschnittsbefragung durchgeführt. Für diese Stu-

dien werden Daten aus der Umfrage von 2017 (N=3606) benutzt. Item-Pools zur Messung verschiedener Dimensionen von Hoffnung sind: Die persönlichen Hoffnungen, die Aktivitäten zur Erfüllung von Hoffnung sowie die Hoffnungsträger der Menschen. Mit der Perceived Hope Scale (Krafft et al., 2017) wird das allgemeine Hoffnungsniveau erhoben und mittels multip. Regressionen mit den anderen Variablen in Beziehung gesetzt.
Ergebnisse: Eudaimonische Bereiche wie „anderen Menschen helfen können", „religiöse und spirituelle Erfahrungen", „glückliche Familie, Partnerschaft" und „sinnvolle Aufgabe" sind signifikante Prädiktoren von Hoffnung. Nicht signifikant sind hedonische Bereiche wie „Geld", „Erfolg", „Freizeit", „Spass mit Freunden" sowie „Sex und romantische Beziehungen". Aktivitäten, die als signifikante Prädiktoren von Hoffnung resultieren, sind „ich übernehme Verantwortung", „ich motiviere meine Familie", „ich vertraue auf Gott" und „ich spreche mit meinem Partner".
Diskussion: Ähnlich wie Ryan et al. (2013) zwischen (eudaimonischen) Zielen erster und (hedonisch-materiellen) Zielen zweiter Ordnung unterscheiden, kann hier zwischen Hoffnungsbereichen erster und zweiter Ordnung differenziert werden. Eine zentrale Erkenntnis des Hoffnungsbarometers besteht darin, dass die wesentlichen Aspekte des Lebens sowohl die wichtigsten Ziele als auch die bedeutendsten Quellen von Hoffnung zu sein scheinen, was eine positive Spirale („virtuous circle") vermuten lässt und den Charakter von Hoffnung als Tugend hervorhebt.

22.2. Die Natur und Rolle positiver Emotionen in Zusammenhang mit Hoffnung – die Bedeutung von Harmonie im Leben (FR)
Andreas Krafft

Theorie und Fragestellung: Für Fredrickson (2013) ist Hoffnung eine positive Emotion, die uns stärkt und wachsen lässt. Aristoteles unterscheidet aber zwei Arten von positiven Gefühlen: die hedonischen, eher flüchtigen Freuden und die tieferen Freuden, die das Leben nachhaltig bereichern und ein Gefühl der Harmonie und Erfüllung erzeugen. Gute soziale Beziehungen wurden als wichtige Quelle von Hoffnung erkannt (Farran et al., 1995). Unsere Studie untersucht den Zusammenhang zwischen positiven sozialen Beziehungen, positiven Emotionen, Harmonie im Leben und Hoffnung.
Methodologie: Für diese Studie werden Querschnittsdaten aus der Umfrage des Hoffnungsbarometers von 2016 (N=4286) benutzt. Verwendete Scalen sind: Attachment scale (Scioli et al., 2015), SPANE (Diener et al., 2010), Harmony in Life (Kjell et al., 2016), Perceived Hope Scale (Krafft et al., 2017) sowie ein Item-Pool zu Hoffnung in 16 unterschiedlichen Lebensbereichen. Es werden zwei Mediator Modelle erstellt: Positive Emotionen als Mediator zwischen Attachment und Hoffnung sowie Harmonie im Leben als Mediator zwischen Positiven Emotionen und Hoffnung.
Ergebnisse: Die wichtigsten Hoffnungen sind „persönliche Gesundheit", „glückliche Ehe, Familie, Partnerschaft", „Harmonie im Leben" und „gute und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen". Im ersten Modell sind positive Emotionen ein partieller Mediator zwischen positiven Beziehungen und Hoffnung [PHS R2 =.41(.22); p<.001; direkter Effekt b=.22(.47); Mediatoreffekt b=.51]. Im zweiten Modell ist Harmonie ein partieller Mediator zwischen positiven Emotionen und Hoffnung [PHS R2=.45(.38); p<.001; direkter Effekt b=.33(.61), Mediatoreffekt b=.39].
Diskussion: Dies besagt, dass vor allem solche positiven Emotionen mit Hoffnung in Beziehung stehen, die mit einem Gefühl der Harmonie im Leben zusammenhängen (was nicht bei allen positiven Emotionen der Fall ist, wie Aristoteles vermutet hat) und dass dieses Harmoniegefühl eine zusätzliche, ja sogar eine noch wichtigere Komponente in Bezug auf fas Erleben von Hoffnung ist als positive Emotionen im Allgemeinen.

22.3. Wohlbefinden türkischer Migrantinnen (FR)
Canan Baskin; Josef Rogner

Theorie und Fragestellung: Türken zählen zu der größten Migrantengruppe in Deutschland. Obwohl ein Fünftel der Gesellschaft einen Migrationshintergrund aufweist, gibt es große Lücken im Wissen über Migranten, deren Leben, Herausforderungen und Bedürfnisse. Ziel dieser Arbeit ist die Erhebung von Wohlbefinden türkischer Migrantinnen, wobei als Grundlage die Theorie des Wohlbefindens nach Seligman verwendet wird. Es soll geprüft werden, ob das PERMA-Modell auf eine kollektivistisch-geprägte Gruppe muslimisch-türkischer Migrantinnen anwendbar ist.
Methodologie: Die Operationalisierung von Wohlbefinden orientiert sich am PERMA-Modell nach Seligman. Hierfür wurde ein (türkischsprachiges) Fragebogenpaket (Emotionalitätsinventar, Flourishing Scale, Satisfaction with life Scale, Brief Inventory of Thriving, Gießener-Beschwerde-Bogen-24) erstellt. An der Untersuchung haben 10 religiöse Frauen mit geringen Sprach- und Schulkenntnissen teilgenommen. Es wurden Kognitive Interviews mit der Technik des lauten Denkens und Experteninterviews mit Islamischen Theologinnen durchgeführt.
Ergebnisse: Es wurde deutlich, dass die Probanden sprachliche Schwierigkeiten im Verständnis der Skalierungen (selten vs. manchmal) und in der Differenzierung von Emotionen sowie im allgemeinen sprachlichen Verständnis (z.B. Wort „Ideal") aufwiesen. Die Probanden bezogen nahezu alle Items auf ihre Religion, wodurch sie sich hinsichtlich Idealen und Wünschen besonders bescheiden und demütig Gott gegenüber präsentierten, was durch Experteninterviews bestätigt wurde und wodurch die Erhebung von Wohlbefinden nach dem PERMA-Modell nicht möglich war.
Diskussion: Das PERMA-Modell ist nicht universell und für die Erhebung von Wohlbefinden bei türkischen Migrantinnen geeignet. Die Instrumente weisen neben sprachlichen Barrieren auch thematische Diskrepanzen auf. Die Probanden wiesen ein kollektivistisches Selbst-Konzept auf, wodurch die individualistisch-geprägten Skalen das Wohlbefinden nicht erheben können.

ABSTRACTS

Zukünftige Arbeiten sollten sich auf Vorstellungen von Wohlbefinden bei religiösen Migrantinnen in Deutschland konzentrieren.

22.4. Strategien zu Vergebung und Versöhnung / Beratung und Psychotherapie / Vergebungskompetenz (FR)
Notker Klann; Erhard Scholl; Harald Krebs; Peter Kohlgraf; Friederike von Tiedemann

Theorie und Fragestellung: Es wird die Frage geprüft, ob es einen „kleinsten gemeinsamen Nenner“ gibt, der konstitutiv in allen erfolgreichen Vergebungs- und Versöhnungsprozessen anwesend ist. Eine gezielte Auswertung des Erfahrungswissens von Paaren soll Einsichten erbringen. Es werden Anregungen für die professionelle Bearbeitung, Beratung und Psychotherapie, von Verletzungen in Paarbeziehungen und anderen Beziehungsnetzwerken erwartet. Damit können Impulse zur Anreicherung der Vergebungskompetenz in kleineren Netzwerken und in der Gesellschaft verbunden sein.
Methodologie: Damit das Erfahrungswissen in einen größeren Kontext eingefügt werden konnte, ist eine deutschlandweite repräsentative Umfrage durch EMNID durchgeführt worden.
Zwei Untersuchungsgruppen bilden die Grundlage. 1.) Paare, die sich im Augenblick mit keiner Vergebensproblematik in ihrer Beziehung beschäftigten, 2.) Klientenpaare, die über eine EFL-Beratungsstellen gewonnen wurden. Allen ist ein Fragebogen vorgelegt worden, der geschlossene Fragen und 2 offene Fragen enthielt. Es wird die Auswertung der offenen Fragestellungen vorgestellt.
Ergebnisse: Die inhaltsanalytische Auswertung der „Offenen Fragen“ zeigt, dass von 543 Personen aus den beiden Stichproben 70% entweder keine, eine oder zwei Strategien im Kontext von Vergebung kennen. Es ließen sich 10 Strategien isolieren, die jeweils von mehr als 30 Personen angewendet wurden. Diese bewährten sich dadurch, dass sie gegenseitiges Wohlwollen ausbauten und Groll / Ärger / Distanz in der Partnerschaft reduzierten. Um geeignete Strategien optimal einsetzen zu können, ist eine entsprechend differenzierte Diagnostik notwendig.
Diskussion: Die Ergebnisse ergeben sich aus einer retrospektiven Auswertung persönlicher Erfahrungen der untersuchten Personen. Hinsichtlich der Plausibilität ergibt sich ein fachlich nachvollziehbarer Ansatz. Der überwiegende Anteil der Strategien ist handlungsbezogen und setzt Fertigkeiten voraus, die erworben werden können, um zu einer Vergebungskompetenz kommen zu können. Um die Validität und Umsetzbarkeit prüfen zu können, haben die Planungen für eine Evaluationsstudie begonnen. Dabei könnte Cortisol als Indikator zum Einsatz kommen.

Session 23, Theorie und Methoden der PP, Raum 2,

Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

23.1. Positive Psychologie zwischen empirischer Forschung und normativer Theorie (PR)
Alexander Max Bauer; Malte Meyerhuber

Theorie und Fragestellung: Positive Psychologie bewegt sich auf dem schmalen Grat zwischen dem, was sich empirisch erforschen lässt auf der einen, und dem was sich als gutes Leben ausmachen lässt auf der anderen Seite. Solche normativen Annahmen sind im Rahmen der Philosophie lange Zeit Hand in Hand gegangen mit empirischen Fragen, befinden sich aber spätestens seit der Emanzipation der Einzelwissenschaften in einem zuweilen schwierigen und nicht immer eindeutig bestimmbaren Verhältnis zueinander.
Methodologie: Sowohl historisch als auch systematisch wird den Fragen nachgegangen: Welche methodischen Zugänge haben wir zu den deskriptiven Aussagen empirischer Forschung oder den präskriptiven Aussagen darüber, was als positiv gelten soll? Welche Interdependenzen und welche Grenzen herrschen zwischen ihnen?
Ergebnisse: Häufig findet sich heute eine strikte Trennung von empirischer Forschung und normativer Theorie, beispielsweise für Fragen der Praktischen Philosophie. Hier ist während der letzten Dekaden in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen aus einer deskriptiven Perspektive heraus ein verstärktes Interesse an empirischer Forschung zum Verständnis von Moral entstanden, das von Ethikern aber häufig skeptisch betrachtet wird. Trotzdem gibt es für Positive Psychologie Möglichkeiten einer Integration von normativer Theorie und empirischer Forschung.
Diskussion: Entgegen dem Verdikt einer strikten Trennung von Sein und Sollen wird gegenwärtig – auch in der Positiven Psychologie – versucht, eine Integration dieser beiden theoretischen Ansätze zu leisten. Dies macht einen Diskurs um die Verhältnisbestimmung von empirischer Forschung und normativer Theorie nötig. In letzter Zeit sind verschiedene Vorschläge gemacht worden, wie sich dieses komplizierte Verhältnis bestimmen lässt. Der Vortrag möchte mögliche Verhältnisbestimmungen aus historischer und systematischer Perspektive einführen.

23.2. Mehr als die Verfolgung Ziele höherer Ordnung: Ein integrativer Ansatz zum Verständnis von Selbstkontrolle (PR)
Fay C. M. Geisler

Theorie und Fragestellung: Aus einer humanistischen Sicht sollte erfolgreiche Selbstkontrolle zu mehr Wohlbefinden und Wachstum führen und nicht zur Etablierung eines idealisierten Selbst. Die klassische Vorstellung von Selbstkontrolle ist die eines ressourcenverbrauchenden Aktes. Sie werde in Situati-

onen gebraucht, in denen es darum ginge, einer Versuchung zu widerstehen, um eine größere Belohnung zu erhalten. Jedoch verhindert diese Konzeption von Selbstkontrolle, gesunde Selbstentfaltung von potentiell schädlicher Selbstoptimierung zu unterscheiden
Methodologie: In diesem Beitrag gebe ich einen Überblick sowohl über klassische Definitionen als auch aktuelle Theorien und Ergebnisse der empirischen Selbstkontrollforschung. Anschließend stelle ich eine neue Konzeption von Selbstkontrolle vor. Mit dieser lassen sich neben der Verteidigung von Zielen höherer Ordnung auch Akzeptanz und Gewahrwerden des Augenblicks als Prozesse der Selbstkontrolle begreifen.
Ergebnisse: Ich schlage vor, von Selbstkontrolle zu sprechen, wenn der Prozess (a) zu einer stabilen Selbst-Struktur beiträgt, (b) ein Gefühl von Kontrolle vermittelt und (c) zu Wohlbefinden führt. Dabei unterscheide ich, zurückgreifend auf die Terminologie von William James, me-Selbstkontrolle von I-Selbstkontrolle. Die alleinige me-Selbstkontrolle kann zur Selbstentfremdung führen, die Zusammenarbeit von me- und I-Selbstkontrolle jedoch zu Wohlbefinden und möglicherweise Wachstum.
Diskussion: Um für die Nützlichkeit der I-/me-Konzeption der Selbstkontrolle zu argumentieren, werden Unterschiede zu anderen humanistischen Konzeptionen der Integration aufgezeigt, Möglichkeiten der empirischen Überprüfung angedacht und Bausteine einer daran orientierten Intervention zur Erhöhung der Selbstkontrolle skizziert.

Session 24, Theologie und Philosophie, Raum 3,

Forschungs- und Positionsreferate (deutsch)

24.1. „Erfahrung des fremden Bewusstseins" - Überlegungen zum positiv-psychologischen Potential von Empathie in Anschluss an Edith Stein (PR)
Kerstin Palnau

Theorie und Fragestellung: Der pos. Zusammenhang von Empathie und positiver Entwicklung (Ind./Ges./Organis.) ist durch die empirische Forschung ausgewiesen worden. Empathie wird dabei als dispositionelles Persönlichkeitsmerkmal oder als Aspekt prosozialen Verhaltens gedacht. In der Geschichte phänomenologischen Denkens dagegen wird Empathie als Phänomen sui generis als „Erfahrung fremden Bewusstseins" behandelt. Dieses Referat fragt nach dem Potential der Empathie für eine pos. Entwicklung, das aus dieser nicht-empirischen Perspektive entfaltet werden kann.
Methodologie: Dazu wird die Theorie der Phänomenologin Edith Stein über das „Problem der Einfühlung" (1917) einer hermeneutischen Analyse unterzogen, aus welcher das Konzept des Phänomens der „Einfühlung" sowie dessen funktionale Potentiale hervorgehen.
Diese Potentiale sollen dann mit den empirischen Befunden positiv-psychologischer Forschung ins Verhältnis gesetzt und ins Gespräch gebracht werden.

Ergebnisse: Empathie als einfühlender Akt zur Erfahrung des erlebenden Bewusstseins des Anderen stellt ein Phänomen sui generis dar, diesseits eines Empathiebegriffs, der unter sich Formen und Akte prosozialen, altruistischen Verhaltens sammelt.
So verstanden birgt Empathie als komplexer Akt der menschlichen Wahrnehmung ein eigenes Potential für pos. Entwicklung, das sich auf die Erfahrung von Beziehungen ((Er)kennen des anderen Wesens, Tiefe, Nähe, ‚leibhaftige' Kommunikation, Dignität) wie auch auf Selbsterfahrung (Selbstklärung, Erfüllung) bezieht.
Diskussion: Zu diskutieren ist, ob und inwiefern eine so verstandene Fähigkeit zur Empathie gefördert werden kann. Zu denken ist dabei wiederum an Befunde der sozialen Neurowissenschaften (Singer 2016/17), durch die in jüngsten Studien mentale Trainingsvarianten durch spezifische meditative Praktiken als produktiv ausgewiesen wurden.

24.2. Gibt es einen innerweltlichen Sinn menschlichen Leidens? (FR)
Thomas J. Spiegel

Theorie und Fragestellung: Der Vortrag untersucht die Frage, ob menschliches Leiden einen Sinn in einer „nachmetaphysischen Welt" (Habermas) haben kann, also in einer weitgehend atheistischen modernen, westlichen Gesellschaft. Die Moderne hat versucht, verschiedene Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Leidens zu finden, die ohne Referenz auf einen Gott auskommen wollen. Der Vortrag untersucht drei solcher nicht-theistischen Antworten: die existentialistische Antwort (Camus), die hedonistische Antwort (Kanitscheider) und die psychotherapeutische Antwort (Brady)
Methodologie: Der Vortrag befindet sich an der Schnittstelle von Philosophie, Psychologie und Existentialismus. Die Methode ist dementsprechend hermeneutisch, verzichtet also auf qualitative oder quantitative Erhebung.
Ergebnisse: Ziel des Vortrages ist es vor allem, die Fragestellung zu plausibilisieren und Antwortansätze zu konkretisieren. Die begründete Hoffnung ist dabei, interdisziplinäres Feedback von psychologischen ForscherInnen zu erhalten, um somit in einer Artikelversion die Fragestellung konkret zu beantworten. Es soll sich daher um work-in-progress im besten Sinn handeln.

Session 25, Haben und Sein, Raum 4, Symposium (deutsch)

Chair: Jens Förster

25. Mantel zum Symposium: Positive Psychologie aus Sicht der Sozialpsychologie – Ein neuer Blick auf Haben und Sein, Liebesstile und Lebensglück, Eigenverantwortung und Verzeihen
Jens Förster

Übergreifende Fragestellung: In dem Symposium werden Themen der Posi-

tiven Psychologie aus der Perspektive der Sozialpsychologie beleuchtet. So wird im Rahmen der Having and Being Self-Regulatory Theory (HABST) der Themenkomplex Haben und Sein neu diskutiert. Ein Beitrag zeigt anhand verschiedener Studien auf, dass die Eigenverantwortung der Selbstverwirklichung dient. Zwei Beiträge reflektieren positive Merkmale in sozialen Beziehungen: Liebesstile, Lebensglück und welche Rolle dabei u.a. die emotionale Nähe spielt sowie Verzeihen im Partnerschafts- und Arbeitskontext.
Forschugsstand: Die Vortragenden nehmen jeweils eine Einbettung ihrer Ergebnisse in den bisherigen Forschungsstand der Sozial- sowie der Positiven Psychologie vor und präsentieren zugrundeliegende Konzepte und Modelle. Bisherige Befunde werden durch die präsentierten Studien erweitert.
Neue Perspektiven/Beitrag: Die vier Beiträge veranschaulichen, dass sozialpsychologische Konzepte und Modelle einen wesentlichen Beitrag zur Positiven Psychologie leisten können. Gleichzeitig werden diese Konzepte und Modelle unter der Perspektive der Positiven Psychologie neu beleuchtet. Konkrete neue Perspektiven werden in den Einzelbeiträgen aufgezeigt.
Theoretische und praktische Implikationen: Aus den Beiträgen lassen sich Anknüpfungspunkte für Theorie und Praxis ableiten. So bietet die HABST neue Ansätze, die bisher in der Glücksforschung nicht berücksichtigt wurden. Da sich romantische Liebe als positiver Prädiktor des Lebensglücks erweist, können Empfehlungen entwickelt werden, wie Paare die romantische Liebe in ihrer Beziehung erhalten können. Weiterhin sprechen die Ergebnisse für Interventionsansätze in der Paartherapie/am Arbeitsplatz, die darauf abzielen, Verzeihensprozesse zu fördern, um Bereichszufriedenheiten zu erhöhen.

25.1. Validierung der Having or Being Self Regulation Theory (HABST): Evidenz für Abstraktionslevel und selbstregulatorischen Konsum
Jens Förster

Theorie und Fragestellung: Im Rahmen der HABST (Having and Being Self-regulatory Theory) von Förster (2015) werden Habenziele (materialistische Güter) von Seinszielen (nicht-materialistische Zustände) unterschieden, die beide durch Haben- und Seinsmittel erreicht werden können (Güter vs. nicht-materialistische Zustände einsetzen, um etwas zu erreichen). Anhand von verschiedenen Studien, die provokative und originäre Annahmen von HABST bezüglich der Informationsverarbeitung und Selbstregulation testen, soll eine erste umfangreiche Theorienvalidierung stattfinden.
Methodologie: Die Annahme, dass Habenziele als konkreter repräsentiert werden als Seinsziele wurde in experimentellen Fragebogenstudien getestet. Zudem wurde Priminglogik genutzt, um Einflüsse des Denkens an Habenziele auf Detailwahrnehmung zu testen. Die These, dass Erlebnisgüter (Güter, die schnell konsumiert werden) vor allem von Personen bevorzugt werden, die einen Promotion-Fokus auf Ideale haben, wurde korrelativ (via Internet) getestet. Um die vier angenommen States der HABST zu validieren, wurden Fragebogen entworfen und faktoranalytisch ausgewertet.

Ergebnisse: Es wurde bestätigt, dass von Vpn selbst generierte Habenziele als konkreter repräsentiert werden als Seinsziele. Das Primingexperiment zeigte, dass Habenziele konkrete Wahrnehmungsstile aktivieren, die sich in Aufgaben der lokalen/globalen Wahrnehmung zeigen. Ebenso bestätigt wurde die These, dass Erlebnisgüter vor allem von Vpn bevorzugt werden, die einen Promotion-Fokus auf Ideale haben. Uneinheitlich ist die Befundlage bezüglich der vier States, wobei sich der State „Sein um zu Sein“ von allen anderen faktoranalytisch abhebt.
Diskussion: Abschließend kann vor allem die Breite der Theorie hervorgehoben werden. Sie generiert viele originelle Hypothesen in den unterschiedlichsten Bereichen, wie Informationsverarbeitung und Selbstregulation, die bisher nicht im Fokus der Materialismus/ Glücks-Forschung standen. Allein in Bochum inspirierte HABST in den letzten 3 Jahren ca. 50 Studien. Insgesamt ist die Vorhersagekraft sehr befriedigend. Einige Aspekte, wie die strenge Annahme von States müssen allerdings spezifiziert werden. In ihren wichtigsten Aspekten aber wurde HABST validiert.

25.2. Eigenverantwortung und Selbstverwirklichung
Hans-Werner Bierhoff; Elke Rohmann

Theorie und Fragestellung: Eigenverantwortung (EV) stellt eine Mischung aus Gewissenhaftigkeit (primär) und Offenheit für Erfahrung (sekundär) dar, wenn die Big Five zugrunde gelegt werden. Sie lässt sich mit einem Fragebogen von Bierhoff, Wegge, Bipp, Kleinbeck, Attig-Grabosch und Schulz (2005) messen. Sie hängt positiv mit sozialer Verantwortung zusammen. Die gemeinsame Basis scheint das Verantwortungsbewusstsein zu sein. Verschiedene Studien zeigen, dass EV der Selbstverwirklichung dient und auf der sozialen Dimesnion des Wohlbefindens angesiedelt ist.
Methodologie: In diesem Beitrag werden mehrere Studien dargestellt, bei denen einerseits Selbstberichte und andererseits Verhaltensdaten erhoben wurden. EV wurde mit der Skala EV-18 erfasst. Außerdem wurden folgende Merkmale gemessen, die sich als Kriterien der Selbstverwirklichung auffassen lassen: Allgemeine Selbstwirksamkeit, Arbeitszufriedenheit, Kohärenzstreben, freiwilliges Arbeitsengagement und Studienerfolg. An den Studien nahmen ca. 450 Personen teil. Die Auswertung beruht auf Korrelations- und Regressionsanalysen sowie auf Mediationsanalysen.
Ergebnisse: In Übereinstimmung mit den Hypothesen ergab sich, dass EV mit folgenden Merkmalen positiv und signifikant zusammenhing: Allgemeine Selbstwirksamkeit, Arbeitszufriedenheit, freiwilliges Arbeitsengagement und Kohärenzstreben. Außerdem war ein beachtlicher Varianzanteil des Studienerfolgs im Bachelorstudium Psychologie durch EV zu erklären. Schließlich wurden bei einigen der Merkmale der Selbstverwirklichung Mediatoren identifiziert, die den Zusammenhang zwischen EV und dem jeweiligen Kriterium vermitteln.
Diskussion: Zudammenfassed kann aufgrund der Ergebnisse festgestellt wer-

den, dass die EV der Selbstverwirklichung dienen kann. Denn sie scheint eine zentrale Größe in einem Bezugssystem von Variablen zu sein, die auf der sozialen Dimension des Wohlbefindens angeseiedelt sind und die positive Konsequenzen in verschiedenen Lebensbereichen ermöglichen können. Dabei geht es vor allem um soziale Integration, soziale Teilhabe und Selbstverwirklichung. Die soziale Dimension des Wohlbefindens wiederum trägt zum Flourishing im Leben bei.

25.3. Liebe und Lebensglück
Elke Rohmann; Hans-Werner Bierhoff

Theorie und Fragestellung: Die Qualität der Beziehung ist von hoher Bedeutung für die Lebenszufriedenheit. Studien zeigen, dass insbesondere die romantische Liebe (Eros) positiv und die spielerische Liebe (Ludus) negativ mit der Beziehungszufriedenheit und der Lebenszufriedenheit verbunden ist. In unserer Untersuchung sollte geprüft werden, inwieweit der Liebesstil Eros positiv und der Liebesstil Ludus negativ mit dem Lebensglück verbunden ist und ob die Beziehungszufriedenheit, die emotionale Nähe und Akzeptanz des Partners diese Zusammenhänge vermittelt.
Methodologie: In diesem Beitrag stellen wir zwei Fragebogenstudien vor (N = 233; N = 177). Es wurden die Liebesstile, die Lebens- und Beziehungszufriedenheit, die Nähe zu Partner sowie die Akzeptanz des Partners erfasst.
Ergebnisse: Es zeigt sich, dass der positive Zusammenhang von romantischer Liebe mit Lebensglück und der negative Zusammenhang von spielerischer Liebe mit Lebensglück über die Beziehungszufriedenheit vermittelt werden. Weiterhin zeigt eine multiple Mediationsanalyse die Vermittlung von romantischer Liebe auf das Lebensglück über emotionale Nähe, Akzeptanz des Partners und Beziehungszufriedenheit.
Diskussion: Die Ergebnisse zeigen, dass vermittelt über die Beziehungszufriedenheit die romantischen Liebe, die emotionale Nähe und der Akzeptanz des Partners für das Lebensglück relevant sind.

25.4. Verzeihen am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft, Bereichszufriedenheiten und Glück
Stephanie Hanke

Theorie und Fragestellung: Verzeihen beschreibt einen intra- und interpersonalen Prozess, der sich in einer prosozialen Veränderung von Affekt, Kognition und Verhalten gegenüber einem Übeltäter widerspiegelt (Schwennen, 2004). Verzeihen dient der Bewältigung interpersonaler Verletzungen und spielt eine zentrale Rolle bei der Konfliktschlichtung. Bisherige Studien fanden einen bidirektionalen Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden sowie Hinweise darauf, dass Verzeihen Ärger und Rachegedanken reduziert sowie negativ mit chronischer Feindseligkeit assoziiert ist.
Methodologie: Die vorliegende Studie untersucht, inwieweit die allgemeine Verzeihensbereitschaft, Verzeihen am Arbeitsplatz sowie Verzeihen in der Partnerschaft mit verschiedenen Bereichszufriedenheiten (Arbeit, Partnerschaft), der Lebenszufriedenheit und Glück zusammenhängen. Hierzu wurden ausschließlich Personen befragt, die einer beruflichen Tätigkeit nachgingen. Zur Erfassung von Verzeihen kamen drei Skalen zum Einsatz: die szenarienbasierte Skala zur Bereitschaft zum Verzeihen sowie zwei modifizierte Versionen des Dyadischen Verzeihensinventars.
Ergebnisse: Erwartungsgemäß zeigte sich, dass Verzeihen am Arbeitsplatz und Arbeitszufriedenheit positiv assoziiert sind, während Verzeihen in der Partnerschaft und Partnerschaftszufriedenheit ebenfalls positiv korrelieren. Im Kontext der Partnerschaft spielt zudem die wahrgenommene Nähe zum Partner eine Rolle, die hier als mediierende Variable wirkt. Die allgemeine Bereitschaft zum Verzeihen hängt zudem positiv mit der Lebenszufriedenheit zusammen. Weitere Ergebnisse werden berichtet.
Diskussion: Die vorliegende Studie bestätigt bisherige Ergebnisse und erweitert das Forschungsfeld des Verzeihens. Aus den Befunden lassen sich Implikationen für die Praxis ableiten. Sowohl im Paarberatungskontext als auch im Rahmen von Interventionen zur Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und somit folglich auch der Mitarbeiterproduktivität können Programme zur Förderung des Verzeihens ein wertvolles Element darstellen.

Session 25, Cultivating a dynamic classroom and school environment, Raum 5, Workshop (englisch)

26.1. Cultivating a dynamic classroom and school environment: applying the research and practices of positive psychology to foster the unique genius of every 21st century student (Dahl)
Molly Dahl

Topic/ Relevance: This interactive workshop moves you past feeling passionate about Positive Education to jump-starting its substantive application in the classroom. We'll focus on specific, simple, and engaging practices that enable your students to take an interactive, primary role in their learning—a process that later flows outward into their overall well-being and happiness and into positive relationships of trust. You'll hear stories of how much students love it and how quickly they buy in, and how it creates and supports happy kids.
The workshop includes experiential mindfulness practices, easy-to-learn, and quick-yet-potent lessons and teaching strategies to take back to your classroom, (board room, or client practice), next week. Lessons include: self-compassion, breathing practices to settle anxiety, mindfulness practices to wake up and engage the mind, and simple acts to create a culture of kindness.
You will be able to harness your passion and apply it to the real-world classroom environment of squirming bodies and busy, distractible minds, (as well

ABSTRACTS

as any other setting where positive psychology applies). We'll discuss how to weave the practices of Positive Education into what you're already doing with your students, colleagues, and clients, creating better results with the same (or less!) amount of time and effort. It's the most important „one more thing" you can do, as it will improve everything else you're already doing!
If your goal is to bring virtue and character, as well as engaged academics, back to the educational setting, don't miss this compelling workshop.
Content and Learning goals: Participants will experience what the mindfulness of breathing feels like in a guided mindful breathing practice. They will learn techniques to share the practice with their students or clients. They will practice teaching a short guided practice to a small group of their peers.
Participants will engage with each other in an interactive lesson on strengths. They will complete a guided note-taker activity that summarizes how they can best incorporate the strengths activity into their lessons with their own students or clients.
Participants will experience a 30 second, self-compassion practice to ease fears or anxiety. They will practice teaching this activity to another participant in a non-threatening environment. They will practicing teaching this technique to a small group of their peers.
Methodology: The proposed workshop will be part direct instruction--lecture, part experiential learning--practicing the activities and teaching strategies, and part practice teaching/sharing with a partner. As participants engage directly with the practices, experiencing them for themselves, they can then take that experiential knowledge back to the students in their classrooms, colleagues in the office, or clients in their practice, and share the useful strategies and techniques of positive psychology and education that strengthen interpersonal relationships. Participants will have a guided note-taker that will accompany the presentation so they can record the information that strikes them on a personal level and remember what they want to incorporate into their own lives and what they wish to share with others. Short journaling exercises will be included, asking each participant to tap into their own experience and understanding of topics and practices.
Included in the note-taker will be relevant resource: websites, journal articles, book titles, and video links. In positive psychology we learn that one positive, supportive relationship is the best indicator and predictor of overall well-being and happiness. During the workshop, we aim to deepen and strengthen that knowledge and help participants weave it into the very matrix of their cells. Working with others, many times strangers, in a positive environment, on a positive topic or project, can foster the cultivation of deep and lasting relationships.

Abstracts der Poster

FREITAG, 04.05., 15.00 - 16.30 Uhr

1. App-basierte Interventionen zur Steigerung von Lebenskunst und Wohlbefinden durch Self-Monitoring, Übungen der Positiven Psychologie und Feedback

Kira Florence Ahrens; Felix Schäfer; Bernhard Schmitz

Theorie und Fragestellung: Lebenskunst ist eine selbstbestimmte und reflektierte Lebensführung, die darauf abzielt ein „gutes Leben" zu führen. Lebenskunst erwies sich als trainierbar und trägt nachweislich zur Förderung des Wohlbefindens bei (Schmitz, Lang & Linten, 2017). Es soll die Wirksamkeit dreier Interventionen zur Förderung von Lebenskunst und Wohlbefinden untersucht werden. Sin & Lyubomirsky (2009) zeigen, dass Übungen der Positiven Psychologie (PP) zu einer Verbesserung des Wohlbefindens führen. Die Wirksamkeit von Self-Monitoring und Feedback ist belegt.
Methodologie: Die Wirksamkeit einer Tagebuch-Applikation für Smartphones zur Steigerung von Wohlbefinden wurde experimentell überprüft. Dazu wurden 108 Probanden randomisiert drei Versuchsbedingungen zugewiesen: (1) Self-Monitoring (SM), (2) SM plus Übungen der PP und (3) SM, Übungen und graphischem Feedback. Das bereits validierte Online-Tagebuch beinhaltete u.a. einen Fragebogen zur Lebenskunst und die SWLS (Dimov, 2014). Die Teilnehmer füllten vor und nach der 28-tägigen Tagebuch-Intervention Fragebögen zur Lebenskunst, die SWLS und den PERMA aus.
Ergebnisse: Die Ergebnisse der MANOVA zum Vergleich der Prä-Post-Werte für die drei Gruppen belegen, dass mit der Nutzung der App Wohlbefinden, Lebenskunst und Flourishing signifikant gesteigert wird (Pillai-Spur $V = 0.45$, $F(9,97) = 8.7$, $p < 0.001$). Trendanalysen der Tagebuchdaten zeigten, dass die Gruppe, welche das Tagebuch inklusive Übungen bearbeitete, signifikante Steigungen im Interventionszeitraum aufwies.
Diskussion: Da diese Steigung auch für die Probandengruppe, die zusätzlich grafisches Feedback erhielt, zu erwarten war, leiten sich hieraus zukünftige Forschungsfragen in Bezug auf die Wirksamkeit von Feedback ab. Zudem deutet die Analyse der Differenzreihen der Gruppen auf einen wachsenden Unterschied zwischen den Versuchsbedingen hin, weshalb die Follow up-Ergebnisse noch untersucht werden müssen.
Limitationen der Studie sowie die Relevanz der Befunde für die Förderung des Wohlbefindens werden diskutiert.

2. Das kannst Du! Effekte positiven Feedbacks auf Flow-Erleben und Leistung werden über die Selbstwirksamkeit vermittelt.
Fabienne Aust; Pia Schönefeld; Gina Wolters; Jürgen Margraf; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Selbstwirksamkeit ist eine psychologische Ressource, die mit erhöhter Leistung und höherem Flow-Erleben einhergeht. Der positive Effekt der Selbstwirksamkeit auf das Flow-Erleben wurde jedoch noch nicht experimentell überprüft. Eine häufig gewählte Methode, um Selbstwirksamkeit zu erhöhen, ist positives Feedback, was auch bereits mit Flow-Erleben in Verbindung gebracht wurde. In unserer Studie untersuchen wir daher, ob sich positives Feedback vermittelt über eine erhöhte Selbstwirksamkeit auf das Flow-Erleben auswirkt.
Methodologie: Dazu untersuchten wir 111 Probanden (66 Frauen). Die Experimentalgruppe erhielt nach einer 5minütigen Kopfrechenaufgabe ein positives Feedback bezüglich ihrer Leistung, die Kontrollgruppe erhielt kein Feedback. Im Anschluss führten beide Gruppe wieder die Kopfrechenaufgabe für fünf Minuten durch. Selbstwirksamkeit wurde als Baseline gemessen, sowie nach jedem Aufgabenblock. Flow wurde nach jedem Aufgabenblock gemessen. Die Leistung wurde über die Anzahl und Richtigkeit der gelösten Rechenaufgaben operationalisiert.
Ergebnisse: Mediationsanalysen mit PROCESS bestätigen, dass sich positives Feedback positiv auf Flow und Leistung auswirkt und dass dieser Effekt über eine erhöhte Selbstwirksamkeit vermittelt wird.
Diskussion: Unsere Studie zeigt experimentell, dass positives Feedback eine geeignete Intervention ist, um die Selbstwirksamkeit zu erhöhen und dadurch Flow-Erleben und Leistung in Folgeaufgaben. Die Ergebnisse sind somit unmittelbar auf Organisationen oder Schulen übertragbar.

3. Kennen Sie das Gefühl? Die Entwicklung einer Skala zur Messung des habituellen Flow-Erlebens.
Marek Bartzik; Angela Bieda; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Flow ist ein Zustand völliger Absorbiertheit während der Ausführung einer Tätigkeit. Um Flow zu erleben wurden zahlreiche förderliche Faktoren (z.B. SWE) beschrieben. Außerdem scheinen auch Persönlichkeitsvariablen - Neurotizismus (-) und Gewissenhaftigkeit (+) - mit Flow assoziiert zu sein. Anhand der 9 Faktoren des Flow-Erlebens nach Csikszentmihalyi haben wir eine Skala zur Messung des Habituellen-Flows konstruiert. Wir untersuchen (1) den Einfluss von Persönlichkeitseigenschaften auf habituellen Flow sowie, (2) ob sich Personen mit hohen und niedrigen habituellen Flow-Werten auch beim Erleben von Flow in einer Knobelaufgabe (Wortsuchrätsel) unterscheiden.
Methodologie: Die Teilnehmer (TN) sollen im Rahmen eines Online-Experiments ein Wörtersuchrätsel mit 27 versteckten Wörtern bearbeiten. Vor dem Wörtersuchrätsel bearbeiten die TN die folgenden Skalen: Neo-FFI, Habituellen-Flow (konstruierter Fragebogen) und allg. Selbstwirksamkeit. Nach dem Wörtersuchrätsel wird zusätzlich Flow mit der Flow Kurzskala erhoben. Für die Bearbeitung des Wörtersuchrätsels wird keine Zeit vorgegeben.
Ergebnisse: Die Studie ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abgeschlossen. Wir erwarten Effekte von Persönlichkeitseigenschaften auf den habituellen Flow sowie einen positiven Effekt des habituellen Flow-Erlebens auf Flow (state) in dem Wörtersuchrätsel.
Diskussion: In zukünftigen Studien sollte die Stabilität von habituellem Flow untersucht werden. Wir nehmen an, dass habitueller Flow stabiler ist als ein State aber veränderlicher als ein Trait. Daher könnte es in der Zukunft als Maß für die Wirksamkeit von Interventionsmaßnahmen zur Förderung von Flow dienen.

4. Go with the Flow - Auswirkungen von Audiofeedback auf Flow beim Gehen
Björn Burzenski; Barbara Grüter; Marek Bartzik; Andreas Lochwitz; Corinna Peifer

Theorie und Fragestellung: Flow ist das Erleben völliger Absorbiertheit bei einer Aufgabe und hängt positiv mit dem Wohlbefinden zusammen. Bisherige Studien zeigen, dass Feedback die Wahrscheinlichkeit von Flow-Erleben erhöht. Zudem scheint eine Anforderungs-Fähigkeits-Passung mit Flow-Erleben assoziiert. Diese Befunde legen wir der aktuellen Studie zu Grunde und untersuchten, welchen Einfluss verschiedene Audiofeedbacks auf Flow-Erleben, Erholung und Wohlbefinden beim Gehen haben.
Methodologie: Die Probanden gingen an 4 Tagen in 4 verschiedenen Bedingungen (Reihenfolge randomisiert) eine halbe Stunde in einem ebenen Parkgelände auf einem Rundkurs. Dabei wird mit Hilfe von Sensoren die Gangbewegung überwacht und ein akustisches Signal (Trommeltöne) über Kopfhörer gegeben. Die Bedingungen waren 1.ohne Feedback, 2.direktes Feedback (die Töne entsprachen der Gangbewegung), 3. langsamere Töne (ausgehend von der Gangbewegung während einer Baseline) und 4. schnellere Töne (ausgehend von der Gangbewegung während einer Baseline).
Ergebnisse: Die Gruppenunterschiede wurden mit Hilfe einer messwiederholten ANOVA in SPSS getestet. Die Stichprobe bestand aus 33 Personen (20w/13m, øAlter 24,3 Jahre). Es zeigten sich keine signifikanten Gruppenunterschiede, eine Tendenz war jedoch erkennbar. Auch bei Wohlbefinden/Erholung und Flow zeigten sich keine signifikanten signifikanten Effekte. Die Auswertung der Cortisolwerte ist momentan noch nicht abgeschlossen und wird auf der Konferenz vorgestellt.
Diskussion: Da das akustische Feedback leider nicht immer funktionierte, war die Probandenanzahl, die letztendlich in die Auswertung genommen wurde, geringer als geplant. Die Teststärke ist somit gering und die Nullhypotese kann trotz nicht-signifikanter Ergebnisse nicht interpretiert werden. Auffällig

ABSTRACTS POSTER

war, das beim jeweils ersten Termin die Cortisolwerte sehr stark erhöht waren, besonders vor der Testung, was sich vermutlich auf die Aufregung der Probanden beim ersten Termin zurückführen lässt.

5. Die Entwicklung berufsbezogener Selbstwirksamkeit und deren Einfluss auf Arbeitszufriedenheit und proaktives Engagement in jungen Lehrkräften.
Nora Hein; Theresa Dicke; Detlev Leutner

Theorie und Fragestellung: Studien zeigen (z.B. Woolfolk Hoy & Burke Spero, 2005), dass die Entwicklung berufsbezogener Selbstwirksamkeit bei jungen Lehrkräften umgekehrt u-förmig verläuft, nach einem anfänglichen Anstieg folgt eine Abnahme. Die vorliegende Arbeit betrachtet die Entwicklung der Selbstwirksamkeit bei jungen Lehrkräften und deren Einfluss auf proaktives Engagement und Arbeitszufriedenheit.
Methodologie: Hierzu wurden Daten des BilWiss-Längsschnitts verwendet (4 Messzeitpunkte von 2011 bis 2017). Zunächst wurden t-Tests für abhängige Stichproben für den Verlauf von Selbstwirksamkeit berechnet und Regressionsanalysen zur Prädiktion von proaktivem Engagement und Arbeitszufriedenheit durch Selbstwirksamkeit. Zur Überprüfung des Verlaufs von berufsbezogener Selbstwirksamkeit soll ein Latent-Growth-Modell berechnet werden, und die Beziehung der drei Variablen zu allen vier Zeitpunkten soll anhand von Crossed-Lagged-Panel-Analysen untersucht werden.
Ergebnisse: Anhand einfacher Mittelwertsvergleiche zeigt sich, dass die Selbstwirksamkeit von Zeitpunkt 1 (M=3.03, SD=.33) über Zeitpunkt 2 (M=3.10, SD=0.36) und Zeitpunkt 3 (M=3.13, SD=0.40) zum Zeitpunkt 4 hin (M=3.14, SD=0.40) negativ beschleunigt ansteigt. Anhand einfacher Regressionsanalysen zeigt sich, dass Selbstwirksamkeit zu Zeitpunkt 1 proaktives Engagement zu Zeitpunkt 2 und Arbeitszufriedenheit zu Zeitpunkt 2 vorhersagt. Dasselbe Ergebnis ergibt sich für die Vorhersage von Zeitpunkt 2 auf Zeitpunkt 3.
Diskussion: In Zukunft könnte es interessant sein, die Entwicklung der Selbstwirksamkeit und deren Zusammenhang mit Zufriedenheit und Engagement bereits im universitären Studium zu untersuchen.

6. Lauf in den Flow! Eine Studie zum Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Flowempfinden bei einer kognitiven Aufgabe im Anschluss
Nora Hein; Corinna Peifer; Carolin Stallmann; Christoph Schneider; Alexander Ferrauti

Theorie und Fragestellung: Flow ist ein angenehmer Zustand völliger Absorbiertheit in einer Aufgabe. Seit einiger Zeit wird das Konstrukt nicht nur in seinen psychologischen Komponenten betrachtet; die Forschung zur Physiologie von Flow gewinnt wachsend neue Erkenntnisse. Die vorliegende Studie verfolgt das Ziel, den Einfluss unterschiedlicher, vorangegangener physiologischer Aktivierung auf das Flowempfinden in einer kognitiven Aufgabe im Anschluss zu untersuchen.
Methodologie: Es wurde ein Cross-over Messwiederholungsdesign durchgeführt. Bei diesem absolvierten 24 Probanden zu vier Terminen über 5 Minuten eine Rechenaufgabe vor und nach 30 minütigem Warten, Gehen, Joggen, oder intensivem Laufen. Ihr Flow während der Intervention und im darauffolgendem Rechnen wurden jeweils im Anschluss per Flowkurzskala (FKS) abgefragt. Die Daten wurden mit T-Tests, Messwiederholungsanovas und Regressionsanalysen ausgewertet. Über die Versuchsdauer hinweg wurde die kardiovaskuläre Aktivität mit einem Brustgurt (HF und HRV) gemessen.
Ergebnisse: Zentraler Befund dieser Studie ist, dass eine moderate Aktivierung sich günstig auf Flow beim Rechnen im Anschluss auswirkt. Dieser Effekt ist mit einem Anstieg der Herzrate assoziiert. Die parasympathischen Parameter waren nach den moderaten und intensiven Laufbedingungen reduziert. Zur Auswirkung von Flow im Lauf auf das Flowempfinden beim Rechnen zeigen sich in dieser Studie keine signifikanten Befunde.
Diskussion: Die durchgeführte Intervention konnte erfolgreich eine differenzierte körperliche Aktivierung evozieren und es konnte gezeigt werden, dass dies einen Einfluss auf das Flowempfinden im Anschluss hat. Flowempfinden war in dieser Studie mit einer erhöhten Herzrate, also sympathischer Aktivität, assoziiert. Dies geht mit den Ergebnissen anderer Forschergruppen einher. Eine erhöhte Herzratenvariabilität, ein Indikator für parasympathische Aktivität, welche in anderen Studien mit Flow assoziiert war, konnte nicht gefunden werden.

7. Macht Sport wirklich glücklich? Ein systematisches Review
Petra Jansen; Sabine Hoja

Theorie und Fragestellung: Die Suche nach dem Glück ist ein gesellschaftlich hoch relevantes Thema. Dies ist einer der Gründe, warum sich die Forschung zunehmend dafür interessiert, Methoden und Programme zu finden, die glücklich machen. Ziel der Übersichtsarbeit war es, den Einfluss sportiver Interventionen auf ein eher überdauerndes Glücksempfinden systematisch zusammenzufassen. Der Hauptteil der Arbeit beschränkt sich auf die Heranziehung des Glücksbegriffes „happiness“ und die sportbezogenen Begriffe „exercise“, „sports“, „training“ und „physical activity.
Methodologie: Nach einer Literaturrecherche wurden insgesamt 1099 Arbeiten zum Thema identifiziert. Nach Anwendung der Einschlusskriterien (abhängige Variable muss das Konzept „happiness“ beinhalten, es musste eine sportliche Intervention und eine Kontrollgruppe vorhanden sein) verblieben acht Arbeiten. Das systematische Review Protokoll wurde nach den Richtlinien gemäß des „Preferred reporting item for systematic reviews and meta-analysis (PRISMA) statement guidelines“ durchgeführt.
Ergebnisse: Die untersuchten Arbeiten waren sehr heterogen bzgl. des Gesundheitszustandes der Teilnehmer, des Alters und der Geschlechtsverteilung. Bei der Kontrollgruppe handelte es sich bei allen Studien um eine

ABSTRACTS POSTER

Wartekontrollgruppe. In den acht Studien wurden insgesamt neun Effekte gemessen. Von diesen neun Effektstärken zeigten sich drei große Effekte, zwei Studien wiesen moderate Effektstärken auf. Eine Studie zeigte eine geringe Effektstärke, drei Studien zeigten keine Effekte.
Diskussion: Das Review hat sehr deutlich gemacht, dass das Sport-Glücksthema für die wissenschaftliche Forschung bedeutsam ist, das hat die hohe Anzahl der Treffer, auf der einen Seite gezeigt. Auf der anderen Seite hat es aber auch gezeigt, dass viele kontrolliert durchgeführte Studien fehlen und darüber hinaus auch eine hypothesengeleitete Forschung. Dies ist sicherlich allein schon dadurch bedingt, dass die theoretische Differenzierung des Glücksbegriffes sehr heterogen ist. Es bleiben viele Fragen offen, die es sich lohnt, systematisch zu untersuchen.

8. Sinnerfüllte Leistungsmotivation: Zur Methodologie einer Studie über den Zusammenhang zwischen Lebenssinn, Leistungsmotivation und Charakterstärken.
Frederick Johnson; Michaela Brohm-Badry

Theorie und Fragestellung: Definitionen:
(a) Lebenssinn als die subjektive Bewertung des eigenen Lebens als kohärent, bedeutsam, orientiert und zugehörig (Schnell, 2016). (b) Leistungsmotivation als die Gesamtheit der Determinanten von leistungsmotiviertem Verhalten (Bergius & Schmalt, 2014). (c) Charakterstärken als Mechanismen und Prozesse, die zur Realisierung universeller Tugenden beitragen (Harzer, 2017). In der Untersuchung zum Zusammenhang dieser Konstrukte sollen mögliche verbindende Schemata erforscht werden, um eine Basis für Interventionsansätze zu schaffen.
Methodologie: In der Forschungsarbeit ist eine quantitative Datenerhebung und statistische Auswertung derselben vorgesehen. So sollen neben soziodemographischen Merkmalen die Konstrukte Lebenssinn (LeBe von Schnell, 2016), Leistungsmotivation (LMI von Schuler & Prochaska, 2000), Charakterstärken (VIA-120 von McGrath, 2017) und die Nutzung von Charakterstärken (SDM von Littman-Ovadia & Steger, 2010) erhoben und einer Korrelationsanalyse unterzogen werden.
Ergebnisse: In der Forschungsarbeit soll die Untersuchung der folgenden Hypothesen beschrieben werden:
1. Einzelne Ausprägungen und die Nutzung bestimmter Charakterstärken, Lebensbedeutungen und Dimensionen von Leistungsmotivation stehen in signifikanter Verbindung miteinander.
2. Eine hohe Sinnerfüllung, eine hohe Nutzung von Charakterstärken und eine hohe Leistungsmotivation korrelieren positiv.
3. Eine niedrige Sinnerfüllung, eine niedrige Nutzung von Charakterstärken und eine niedrige Leistungsmotivation korrelieren positiv.
Diskussion: m Zusammenhang zwischen Leistungsmotivation und Sinnerfüllung zeigt sich, dass die gängigen Erwartung x Wert Modelle nicht nur auf spezifische Aufgaben, sondern auch auf persönliche Ziele anwendbar sind (George & Park, 2016). Darüber hinaus stellen Littman-Ovadia, Lavy & Boiman-Meshita (2017) eine Verbindung zwischen Charakterstärken und Sinnerfüllung heraus. Leistungsmerkmale korrelieren positiv mit bestimmten Charakterstärken (Wagner & Ruch, 2015). Die vorgesehene Methodik soll auf Basis vorhandener Befunde diskutiert werden.

9. SMILE - Standardisierte Mobile Intervention zur Lebenszufriedenheits-Erhöhung
Ben Lenk-Ostendorf

Theorie und Fragestellung: Das Ziel der Studie ist die Evaluation eines appbasierten Dankbarkeitstagebuchs. Die Intervention fordert die Probanden auf Dinge für die Sie dankbar sind aufzuschreiben und zu reflektieren, wieso Ihnen diese passiert sind. Es ist Möglich, dass diese Intervention auf die Lebenszufriedenheit, den Affekt und die Depressivität Einfluss nehmen könnte. Der Effekt der Intervention ist nicht ausreichend belegt, weswegen diese Studie eine Replikation versucht.
Methodologie: Die Studie erforscht die Intervention „Dankbarkeitstagebuch“ mithilfe eines appbasierten RCT-Studiendesigns. Das Design umfasst zwei Messzeitpunkte und drei Interventionsgruppen. Diese erhielten respektive die Intervention „Dankbarkeitstagebuch“, ein frei beschreibbares Tagebuch, oder die Anweisung eine Woche abzuwarten. AVs waren hierbei Lebenszufriedenheit (SWLS), Affekt (PANAS) und Depressivität. Die gesamte Studie wird über eine App ausgebracht, die sich um alle relevanten Fragebögen, Randomisierung und Interventions-Aufforderungen kümmert.
Ergebnisse: Es zeigt sich, dass die Dankbarkeits-Gruppe sich nicht von Placebo- und Wartelistengruppe abheben konnte. Bei der Interventionsgruppe gibt es hinsichtlich der Lebenszufriedenheit zwar einen Unterschied zwischen den Messzeitpunkten, allerdings ist dieser nicht stark genug, um Signifikanz zu erreichen. Ähnlich verhält sich dies bei der Depressivität. Placebo- und Experimental-Gruppe verbesserten ihre Werte, allerdings zu schwach. Die Hypothese der Überlegenheit der Experimental-Gruppe muss verworfen werden.
Diskussion: Die Studie impliziert, dass die Wirkfaktoren, sowie die Dosis der Intervention nicht ausreichend erforscht sind. Es wäre möglich, dass durch einen Variation der Frequenz, Intensität und Qualität der Intervention größere Effekte erreicht werden könnten. Die Forschungsliteratur impliziert schwache, aber signifikante Effekte in ähnlichen Designs. Weiter Forschung zur eventuellen Wirkung dieser Intervention ist nötig.

ABSTRACTS POSTER

10. Zusammenhänge zwischen Flow-Erleben beim Musizieren, der Anpassung persönlicher Ziele an äußere Umstände und subjektivem Wohlbefinden
Tim Loepthien; Bernhard Leipold

Theorie und Fragestellung: Flow-Erleben zeigt positive Zusammenhänge zu subjektivem Wohlbefinden (allgemeine Lebenszufriedenheit, positive Emotionen). Da Prozesse der Zielanpassung von positiven Emotionen profitieren, ist ein Zusammenhang mit Flow-Erleben anzunehmen. Musizieren stellt eine Quelle des Flow-Erlebens dar. Ob Musizieren von Laienmusikern sowie hochausgebildeten Musikern mit Flow-Erleben zusammenhängt, und ob das Flow-Erleben mit Prozessen der Zielanpassung zusammenhängt, ist Gegenstand dieser Studie.
Methodologie: 123 Personen unterschiedlichen musikalischen Ausbildungsgrades (w = 55 %; Alter: 11 – 83 Jahre; M = 53.2; SD 16.0) bearbeiteten einen Fragebogen. Das Spielen eines Instrumentes war Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie. Flow-Erleben beim Musizieren wurde über die Flow-State-Scale erfasst (☒ = .96), Anpassungsprozesse mittels der „Akkommodative Coping-Prozesse“ – Skala (☒ > .76). Weiterhin kamen Skalen zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens zum Einsatz.
Ergebnisse: Prozesse zur Anpassung persönlicher Ziele und das generelle Flow-Erleben zeigen einen signifikanten positiven Zusammenhang.
Flow-Erleben hängt sowohl mit allgemeiner Lebenszufriedenheit als auch allgemein mit dem Erleben positiver Emotionen zusammen. Zusammenhänge zu negativen Emotionen können nicht gefunden werden. Es zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und der Häufigkeit des Instrumentalspiels.
Diskussion: Die Ergebnisse der Studie bestätigen den angenommenen Zusammenhang zwischen Musizieren und Zielanpassungsprozessen, vermittelt über das Flow-Erleben. Die vorliegende Studie repliziert positive Befunde zum Zusammenhang des Flow-Erlebens mit allgemeiner Lebenszufriedenheit und dem Erleben positiver Emotionen. Laienmusizierende profitieren von diesem Zusammenhang ebenso wie hochausgebildete MusikerInnen. Es ergeben sich Anknüpfungspunkte für die Musikpädagogik, um das Flow-Erleben zu fördern.

11. „Qualitative Evaluation einer Gruppentherapie zum Thema sinnerfüllter Alltag - Macht das Sinn?“
Ronja Regener; Stephanie Schulz; Ruth von Brachel; Fabian Chmielewski; Sven Hanning; Jürgen Margraf

Theorie und Fragestellung: Die Bewertung des eigenen Lebens als sinnvoll ist stark mit psychischer Gesundheit assoziiert. Trotzdem sind Interventionen zur Steigerung des Sinnerlebens bisher hauptsächlich für Krebspatienten und nicht primär psychisch-erkrankte Menschen evaluiert
worden. Unseres Wissens nach gibt es keine Studie zur Kompatibilität von Interventionen zur Steigerung des Sinnererlebens und KVT. Hier soll deswegen eine Pilotstudie zur Evaluation eines KVT-Programms zur Steigerung des Sinnerlebens vorgestellt werden.
Methodologie: Es wurde ein acht Sitzungen umfassendes Gruppenprogramm zur Steigerung des Sinnerlebens entwickelt und bis heute in zwei Gruppen (N=8) im Rahmen einer Pilotstudie evaluiert. Interventionen wurden aus bestehenden Therapieprogrammen adaptiert und zielen u.a. auf eine Steigerung des Kohärenzerlebens sowie der Rate an wertbezogenen und prosozialen Verhaltensweisen ab. Im Rahmen eines mixed-methods Ansatzes wurden Fragebögen (PMH, SWLS, DASS, PANAS, PWS) nach jeder Sitzung gegeben sowie abschließend ein halbstandisiertes Interview geführt.
Ergebnisse: Es werden vorläufigen Ergebnisse sowohl der quantitativen Maße als auch erste Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse der Leitfadeninterviews präsentiert. Deskriptiv werden der Verlauf des Sinnerelebens, des Wohlbefindens sowie der psychischen Belastung dargestellt. Die halbstandardisierten Interviews werden zusätzlich im Hinblick auf spezifische und unspezifische
Wirkfaktoren ausgewertet.
Diskussion: Die Ergebnisse sollen vor dem Hintergrund der Wirksamkeit der entwickelten Gruppentherapie in Hinblick auf erstens die Steigerung des Sinnerlebens und zweitens auf die Steigerung von Wohlbefinden sowie Symptomreduktion diskutiert werden. Dabei sollen besonders die qualitativen Daten Einblicke in die Wirkmechanismen der Gruppentherapie geben. Außerdem sollen Verbesserungen der Gruppentherapie aus den Rückmeldungen der Teilnehmer abgeleitet werden und ein Entwurf für eine randomisiert-kontrollierte Studie skizziert werden.

12. Positive Imagery Cognitive Bias Modification for Depression amongst Students in Pakistan: A Pilot Study (englisch)
Akhtar Bibi; Simon Blackwell; Jürgen Margraf

Theory and research question: Depression is characterized by a deficit in positive mental imagery, which may contribute to core features of the disorder such as anhedonia. The present study examined the feasibility of a computerized cognitive training paradigm involving repeated practice in generating positive mental imagery, imagery Cognitive Bias Modification (imagery CBM), as a potential brief intervention for symptoms of depression amongst university students in Pakistan.
Methodology: Fifty five participants scoring above a questionnaire cut-off indicating at least mild levels of depression were randomly assigned to either positive imagery CBM or a sham training control condition intended to provide a ‘placebo’ control (Peripheral Vision Task, PVT). Participants were instructed to complete one training session from home daily over the course of one week. Outcomes were measured at post-training and a subsequent two-week follow-up, and included measures of depression, anhedonia, and positive affect.

ABSTRACTS POSTER

Results: Participants provided positive feedback about the CBM intervention, indicating good acceptability. However, participants encountered a number of practical problems with the study schedule, resulting in high rates of attrition, particularly at follow-up. Further, internal consistency of outcome measures was often low, and participant feedback indicated that the PVT did not sustain credibility as an intervention. For these reasons, although the outcomes measures indicated large effect sizes in favour of CBM, they must be interpreted with caution.
Discussion: This research provides initial evidence that positive imagery CBM would be an acceptable intervention for students in Pakistan experiencing depressed mood, and may yield symptom change over a short time period, suggesting that further research in this population is warranted. The study further provides several suggestions for optimising future research designs to develop this work in Pakistan.

13. Toward Shorter (and More Content-Valid) Measures of Character Strengths: Revising the IPIP-VIA Scales (englisch)
Matthias Blümke; Clemens Lechner; Melanie Partsch; Gerard Saucier

Theory and research question: Based on an extensive theoretical analysis, the "values-in-action" (VIA) framework distinguishes 24 universally recognized character strengths forming six human virtues. However, the psychometric quality of the current 252-item version of the IPIP-VIA questionnaire leaves substantial room for improvement. Therefore we developed a revised VIA scale that is (1) considerably shorter, reducing respondent burden and assessment costs (2) more content-valid and (3) psychometrically optimized in terms of factor structure and cross-cultural equivalence.
Methodology: Four independent expert raters selected four (2 positively worded, 2 negatively worded) items per character strength, maximizing content validity and cross-cultural comparability. Experts then translated the English items to German. Next, we psychometrically validated the resulting 96-item scale in three samples: a U.S. community sample (N ≈ 700) and two representative samples from the U.K. and Germany (N ≈ 1000), respectively.
Results: Substantial agreement among raters was reached in the item selection process; remaining divergences were resolved through discussions. The 96-item scale captured the 24 character strengths sufficiently well in terms of factor structures and reliabilities. The second-order factor structure did not unequivocally replicate the previously suggested 6-virtue structure, pointing to a need for revisions of the character-to-virtue classification. Cross-cultural equivalence of the 24 character strengths largely held on the metric invariance level.
Discussion: Results underscore the psychometric quality of the IPIP-VIA-R scale. The new scale is shorter and suitable for cross-cultural applications.

14. The flourishing brain - a systematic review of the neurophysiological correlates of human flourishing (englisch)
Florens Goldbeck; Ann-Christine Ehlis; Andreas Fallgatter; Martin Hautzinger

Theory and research question: Positive Psychology has brought a great rise in publications concerning the good life and how it can be fostered in individuals, groups and institutions. However, its' neurophysiological correlates are less well researched and knowledge, often generated independently in various sub disciplines, remains disconnected for the interested reader. Hence, the goal of this review is to summarize the current state of knowledge on the neurophysiological correlates of flourishing, a construct which covers main dimensions of the good life.
Mehodology: Based on the conceptual framework of Huppert & So (2013) we searched PsycINFO, PubMed and SPORTDiscus for neuroscientific studies that assessed one or more of the following flourishing sub dimensions: competence, emotional stability, engagement, meaning, optimism, positive emotion, positive relationships, resilience, self-esteem and vitality. To specify for neuroscientific content we used NEURAL CORRELATE, BRAIN and the common neuro imaging methods (fMRI, MRI, EEG, NIRS, MEG, PET) as additional search terms.
Results: Starting with the respective conceptual definition, major findings for each of the ten flourishing sub dimensions are being summarized and presented.
Discussion: Following an integration of the findings their implications are discussed with regard to popular scientific classification systems of the good life and questions that need to be addressed in future research.

15. Assessing everyday mental health-promoting behavior: Psychometric properties of te Mental Health Activity Scale (MHAS) (englisch)
Hanna Hofmann; Carl-Walter Kohlmann

Theory and research question: For the promotion of mental health and the reduction of mental impairment a person's behavior is of vital importance. Therefore, the assessment of mental health behavior is crucial in the creation of suitable interventions. Hence, the present study investigates self-help strategies formulated within the concept of mental health literacy (MHL, Jorm 2012) as items of a scale to assess mental health promoting activity.
Methodology: With a cross-sectional design, the factor structure of the scale was examined in a sample of 852 adults (76 % female). After exploratory factor analyses (EFAs), several factor structure possibilities were subsequently tested by confirmatory factor analyses (CFAs). Based on these results, psychometric properties were calculated.
Results: Factor analyses result in a three factor solution with the subscales "Positive Orientation", "Physical Engagement", and "Emotion Regulation". CFA

indicates a good model fit. The total scale as well as the subscales showed acceptable internal consistencies. Correlations with indicators of positive mental health were higher than with those of mental impairment. Moreover, correlations support the three factor structure of the instrument. Women scored higher than men in the total scale, due to differences in the subscale "Emotion Regulation".
Discussion: lthough some modifications were performed, the results of our analyses suggest that the self-help strategies are indeed a brief scale to assess mental health activity. The underlying results are an important step in supporting the work of mental health promotion.

16. The Influence of Arousal-Modulating Interventions on the Flow Experience (englisch)
Tobias Zwadlo; Corinna Peifer

Theory and research question: Recent research on the flow experience has found cardiovascular measures to be related to it. First results point in the direction that flow comes along with an increased sympathetic activation, which in specific contexts, seems to be accompanied by an enhanced parasympathetic activation.
This study investigated, if cardiovascular interventions previous to a task are able to influence the chance of experiencing flow during the followig task.
Methodology: A pre- post measurement, between subjects paradigm was used to investigate the postulated relationship between flow and the physiological state. Participants were devided into three groups. All groups were instructed to do mental arithmetic tasks for five minutes twice, interupted by a 7 minute physiological intervention. One intervention was to activate the sympathetic, one to activate the parasympatethic system and one dealt as a control condition. HRV, RSA and EDA measures were collected among data from flow questionnaires.
Results: The postulated hypoheses could not be underlined by scientific evidence.
The low statistical power made it yet impossible to reject the postulated hypotheses.
Therefore no clarifying results in any direction can be reported.
Discussion: The study depicted biases regarding the planning and conduction of the experiment. It has to be stated that the mental arithmetic task was meant to be rather flow inhibiting, yet it actually induced flow itself. Measurement biases must be admitted.
The statistical power of the study was rather low, hence the hypothesis cannot be denied per se. The hypothesis remains practical for different fields of interest.
A future paradigm that considers the errors conducted in this study, might be able to test the practical hypotheses more reliably.

Zusammen wachsen