

Universität Mannheim
Fakultät für Sozialwissenschaften

Bachelorarbeit
am Lehrstuhl für Sozialpsychologie

**Meine Portion Glück für heute:
Ein Vergleich von Humor, Dankbarkeit und
Motto-Zielen im Kontext der Three Good
Things-Intervention**

Vorgelegt von
Eva Kickhöfen
Matrikelnummer: 1473876

Erstgutachterin: Prof. Dr. Dagmar Stahlberg
Betreuung und Zweitgutachter: Dr. Thomas Dyllick

Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wurde der Frage nachgegangen, ob eine *Dankbarkeits-*, eine *Humor-* und eine *Motto-Ziel-Abwandlung* der *Three Good Things-Intervention* einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Depressivität haben. Im Rahmen der Originalintervention notiert der Anwendende abends drei positive Momente des zurückliegenden Tages (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Bei Motto-Zielen handelt es sich um ein Motto gepaart mit einer Metapher, das darauf abzielt, persönliche Ressourcen für bestimmte Herausforderungen zu aktivieren (Rohe, Funke, Storch & Weber, 2016). Zudem sollte herausgefunden werden, ob die Passung zwischen der Person und der Intervention (*Person-Activity-Fit*) sowie die Einfachheit des Abrufs positiver Momente (*Ease of Retrieval*) den positiven Effekt der Intervention moderieren können. Zur Untersuchung dieser Fragestellungen wurde eine Onlinestudie mit 164 Versuchspersonen ($M = 23$ Jahre, 92% weiblich) durchgeführt. In deren Rahmen waren die Versuchspersonen aufgefordert, sieben Tage lang abends ihre Tagebucheinträge festzuhalten. Während der Prä- und Post-Messung wurde das Wohlbefinden mit der deutschen Version der *Satisfaction with Life Scale*, der *Subjective Vitality Scale* und des *Authentic Happiness Inventory* erfasst. Die Messung der Depressivität erfolgte mit der *Allgemeinen Depressionsskala*. Die Ergebnisse legten offen, dass nur die Dankbarkeits-Abwandlung einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Depressivität hat. Die Humor-Intervention konnte nur die Depressivität vermindern und die Motto-Ziel-Intervention erwies sich als wirkungslos. Zudem konnte die Moderationshypothese für den Person-Activity-Fit sowie für den Ease of Retrieval nicht bestätigt werden. Mögliche Erklärungen für diese Befunde und Verbesserungsvorschläge werden diskutiert.

Schlagnworte: Positive Interventionen, Three Good Things in Life-Intervention, Dankbarkeit, Humor, Motto-Ziele

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Theorieteil	5
2.1. Positive Psychologie und Positive Interventionen	5
2.2. Three Good Things-Intervention	5
2.3. Wirkweise Positiver Interventionen	6
2.4. Abwandlungen der Three Good Things-Intervention	8
2.5. Moderatoren	12
2.6. Relevanz der Studie	13
3. Hypothesen	14
4. Überblick über die vorliegende Studie	15
5. Methoden	18
5.1. Messinstrumente	18
5.2. Ablauf	20
5.1. Versuchspersonen	21
6. Ergebnisse	23
6.1. Vorbereitung der Daten und deskriptive Analyse	23
6.2. Hypothesentests	25
6.3. Weiterführende Analyse	34
7. Diskussion	37
7.1. Interpretation der Ergebnisse	37
7.2. Limitationen und Implikationen für weitere Forschung	40
7.3. Praktische Anwendung	42
7.4. Fazit	42
8. Literaturverzeichnis	44
Anhang	58

1. Einleitung

Genauso wie Schwimmen, Radfahren und Tennisspielen ist auch Glücklichein erlernbar (gemäß Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). *Positive Interventionen* zielen darauf ab, Menschen zu helfen, eine positive Lebensweise zu etablieren (Sin & Lyubomirsky, 2009). Im Rahmen dieser Studie soll eine bewährte (laut Vella-Brodrick, 2013) und besonders effektive (laut Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Seligman et al., 2005) Positive Intervention, nämlich die *Three Good Things-Intervention* (3GTI), näher untersucht werden. Bei der 3GTI handelt es sich um eine Tagebuchintervention (Killen & Macaskill, 2015), bei der der Anwender¹ jeden Abend drei Dinge notieren soll, die an dem jeweiligen Tag positiv waren (Seligman et al., 2005). Die vorliegende Arbeit soll auf die Frage eingehen, ob auch Abwandlungen der Originalintervention zu positiven Effekten auf das Wohlbefinden und die Depressivität führen (für die Originalintervention siehe Seligman et al., 2005). Zudem soll untersucht werden, ob der positive Effekt dieser Abwandlungen durch die Passung der Intervention zur Person sowie durch die Einfachheit des Abrufs positiver Momente moderiert wird. Diese Studie hat das Potenzial, einen wichtigen Beitrag zum Diskurs über Positive Interventionen zu leisten, da bisher nur die Originalform und eine *Humor-Abwandlung* der 3GTI wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten haben (für Studien zur Originalform siehe z.B. McCabe, Bray, Kehle, Theodore & Gelbar, 2011; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; für Studien zur Humor-Abwandlung siehe z.B. Gander et al., 2013; Proyer, Gander, Wellenzohn & Ruch, 2014). Bis zum jetzigen Zeitpunkt ist jedoch keine Studie bekannt, die eine *Dankbarkeits-* oder *Motto-Ziel-Abwandlung* der Intervention untersucht. Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, diese Forschungslücke zu schließen.

¹ In dieser Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

2. Theorieteil

2.1. Positive Psychologie und Positive Interventionen

Die *Positiven Interventionen* lassen sich in die Disziplin der *Positiven Psychologie* einordnen (Roth, Suldo & Ferron, 2017). Diese befasst sich mit den Bedingungen und Prozessen, die zum Wohl und zur optimalen Funktionsfähigkeit von Menschen, Gruppen und Institutionen beitragen (Gable & Haidt, 2005). In diesem Rahmen werden subjektive Erfahrungen wie Wohlbefinden und Zufriedenheit, Glück und Flow-Erleben sowie Hoffnung und Optimismus in Bezug auf die Zukunft untersucht (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Die Disziplin der Positiven Psychologie ist zum Ende des letzten Jahrhunderts als ein neues Forschungsfeld hervorgetreten und sollte ein Gegengewicht zum vorwiegenden Fokus der psychologischen Forschung auf psychische Störungen und negative Lebensaspekte schaffen (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006; Peterson & Park, 2003).

Mit der Ausweitung der Forschung zu Positiver Psychologie wuchs auch das Angebot an *Positiven Interventionen* (Sin & Lyubomirsky, 2009). Positive Interventionen sind „Behandlungsmethoden oder Tätigkeiten, die darauf abzielen, positive Gefühle, positive Verhaltensweisen sowie positive Gedanken auszubilden beziehungsweise zu festigen“ (Sin & Lyubomirsky, 2009; S. 467; von der Autorin frei übersetzt). Ausgehend von der Verhaltensbeobachtung glücklicher Menschen und der Untersuchung ihrer Charaktereigenschaften werden Strategien und Übungen entwickelt, die die Lebensqualität des Anwenders steigern sollen (Lyubomirsky & Layous, 2013). Seligman und Csikszentmihalyi (2000) nehmen an, dass Positive Interventionen im klinischen Anwendungsfeld dazu beitragen können, Wunden zu heilen. Parallel dazu sollen sie gesunden Menschen ermöglichen, aufzublühen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen sowie vorhandene Ressourcen effektiv zu nutzen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

2.2. Three Good Things-Intervention

In dieser Studie möchte ich eine Intervention, die sich in vergangenen Studien als besonders effektiv erwiesen hat, aus der Bandbreite der positiven Interventionen herausgreifen (z.B. Gander et al., 2013; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Seligman et al., 2005): Die *Three Good Things in Life-Übung*. Im Rahmen dieser Intervention sind Personen aufgefordert, sich jeden Abend drei Dinge zu notieren, die im Verlauf des Tages positiv waren (Seligman et al., 2005). Positive Erlebnisse können ein Spaziergang im

Park, ein nettes Gespräch mit einem Freund oder eine gute Note in einem Test sein. Seligman und Kollegen untersuchten diese Übung 2005 zum ersten Mal empirisch. Der positive Effekt dieser Intervention auf verschiedene Maße des Wohlbefindens wurde seither von verschiedenen Wissenschaftlern in einer Vielzahl von Kontexten erprobt: Zum Beispiel konnten Carter und Kollegen (2018) zeigen, dass eine einwöchige 3GTI das Glücksempfinden von Schülern signifikant steigert und das Ausmaß depressiver Symptome nachhaltig senkt. Proyer und Kollegen (2014) konnten diesen positiven Effekt im Rahmen einer online durchgeführten 3GTI auch bei einer deutlich älteren Stichprobe (50 bis 79-jährige Menschen) replizieren. Die 3GTI erweist sich nicht nur bei gesunden Menschen, sondern auch im klinischen Bereich als wirksame Methode. So konnte eine zweiwöchige 3GTI (in Kombination mit einer *Best Possible Self*-Intervention²) die depressiven Symptome von Menschen mit Depressionen stärker senken als die Kontrollbehandlung. Zudem ließ sich in der Interventionsbedingung ein stärkerer Anstieg des positiven Affekts und der Resilienz beobachten (Pietrowsky & Mikutta, 2012).

2.3. Wirkweise Positiver Interventionen

Auf welche Weise diese Positiven Interventionen, und somit auch die 3GTI, wirken ist noch eine wenig untersuchte Fragestellung (Wellenzohn, Proyer & Ruch, 2016). Wellenzohn und Kollegen (2016) nahmen an, dass Positive Interventionen durch mehrere Prozesse einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Depressivität haben: Zum einen wird der Fokus stärker auf die Dinge gerichtet, die man bereits in seinem Leben hat, statt auf die Dinge, die scheinbar fehlen (Emmons & McCullough, 2003; Seligman, Rashid & Parks, 2006). Somit verlagert sich die Aufmerksamkeit von negativen hin zu positiven Inhalten des eigenen Lebens (Seligman et al., 2006). Zum Beispiel werden Personen im Rahmen der 3GTI von dem Impuls abgehalten, abends über Missgeschicke und unerledigte Aufgaben nachzugrübeln, und sind stattdessen dazu angehalten, sich auf positive Ereignisse des Tages zu konzentrieren. So können eine ausbalancierte Sicht auf das eigene Leben hergestellt und aktuelle Probleme in diesen Kontext eingeordnet werden (Seligman et al., 2006). Zum anderen nahm die *Broaden-and-Build-Theory of Positive Emotions* an, dass Interventionen, die positive Emotionen erzeugen, die Bandbreite an

² Im Rahmen der Best Possible Self-Intervention soll optimistisch über die eigene Zukunft nachgedacht werden. Dabei soll sich der Anwender diese unter der Annahme vorstellen, dass alle persönlichen Ziele erreicht werden können (King, 2001).

eigenen Gedanken und Handlungsmöglichkeiten erweitern sowie zum Aufbau von Ressourcen führen (Fredrickson, 1998). Da diese Theorie durch vielfältige empirische Evidenz gestützt werden konnte (z.B. Franke, Huebner & Hills, 2017; Johnson, Waugh & Fredrickson, 2010; Liao & Weng, 2018; Samios, Abel & Rodzik, 2013), werde ich sie nutzen, um die Wirkweise positiver Emotionen im Folgenden genauer zu erläutern.

Fredrickson (1998) postulierte im Rahmen der *Broaden-and-Build-Theory of Positive Emotions*, dass das regelmäßige Erleben positiver Emotionen zu einem gesteigerten psychischen und physischen Wohlbefinden führt. Es konnte nachgewiesen werden, dass positive Emotionen die eigene Denkweise und den Aufmerksamkeitsbereich erweitern, während negative Emotionen diese einschränken (z.B. Fredrickson & Branigan, 2005; Rowe, Hirsh, Anderson & Smith, 2007; Schmitz, De Rosa & Anderson, 2009). Fredrickson (1998) nahm an, dass negative Emotionen in der Regel als Hinweis auf eine akute Gefahr oder einen momentanen Missetand dienen. Deshalb sei in einer solchen Situation eine schnelle Reaktion notwendig und mitunter überlebenswichtig. Fredrickson (1998) ging davon aus, dass das Verhaltensrepertoire in diesem Kontext stark eingeschränkt wird und die negative Emotion selbst eine bestimmte, evolutionär angemessene Verhaltenstendenz vorgibt (z.B. Angst als Emotion, Flucht als Reaktion). Positive Emotionen, wie beispielsweise Freude, Stolz und Liebe werden hingegen in sicheren Situationen empfunden und signalisieren, dass keine unmittelbare, spezifische Handlung notwendig ist (Fredrickson & Branigan, 2005). In diesem Kontext wird eine größere Vielfalt an Gedanken und Handlungsmöglichkeiten zugänglich (*Broaden*; z.B. Fredrickson & Joiner, 2002).

Fredrickson (1998) nahm an, dass sich dies in exploratorischem und spielerischem Verhalten niederschlägt. Personen genossen den Moment und integrierten dieses positive Erlebnis in ihr Selbst- und Weltbild. Empirische Evidenz konnte zeigen, dass eine solche Reaktion auf das Empfinden positiver Emotionen zum Aufbau von Ressourcen führt, auf die in Zukunft zurückgegriffen werden kann (*Build*; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008): Ein Affenjunge übt für die Flucht vor Angreifern (*physische Ressourcen*; Dolhinow, 1987), Freunde vertiefen ihre *soziale Bindung* bei gemeinsamen Späßen (Aron, Norman, Aron, McKenna & Heyman, 2000; Lee, 1983) und ein Kind entwickelt seine *intellektuellen Fähigkeiten* beim Zusammenlegen von Puzzleteilen (Panksepp, 1998). Das Vorhandensein dieser physischen, sozialen und intellektuellen Ressourcen

ermöglicht es auch zu einem späteren Zeitpunkt flexibel auf aktuelle Herausforderungen zu reagieren, was wiederum das Wohlbefinden steigern kann (Fredrickson et al., 2008).

Fredrickson (1998) traf im Rahmen ihrer *Broaden-and-Build-Theory of Positive Emotions* nicht nur die Annahme, dass sich das Wohlbefinden durch positive Emotionen steigert, sondern postulierte auch, dass sich die *Depressivität* verringert. Peterson und Seligman (1984) konnten zeigen, dass eine depressive Symptomatik häufig durch einen sich selbst verstärkenden Prozess aufrechterhalten wird: Die negativen Emotionen führen zu einem eingeschränkten und pessimistischen Denken, welches wiederum den ohnehin schon negativen emotionalen Zustand weiter verschlechtert (Peterson & Seligman, 1984). Fredrickson und Joiner (2018) konnten belegen, dass positive Emotionen das Potenzial haben diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Sie erweitern die begrenzte Sichtweise und eröffnen so neue Gedankengänge und Handlungsmöglichkeiten (Estrada, Isen & Young, 1997; Kahn & Isen, 1993; Renninger, 1992). Dies verbessert den emotionalen Zustand zusätzlich. Der Abwärtsspirale wird somit eine Aufwärtsspirale entgegengesetzt (Fredrickson & Joiner, 2018). In dieser Studie soll geprüft werden, ob die durch die 3GTI induzierten positiven Emotionen den von Fredrickson (1998) postulierten positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Depressivität haben.

2.4. Abwandlungen der Three Good Things-Intervention

Während die Originalform der 3GTI bereits umfangreich untersucht wurde (z.B. McCabe et al., 2011; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Proyer et al., 2014), haben Abwandlungen dieser Intervention bisher nur wenig wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten. Die 3GTI selbst wurde zwar häufig als Dankbarkeits-Intervention verstanden und als solche untersucht (z.B. Killen & Macaskill, 2015; Lomas, Froh, Emmons, Mishra & Bono, 2014; Odou & Vella-Brodrick, 2013). Dabei wurde jedoch nicht berücksichtigt, dass das Festhalten von positiven Erlebnissen nicht zwingend ein Gefühl von Dankbarkeit erzeugen muss. Wenn sich eine Person an den Erhalt einer guten Note erinnert und diesen Erfolg ihren eigenen Anstrengungen zuschreibt, empfindet sie wohl eher Stolz (van Osch, Zeelenberg, Breugelmans & Brandt, 2019), und die Erinnerung an ein lustiges Ereignis löst wohl eher ein Gefühl der Heiterkeit aus (Martin, 2007). Um sicherzustellen, dass durch die Dankbarkeits-Abwandlung der 3GTI nicht eine unbestimmte positive Emotion, sondern Dankbarkeit erzeugt wird, wurde die Instruktion für die vorliegende Studie entsprechend modifiziert. Während keine Untersuchung bekannt ist, die *Dankbarkeit*

oder *Motto-Ziele* explizit in die 3GTI integriert, handelt es sich bei der *Humor*-Variante um eine bereits erforschte Abwandlung der 3GTI (Gander et al., 2013; Proyer et al., 2014; Wellenzohn et al., 2016). Im Folgenden werden diese drei Konstrukte näher erläutert.

Dankbarkeit. Laut Emmons und McCullough (2003) entsteht Dankbarkeit „als Folge eines positiven persönlichen Erlebnisses, das durch eine andere Person verursacht wurde und das man (sich) nicht zwangsläufig verdient hat“ (S. 377; von der Autorin frei übersetzt). Eine Person mit der Charakterstärke³ *Dankbarkeit* zeichnet sich dadurch aus, dass „sie sich der guten Dinge in ihrem Leben bewusst und dankbar dafür ist sowie sich Zeit nimmt, um diese Dankbarkeit auszudrücken“ (Peterson & Seligman, 2004; S. 30; von der Autorin frei übersetzt). Im Rahmen einer Metaanalyse konnte gezeigt werden, dass Dankbarkeits-Interventionen (im Vergleich zu einer neutralen Bedingung) bei einer Folgeuntersuchung einen großen⁴ Effekt auf das Wohlbefinden ($d = .55$), einen mittleren auf das Glücksempfinden ($d = .31$) und einen kleinen negativen auf die Depressivität ($d = -.25$) haben (Dickens, 2017). Zudem konnten eine Vielzahl an empirischen Studien positive Effekte von Dankbarkeit sowohl auf die psychische als auch auf die physische Gesundheit nachweisen: Dankbarkeits-Interventionen steigern den Optimismus (Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick & Emmons, 2008; Peters, Meevissen & Hanssen, 2013), das Gefühl der Verbundenheit mit anderen (Emmons & McCullough, 2003) und den Selbstwert des Anwenders (Rash, Matsuba & Prkachin, 2011). Darüber hinaus wird die körperliche Gesundheit durch eine bessere Schlafqualität (Digdon & Koble, 2011; Emmons & McCullough, 2003), mehr sportliche Aktivität (Emmons & McCullough, 2003) und ein gesünderes Essverhalten (Fritz, Armenta, Walsh & Lyubomirsky, 2018) gefördert.

Wie bereits adressiert wird die 3GTI selbst als Dankbarkeits-Intervention angesehen (z.B. Killen & Macaskill, 2015; Lomas et al., 2014; Odou & Vella-Brodrick, 2013). Um sicherzustellen, dass diese Abwandlung der 3GTI nicht eine unspezifische positive Emotion, sondern tatsächlich Dankbarkeit erzeugt, wurde die Instruktion wie folgt modifiziert: Statt abends drei Dinge zu notieren, die an diesem Tag positiv waren (siehe Originalform von Seligman et al., 2005), sollen Versuchspersonen drei Dinge notieren,

³ Charakterstärken sind definiert als überdauernde Gedanken, Gefühle und/ oder Handlungen, die als sozial und moralisch wünschenswert gelten (McGrath & Walker, 2016).

⁴ Die Angaben zu den Effektstärken-Größen orientieren sich in der gesamten Arbeit an den von Cohen (1988) vorgeschlagenen Konventionen.

für die sie an diesem Tag dankbar waren. Dankbarkeit kann nicht nur als Einstellung, Gewohnheit und Persönlichkeitseigenschaft, sondern auch als Emotion mit einer positiven Valenz aufgefasst werden (Emmons & McCullough, 2003; Fredrickson, 2013). Laut der *Broaden-and-Build-Theorie* von Frederickson (1998) kann für eine solche Emotion mit positiver Valenz im Allgemeinen angenommen werden, dass diese das Wohlbefinden steigert und die Depressivität mindert.

Humor. Humor kann definiert werden als eine „mentale Spielweise mit einer leichtherzigen, wenig ernsthaften Haltung gegenüber Ideen und Ereignissen“ (Martin, 2007; S. 1; von der Autorin frei übersetzt). Es wird angenommen, dass der Humor eine Vielzahl wichtiger sozialer, emotionaler und kognitiver Funktionen erfüllt (Martin, 2007). Eine Person mit Humor als Charakterstärke zeichnet sich dadurch aus, dass „sie gerne lacht, Witze erzählt und so andere Personen zum Lachen bringt“ (Peterson & Seligman, 2004; S. 530; von der Autorin frei übersetzt). Humor steigert nicht nur das Glücksempfinden und wirkt antidepressiv (Gander et al., 2013), sondern hat auch einen nachgewiesenen positiven Effekt auf die physische Gesundheit (Wheeler, 2013). Exemplarisch lässt sich ein Rückgang an Stresshormonen und Schmerzempfindung sowie die Entspannung der Muskulatur und ein verbessertes Immunsystem nennen (Wheeler, 2013). Im Rahmen einer Metaanalyse konnte gezeigt werden, dass die Persönlichkeitseigenschaft Humor (im Arbeitskontext) einen kleinen Effekt auf Stress ($\rho = -.25$) und die mentale Gesundheit ($\rho = .21$) sowie einen mittleren Effekt auf die Effektivität des Copings ($\rho = .29$) hat (Mesmer-Magnus, Glew & Viswesvaran, 2012).

Gander und Kollegen integrierten bereits 2013 einen Humoraspekt in die 3GTI. Die damals entwickelte *Three Funny Things-Intervention* soll auch in dieser Studie untersucht werden. Im Rahmen der Intervention sind Personen aufgefordert, abends die drei lustigsten Dinge zu notieren, die an diesem Tag passiert sind oder die sie an diesem Tag gemacht haben (Gander et al., 2013). Es konnte bereits gezeigt werden, dass eine solche Humor-Variante wie auch die 3GTI fähig ist, Glück zu steigern. Zudem ist diese in einigen Studien im Vergleich zur 3GTI-Originalform sogar effektiver darin, das Ausmaß depressiver Symptome zu senken (Gander et al., 2013; Proyer et al., 2014). Humor ist genauso wie Freude oder Liebe eine positive Emotion, die durch die Bewertung einer bestimmten Situation hervorgerufen wird (Martin, 2007). Deshalb kann im Rahmen der *Broaden-and-Build-Theorie* (Fredrickson, 1998) angenommen werden, dass das

Erleben von Humor, zum Beispiel durch das Erinnern lustiger Ereignisse im Rahmen der Three Funny Things-Intervention, zu einer Steigerung des Wohlbefindens und zur Verminderung einer depressiven Symptomatik führt.

Motto-Ziele. Motto-Ziele „beschreiben eine individuelle Herangehensweise an eine Aufgabe und zielen darauf ab, (unbewusste) Ressourcen für eben diese Situation zu aktivieren“ (Rohe, Funke, Storch & Weber, 2016; S. 1; von der Autorin frei übersetzt). Sie enthalten jeweils eine Metapher, die eine gewünschte Haltung für eine bestimmte Herausforderung abbildet (Rohe et al., 2016; z.B. „Ich will sein wie ein junger Fuchs, der neugierig und beschwingt seinen Weg geht“). Muss eine Person eine unangenehme persönliche Aufgabe erfüllen, können Motto-Ziele dabei eine gesteigerte Vitalität, stärkeres Autonomieerleben und mehr positive Emotionen bewirken (Dyllick, 2018a). Zudem können diese im Rahmen einer komplexen Problemlöseaufgabe den gleichen Effekt auf die Leistung erzielen wie andere Ziele und dabei die Minderung des positiven und die Steigerung des negativen Affekts während der Bearbeitung abschwächen (Rohe et al., 2016).

In dieser Studie sollen Personen ein zuvor entwickeltes Motto-Ziel im Alltag anwenden und abends drei Situationen notieren, in denen sie bereits ihre neue innere Haltung aktivieren konnten. Wie bereits angeführt, konnte Dyllick (2018b) zeigen, dass das Arbeiten mit Motto-Zielen die positive Emotion Autonomie erzeugt. Zusätzlich ruft das Erleben von Autonomie weitere positive (leistungsbezogene) Emotionen hervor (z.B. Bordbar & Yousefi, 2016; Flunger, Mayer & Umbach, 2018; Kaplan & Assor, 2012). Auch an dieser Stelle kann postuliert werden, dass diese positiven Emotionen das Wohlbefinden durch den *Broaden-and-Build-Mechanismus* (Fredrickson, 1998) steigern und die Depressivität senken.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alle in dieser Arbeit untersuchten Abwandlungen der 3GTI zur Steigerung positiver Emotionen führen. Die Dankbarkeits-Abwandlung der 3GTI erzeugt die positive Emotion Dankbarkeit, die Humor-Abwandlung erzeugt die positive Emotion Humor beziehungsweise Heiterkeit (Ruch, 2009), und die Motto-Ziel-Abwandlung erzeugt die positive Emotion des Autonomieerlebens (Dyllick, 2018a). Laut der *Broaden-and-Build-Theorie* von Fredrickson (1998) müssten also alle drei Abwandlungen der 3GTI ein gesteigertes Wohlbefinden sowie eine verringerte depressive Symptomatik zur Folge haben.

2.5. Moderatoren

Person-Activity-Fit. Diese Studie soll zwar aufdecken, ob die einzelnen 3GTI-Abwandlungen im Allgemeinen einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Depressivität haben, jedoch darf nicht unterschlagen werden, dass Personen verschieden sind (Schueller, 2014). Das hat zur Folge, dass eine Intervention, die sich über alle Personen hinweg als effektiv erweist, nicht zwingend bei jeder einzelnen Person erfolgreich sein muss (Schueller, 2014). Es wird angenommen, dass die Eigenschaften der Person (z.B. Persönlichkeit, Motivation und Glaube an die Effektivität) mit den Eigenschaften der Intervention (z.B. Vielfalt, Intensität und soziale Unterstützung) interagieren (Lyubomirsky & Layous, 2013). Bei einer günstigen Wechselwirkung, also einer hohen Passung zwischen Intervention und Anwender, ist die Intervention besonders effektiv (Lyubomirsky, 2007). Die positive Aktivität wird häufiger ausgeführt (Schueller, 2010) und der Effekt auf das Glücksempfinden ist größer (Lyubomirsky, 2007). In dieser Studie soll getestet werden, ob der Person-Activity-Fit den Effekt der 3GTI-Abwandlungen auf das Wohlbefinden und die Depressivität moderiert und zwar dergestalt, dass der Effekt der Intervention auf die abhängigen Variablen umso stärker ist, je besser die Intervention zur Person passt.

Ease of Retrieval. Rein intuitiv könnte angenommen werden, dass eine Tagebuchintervention einen umso positiveren Effekt hat, je mehr gute Erlebnisse des Tages erinnert werden sollen (Bahník, Vranka & Dlouhá, 2015). Jedoch wird die Einfachheit, mit der Erlebnisse aus dem Gedächtnis abgerufen werden (Ease of Retrieval) als Information darüber genutzt, wie häufig diese Erlebnisse stattfinden (Schwarz et al., 1991; Tversky & Kahneman, 1973; Winkielman & Schwarz, 2001). Sollte es einer Person also schwerfallen, abends drei positive Ereignisse des Tages zu erinnern, wird sie unter Umständen schlussfolgern, dass ihr Tag nur wenige dieser Ereignisse enthalten hat (O'Brien, 2013). Bahník und Kollegen (2015) haben bereits untersucht, ob die Anzahl der zu Erinnernden positiven Erlebnisse den Effekt der (Three) Good Things-Intervention auf die Lebenszufriedenheit und die Affektivität moderieren kann. Sie blieben jedoch erfolglos bei dem Versuch, den moderierenden Effekt der Anzahl nachzuweisen. Die Autoren schlugen deshalb vor, nicht die Anzahl positiver Punkte, sondern die Schwierigkeit des Abrufs als Moderator zu untersuchen (Bahník et al., 2015). Eine solche Moderationshypothese soll im Rahmen der vorliegenden Studie geprüft werden. Es soll

untersucht werden, ob der Effekt der Intervention auf die abhängigen Variablen umso stärker ist, je leichter es einer Person fällt positive Dinge des Tages zu erinnern.

2.6. Relevanz der Studie

Die vorliegende Studie hat das Potenzial, einen wichtigen Beitrag zum Diskurs zu Positiven Interventionen zu leisten. Nach derzeitigem Kenntnisstand wird im Rahmen dieser Studie zum ersten Mal Dankbarkeit explizit in die 3GTI integriert und als solche gemeinsam mit der Three Funny Things-Intervention untersucht. Ein weiterer Neuheitsfaktor in dieser Studie ist die Verwendung von Motto-Zielen in einem Tagebuchformat. Auch ein Vergleich von Motto-Zielen mit Dankbarkeit und Humor wurde bisher noch nicht innerhalb einer Studie vorgenommen.

Für Coaches und Psychotherapeuten, die praktisch mit Positiven Interventionen arbeiten, kann diese Studie ebenfalls einen wichtigen Erkenntnisgewinn liefern. Falls sich zeigen sollte, dass auch die Dankbarkeits- und die Motto-Ziel-Abwandlung der 3GTI erfolgreich sind, erweitert sich die Bandbreite an effektiven Tagebuchinterventionen. Darüber hinaus könnte das *Zürcher Ressourcen Modell*⁵ sowie der *Motto-Ziel-Online-Tool*⁶ um die in dieser Studie entwickelte Motto-Ziel-Variante der 3GTI ergänzt werden. Zudem kann diese Studie aufzeigen, wie wichtig es ist, die Persönlichkeit des Klienten bei der Wahl einer Intervention zu berücksichtigen. Sollte sich im Rahmen dieser Studie darüber hinaus herausstellen, dass es Personen schwerfällt, drei positive Dinge zu generieren und dies den positiven Effekt der Intervention schwächt, wäre es sinnvoll, die 3GTI in Zukunft als *Two* oder *One Good Thing(s)-Intervention* durchzuführen.

⁵ Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein Selbstmanagement-Training zur gezielten Entwicklung von Handlungspotenzialen. Das ZRM enthält Motto-Ziele als ein Kernmodul des Trainings (Storch & Krause, 2014).

⁶ Nähere Information zum Online-Tool finden sich bei Dyllick (2018b).

3. Hypothesen

H1a: Jede der 3GTI führt zur Steigerung des Wohlbefindens.

H1b: Jede der 3GTI führt zur Verminderung der Depressivität.

H2a: Je besser die Intervention zur Person passt beziehungsweise je höher der Person-Activity-Fit, desto stärker ist der Effekt der Intervention auf das Wohlbefinden.

H2b: Je höher der Person-Activity-Fit, desto stärker ist der Effekt der Intervention auf die Depressivität.

H3a: Je leichter es einer Person fällt positive Dinge zu generieren beziehungsweise je höher der Ease of Retrieval, desto stärker ist der Effekt der Intervention auf das Wohlbefinden.

H3b: Je höher der Ease of Retrieval, desto stärker ist der Effekt der Intervention auf die Depressivität.

Die Hypothesen sind in Abbildung 1 in einem Schaubild zusammengefasst.

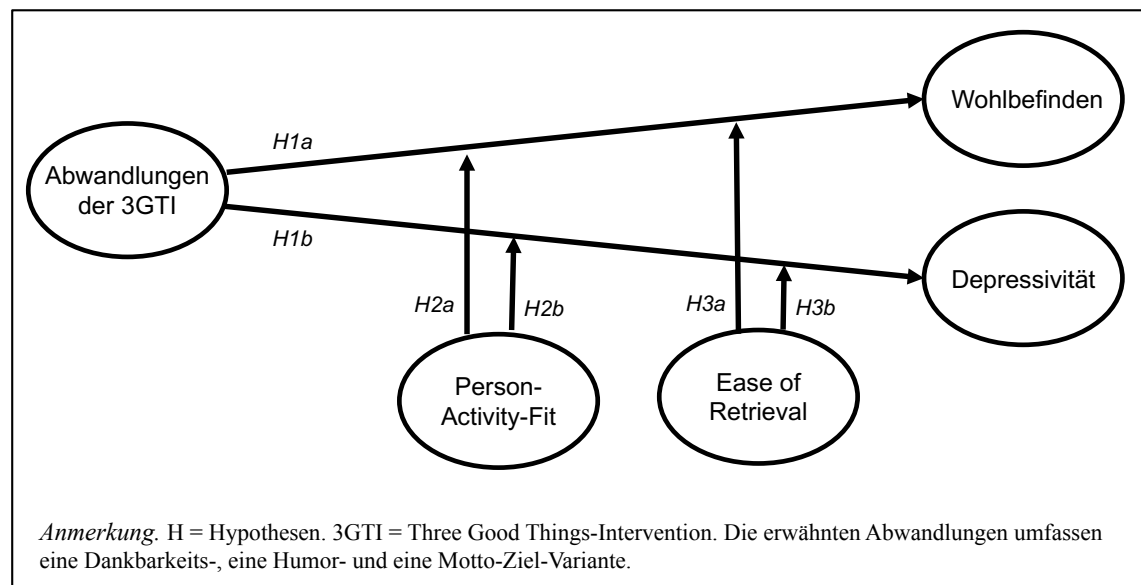


Abbildung 1. Postulierte Hypothesen des Effekts der 3GTI-Abwandlungen auf das Wohlbefinden und die Depressivität mit dem Person-Activity-Fit und dem Ease of Retrieval als Moderatoren

4. Überblick über die vorliegende Studie

Zur Testung der angeführten Hypothesen wurde eine randomisierte Feldstudie mit einem Längsschnittdesign durchgeführt. Es wurde entschieden, die Studie vollständig online durchzuführen. Diese Entscheidung basierte auf zwei Gründen: Einerseits bestand die Hoffnung, dass bei einem solchen Erhebungsformat eine größere und heterogenere Stichprobe rekrutiert werden kann. Andererseits zeigt eine breite empirische Befundlage, dass es möglich ist, Positive Interventionen effektiv in einem Onlineformat durchzuführen (z.B. Gander et al., 2013; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Schueller & Parks, 2012; Seligman et al., 2005). Die Versuchspersonen registrierten sich online zur Teilnahme an der Studie. Anschließend fand die Baseline-Messung des Wohlbefindens und der Depressivität sowie die Erhebung demografischer Daten statt. Nach dem Erhalt der entsprechenden Instruktion (Anhang J) wurden die Versuchspersonen aufgefordert, für die kommenden sieben Tage abends ihre Tagebucheinträge online zu notieren (Anhang J). Zudem wurde an jedem dieser Abende der Ease of Retrieval erfasst. Am Folgetag des letzten Tagebucheintrags fand dann eine Post-Messung statt, bei der erneut die abhängigen Variablen sowie der Person-Activity-Fit erfasst wurden.

Die Instruktion für die einzelnen Bedingungen orientierte sich jeweils an der Originalform der 3GTI wie sie von Seligman und Kollegen 2005 verwendet wurde. Die Originalinstruktion besteht aus zwei Komponenten: Zuerst soll der Anwender drei positive Dinge nennen, die er an diesem Tag erlebt hat. Im nächsten Schritt ist er aufgefordert zu erklären, warum die Dinge so verlaufen sind beziehungsweise warum diese Ereignisse stattgefunden haben (Seligman et al., 2005). In der vorliegenden Studie beschränkte sich die Instruktion allerdings auf die erste Komponente, also auf das Nennen positiver Dinge. Diese Entscheidung beruhte auf dem Ergebnis der Replikationsstudie zur Originaluntersuchung (Seligman et al., 2005) von Mongrain und Anselmo-Matthews (2012). Diese konnten in ihrer Untersuchung nachweisen, dass allein das Generieren positiver Kindheitserinnerungen, sprich ohne eine entsprechende Erklärung der Ereignisse, eine Steigerung im Glücksempfinden zur Folge hat, die mit der der Original-3GTI vergleichbar ist. Die Autoren kamen deshalb zu dem Schluss, dass nur das Erinnern positiver Dinge, nicht aber deren Begründen einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden hat (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012). Diese Annahme konnte durch weitere

Studien gestützt werden, die den positiven Effekt der 3GTI auf verschiedene Wohlbefindensmaße auch ohne den zweiten Teil der Instruktion aufzeigen konnten (Bahník et al., 2015; Killen & Macaskill, 2015).

So wie bei der Wahl der Instruktion richtete sich diese Studie auch bei der Wahl der Kontrollbedingung nach der Untersuchung von Seligman und Kollegen (2005). Deshalb wurde die Placebo-Kontrollbehandlung *Frühe Erinnerungen (Early Memories)* in einer ins Deutsche adaptierten Version verwendet. Dabei wurden die Versuchspersonen aufgefordert, eine Woche lang abends über zurückliegende Erinnerungen zu schreiben. Während angenommen wird, dass die 3GTI positive Emotionen evoziert (z.B. Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012), muss dies bei der Placebo-Kontrollbehandlung nicht zwingend der Fall sein. Da der Kontrollbehandlung somit ein positives „therapeutisches“ Element fehlt, kann angenommen werden, dass die Placebo-Kontrollbehandlung einen weniger positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Depressivität hat, als das Aufrufen rein positiver Erinnerungen im Rahmen der 3GTI (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012).

Wie bereits im Theorieteil dieser Arbeit angeführt, geht Fredrickson (1998) davon aus, dass positive Emotionen zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer geminderten Depressivität führen. In Anlehnung an die Originalstudie (Seligman et al., 2005) wurden diese beiden Konstrukte als abhängige Ergebnisvariablen der vorliegenden Untersuchung gewählt. Um verschiedene Aspekte des Wohlbefindens zu erfassen, wurden drei Skalen zur Messung dieses Konstrukts gewählt: Die *Lebenszufriedenheit* sollte dabei die kognitive, globale Bewertung (Uysal, Satıcı, Satıcı & Akin, 2014) und das *Glücksempfinden* den aktuellen Zustand („Happiness“, o.D) des Wohlbefindens berücksichtigen. Zwecks der möglichst nahen Orientierung an der Originalstudie wurde der *Authentic Happiness Index (AHI)*, der bereits 2005 von Seligman und Kollegen verwendet wurde, zur Messung des Glücksempfindens gewählt. Zur Erfassung der Lebenszufriedenheit wurde die *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) verwendet. Beide psychologischen Wohlbefindensmaße sind sensibel für die Messung von Veränderungen (siehe Proyer, Gander, Wellenzohn & Ruch, 2018 für den AHI; Diener, Inglehart & Tay, 2013 für die SWLS) und wurden deshalb für diese Studie als geeignet erachtet. Um neben dem psychologischen Ansatz auch einen stärker physiologisch gefärbten Aspekt von Wohlbefinden zu untersuchen, wurde die *subjektive Vitalität* zusätzlich als abhängige Variable in die Studie aufgenommen. Diese

ist definiert als ein Gefühl der Lebendigkeit und Energie (Bostic, McGartland Rubio & Hood, 2000). Die subjektive Vitalität wurde mit der *Subjective Vitality Scale (SVS)* (Bostic et al., 2000) erfasst. Das Maß zur Erfassung der Depressivität war der Studie von Seligman und Kollegen (2005) entliehen. Demzufolge verwendete ich die ins Deutsche adaptierte Version der *Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D)* (Radloff, 1977): Die *Allgemeine Depressionsskala (ADS)* (Hautzinger, Bailer, Hofmeister & Keller, 2012).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass in dieser Studie der Effekt von drei Abwandlungen der 3GTI im Vergleich zu einer Placebo-Kontrollgruppe (Frühe Erinnerungen) untersucht wurde. Die Abwandlungen umfassen eine Dankbarkeits-, eine Humor-, und eine Motto-Ziel-Variante. Dabei interessierte der Effekt der Interventionen auf das Wohlbefinden (erfasst durch die SWLS, die SVS und den AHI) und auf die Depressivität (erfasst durch die ADS). Zudem sollten der Person-Activity-Fit und der Ease of Retrieval als Moderatoren getestet werden.

5. Methoden

5.1. Messinstrumente

Die Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985) in der von Janke und Glöckner-Rist (2012) ins Deutsche adaptierten Version diente der Messung der *subjektiven globalen Lebenszufriedenheit* (Anhang B). Der Befragte gab seine Zustimmung auf einer 7-stufigen Likert-Skala (1 = *starke Ablehnung*, 7 = *starke Zustimmung*) zu fünf Aussagen an. Ein Beispielitem ist: „In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen“. Zu beiden Messzeitpunkten zeigte die Skala eine gute⁷ interne Konsistenz von jeweils $\alpha = .84$ (Cronbachs α).

In dieser Studie wurde die **Subjective Vitality Scale (SVS;** Bostic et al., 2000; Ryan & Frederick, 1997) in ihrer ins Deutsche adaptierten Version (Bertrams, Dyllick & Englert, in Vorbereitung) verwendet, um das *subjektive Gefühl der Lebendigkeit und Energie* zu erfassen (Anhang C). Diese umfasst sechs Items, wie zum Beispiel „In diesem Moment fühle ich mich aufmerksam und wach“. Das Ausmaß an Zustimmung konnte auf einer 7-stufigen Likert-Skala (1 = *trifft gar nicht zu*, 7 = *trifft sehr zu*) angegeben werden. Die interne Konsistenz der Skala war zu beiden Messzeitpunkten exzellent (Cronbachs $\alpha = .93$ zu t1; $\alpha = .95$ zu t2).

Der **Authentic Happiness Index (AHI;** Seligman et al., 2005) wurde in dieser Studie in der von Proyer und Kollegen (2018) ins Deutsche adaptierten Version verwendet (Anhang D). Vierundzwanzig Items erfassten das *subjektive Glücksempfinden* mit den Subfacetten *Eingebundensein*, *Lebenssinn* sowie *positive Emotionen*. Im Selbstbericht wählte der Befragte pro Item eine von fünf Aussagen, die am besten abbildete, wie sich die Person in der vergangenen Woche gefühlt hat. Eine solche Abstufung sieht beispielsweise wie folgt aus: A = „*Mein Leben hat kein Ziel oder Sinn.*“, B = „*Ich kenne das Ziel oder den Sinn meines Lebens nicht.*“, C = „*Ich habe eine Vorstellung vom Sinn meines Lebens.*“, D = „*Ich habe eine ziemlich gute Vorstellung vom Ziel oder Sinn meines Lebens.*“, E = „*Ich habe eine sehr klare Vorstellung vom Ziel oder Sinn meines Lebens.*“. Die interne Konsistenz der Skala war zu beiden Testzeitpunkten exzellent (Cronbachs $\alpha = .92$ zu t1; $\alpha = .94$ zu t2).

⁷ Die Angaben zu den Reliabilitäten orientieren sich in der gesamten Arbeit an den von Blanz (2015) angeführten Konventionen.

Die Allgemeine Depressionsskala (ADS; Hautzinger et al., 2012) ist eine deutsche Adaption der *Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D;* Radloff, 1977; Anhang E). Die Kurzform der Skala (*ADS-K*), die in dieser Studie verwendet wurde, umfasst 15 Items, die die *Häufigkeit depressiver Symptome* innerhalb der letzten Woche erfragen (z.B. „In der letzten Woche fühlte ich mich einsam“). Der Befragte gibt die selbsteingeschätzte Frequenz der Symptome auf einer 4-stufigen Likert-Skala an (0 = *selten oder überhaupt nicht beziehungsweise an weniger als einem Tag*, 3 = *meistens oder die ganze Zeit beziehungsweise an fünf bis sieben Tagen*). Die Skala ist sowohl für Menschen mit als auch ohne psychische Störungen geeignet (Hautzinger et al., 2012). Die Kurzversion wies mit einer internen Konsistenz von $\alpha = .88$ zu beiden Messzeitpunkten eine gute Reliabilität auf.

Der **Person-Activity-Fit (PAF)** wurde an dieser Stelle als *selbst-konkordante Motivation* operationalisiert. *Selbst-Konkordanz* beschreibt, wie stark die Motivation eine Aufgabe zu verfolgen durch persönliche Werte und Interessen getrieben ist (Sheldon & Houser-Marko, 2001). Die zur Erfassung der Selbst-Konkordanz verwendete Skala (orientiert an Sheldon & Elliot, 1999) berücksichtigt die extrinsische und die intrinsische Motivation. Zudem erfasst sie, in welchem Ausmaß eine Person eine Handlung aus Angst vor Schuldgefühlen oder zum Ausdruck ihrer Werte ausführt (Sheldon & Houser-Marko, 2001; Anhang F). Ein Beispielitem aus der deutschen Version der Skala ist: „Ich arbeite an der Erfüllung meines Ziels, weil ICH davon überzeugt bin, dass es ein wichtiges Ziel ist“. Die Versuchspersonen gaben das Ausmaß ihrer Zustimmung auf einer 9-stufigen Likert-Skala an, die von 1 = *trifft überhaupt nicht zu* bis zu 9 = *trifft völlig zu* reicht. Cronbachs Alpha war mit einem Wert von .72 noch akzeptabel.

Ease of Retrieval (EOR), also die Leichtigkeit, mit der die positiven Ereignisse aus dem Gedächtnis abgerufen werden können, wurde angelehnt an der Untersuchung von Bahník und Kollegen (2015) mit folgendem Item erfasst (Anhang G): „Wie schwer ist es Ihnen gefallen, die positiven Dinge aus dem Gedächtnis abzurufen?“. Die Versuchspersonen gaben ihre Antwort auf einer 7-stufigen Antwortskala an, die von 1 = *überhaupt nicht* bis 7 = *sehr* reicht. Aufgrund der guten ökonomischen Eigenschaften und der hohen Augenscheinvalidität wurde an dieser Stelle die Entscheidung für die Verwendung einer One-Item-Skala getroffen.

Neben den hier aufgeführten Fragebögen wurden weitere Skalen erfasst (Anhang H, I). Diese sind für die vorliegende Studie jedoch irrelevant und werden deshalb nicht

weiter beleuchtet.

5.2. Ablauf

Bei der Untersuchung handelte es sich um eine Onlinestudie (durchgeführt mit *Unipark*; QuestBack GmbH, 2018). Die Versuchspersonen wurden über soziale Netzwerke, ein universitätsinternes Rekrutierungssystem (*Sona-System*) sowie durch Aushänge in der Universität für die Teilnahme an der Studie angeworben (Anhang A). Da die Studie mit ihrer potenziell glückssteigernden Wirkung beworben wurde, wurden die Versuchspersonen wie auch in der Originalstudie von Seligman und Kollegen (2005) zu Beginn der Untersuchung darauf hingewiesen, dass ein positiver Effekt auf die Stimmung nicht garantiert werden kann und sie unter Umständen nur eine Placebo-Intervention erhalten. Nachdem sich die Versuchspersonen mit den Bedingungen der Teilnahme einverstanden erklärt hatten, wurden einige demografische Variablen erhoben. Zudem fand eine Baseline-Messung der *Lebenszufriedenheit (SWLS)*, der *subjektiv wahrgenommenen Vitalität (SVS)*, des *Glücksempfindens (AHI)* sowie der *depressiven Symptomatik (ADS)* statt. Danach wurden die Versuchspersonen randomisiert einer der vier Bedingungen zugeteilt (Dankbarkeit, Humor, Motto-Ziele, frühe Erinnerungen als Kontrollbedingung). Die Motto-Ziel-Gruppe wurde dann aufgefordert, sich mit Hilfe eines Online-Tools ein Motto-Ziel zu entwickeln und dieses zu notieren⁸. Daraufhin erhielten alle Gruppen die Instruktion, sich in den folgenden sieben Tagen abends 10 bis 15 Minuten Zeit zu nehmen, um ihrer Übung nachzugehen (Anhang J, K).

Dankbarkeits-Bedingung. Versuchspersonen sollten drei Dinge notieren, für die sie an diesem Tag dankbar waren.

Humor-Bedingung: Three Funny Things. Versuchspersonen sollten drei lustige Dinge notieren, die sie am Tag erlebt oder gemacht haben.

Motto-Ziel-Bedingung. Versuchspersonen sollten drei Situationen des Tages notieren, bei denen sie ihre innere Motto-Ziel-Haltung aktivieren konnten.

Kontrollbedingung: Frühe Erinnerungen. Versuchspersonen wurden aufgefordert, frühe Erinnerungen zu notieren.

Nachdem die Versuchspersonen die Instruktion gelesen hatten, wurden sie aufgefordert, sich eine Erinnerung an die abendliche Teilnahme in ihrem Terminkalender

⁸ Eine genaue Beschreibung über die Vorgehensweise bei der Entwicklung eines Motto-Ziels kann bei Dyllick (2018b) nachgesehen werden.

zu notieren. Daraufhin wurden ihnen die Kontaktdaten der Versuchsleiterin gegeben mit der Aufforderung, bei Rückfragen auf diese zuzukommen.

In den folgenden sieben Tagen erhielten die Versuchsperson nachmittags eine E-Mail, die sie daran erinnerte, im Laufe des Abends ihre 3GTI auszuführen beziehungsweise frühe Erinnerungen zu notieren. Hierfür mussten sich die Versuchspersonen über den Link in der E-Mail online einloggen und ihre Notizen in dafür vorgesehene Felder eintragen. Anschließend sollten die Versuchspersonen einschätzen, wie leicht es ihnen gefallen ist, sich die angegebenen drei Dinge beziehungsweise die frühen Erinnerungen zu überlegen (Ease of Retrieval).

Am Folgetag des letzten Tagebucheintrags fand die Post-Messung der abhängigen Variablen statt. Dabei wurde, wie schon zu Beginn der Untersuchung, die Lebenszufriedenheit (SWLS), die subjektiv wahrgenommene Vitalität (SVS), das Glücksempfinden (AHI) sowie die depressive Symptomatik (ADS) gemessen. Zudem wurde erfasst, wie gut die jeweilige Intervention zur Person gepasst hat (PAF). Abschließend wurde den Versuchspersonen für die Teilnahme an der Studie gedankt. Das Debriefing bekamen alle Versuchspersonen zwei Wochen nach der Beendigung des Abschlussfragebogens per E-Mail zugesandt (Anhang N).

5.3. Versuchspersonen

Mit G*Power wurde anhand theoretischer und empirischer Vorüberlegungen die ideale Stichprobengröße ermittelt. Bei festgelegten Entscheidungsfehlern von $\alpha = \beta = 5\%$ sollte die Stichprobe zur Aufdeckung eines angenommenen mittleren Effekts ($f = .25$) mindestens 280 Versuchspersonen umfassen (Schätzung mit G-Power; Faul, Erdfelder, Lang & Buchner, 2007).

Bei der gezogenen Stichprobe handelt es sich um eine Gefälligkeitsstichprobe. Zum ersten Messzeitpunkt nahmen 193 Versuchspersonen erfolgreich an der Studie teil. Versuchspersonen wurden anschließend aus folgenden Gründen aus der Analyse ausgeschlossen: (a) Sie haben an weniger als drei Tagen den abendlichen Tagebucheintrag geschrieben ($n = 15$), (b) sie nahmen nicht an der Post-Messung teil oder brachen diese vorzeitig ab ($n = 14$), oder (c) sie wiesen einen Extremwert⁹ auf einer der abhängigen Variablen auf (dies traf auf keine der Versuchspersonen zu). Insgesamt

⁹ Als Extremwerte sind Werte definiert, die um mindestens eine dreifache Standardabweichung vom Mittelwert entfernt liegen.

wurden 29 Versuchspersonen aus der Analyse ausgeschlossen. Dabei wurden sieben Personen aus der Dankbarkeits-, vier aus der Humor-, acht aus der Motto-Ziel-, und zehn aus der Kontrollbedingung ausgeschlossen. Das Ausscheiden beziehungsweise der Ausschluss der Versuchspersonen aus der Untersuchung erfolgte unsystematisch, $\chi^2(3, N = 193) = 3.32, p = .35$. Die finale Stichprobe bestand aus 164 Versuchspersonen mit 41 Personen in der Dankbarkeits-, 45 in der Humor-, 41 in der Motto-Ziel- und 37 in der Kontrollgruppe. Die Versuchspersonen waren zwischen 18 und 62 Jahren alt ($M = 23.17$ Jahre, $SD = 7.14$ Jahre) und überwiegend weiblich (92.1%). Die Stichprobe bestand hauptsächlich aus Studierenden (90.9%) des Fachs Psychologie (71.1% der Studierenden). Die Versuchspersonen, die an der Universität Mannheim Psychologie studierten, wurden mit drei Versuchspersonenstunden für die Teilnahme entlohnt. Für Nichtstudierende war keine Entlohnung der Teilnahme vorgesehen.

6. Ergebnisse

6.1. Vorbereitung der Daten und deskriptive Analyse

Die Aufbereitung der Daten sowie alle Analysen wurden mit dem Statistikprogramm SPSS (IBM SPSS, v25.0) durchgeführt. Zunächst wurde kontrolliert, ob alle Versuchspersonen der Motto-Ziel-Bedingung auch ein Motto formuliert haben. Zudem wurde überprüft, ob die Versuchspersonen ihre Tagebucheinträge entsprechend der ihnen zugeteilten Bedingung eingetragen haben. Im Folgenden ist je Bedingung ein Eintrag einer Versuchsperson als Beispiel aufgeführt. Als ein Dankbarkeits-Moment wurde diese Aussage gewählt: „Mein Freund hat mir Blumen mitgebracht.“ Eine Versuchsperson hat beispielsweise „Ich bin heute Morgen aufgestanden und ohne zu zögern in die Bib *[sic]* gegangen *[sic]* um zu lernen *[sic]* und hatte echt ein Gefühl der Ungezwungenheit, *[sic]* wie das Mädchen auf dem Bild.“ als Motto-Ziel-Moment eingetragen. Ein Humor-Moment war: „Mein Freund hat seine Jacke nicht gefunden, also nahm er schnell meine rosa Lederjacke. Sah sehr amüsant aus.“ Als Frühe Erinnerung notierte eine Versuchsperson: „Breaking News von 9'11 *[sic]* während meine Mutter bügelte.“ Durch das Prüfen der Einträge sollte sichergestellt werden, dass die Intervention tatsächlich durchgeführt und so wirksam werden konnte. Da alle Versuchspersonen der Motto-Ziel-Bedingung ein entsprechendes Motto formuliert hatten und alle Tagebucheinträge der jeweiligen Instruktion entsprachen, konnten die gesamten Fälle in die Analyse inkludiert werden.

Zu Beginn der Datenaufbereitung wurde die Einschätzung des Ease of Retrieval rekodiert, sodass eine hohe Ausprägung auf dieser Variablen eine hohe Leichtigkeit statt eine hohe Schwierigkeit des Abrufs beschreibt. Daraufhin wurden die Datensätze aller Erhebungszeitpunkte (erster und zweiter Messzeitpunkt sowie Tagebuchdaten) in einen Datensatz integriert und aus den Einzelitems die Skalenwerte ermittelt. Um in den folgenden Analysen das Ausmaß der Veränderung zwischen dem ersten und dem zweiten Messzeitpunkt untersuchen zu können, wurde dann für jede der abhängigen Variablen der Differenzwert zwischen beiden Messungen als eine neue Variable berechnet.

Um sicherzustellen, dass vor der Durchführung der Intervention keine signifikanten Unterschiede zwischen den Versuchsgruppen bestanden, wurde eine

einfaktorielle Varianzanalyse¹⁰ durchgeführt. Der Faktor der Varianzanalyse war die *Art der Intervention* (Dankbarkeit, Humor, Motto-Ziele, Frühe Erinnerungen). Als abhängige Variable wurde die demografische Variable *Alter* sowie alle *abhängigen Variablen zum ersten Messzeitpunkt* untersucht. Die Analyse legte offen, dass sich die Interventionsgruppen weder hinsichtlich der demografischen Variable, noch hinsichtlich der Ausprägungen der abhängigen Variablen zum ersten Messzeitpunkt unterschieden (alle $F \leq 1.58$, alle $p \geq .20$; siehe Anhang O). Zudem wurde ein Exakter Test nach Fischer¹¹ durchgeführt, um zu überprüfen, ob sich die *Verteilung der Geschlechter* oder *Bildungsabschlüsse* zwischen den Gruppen signifikant unterschieden. Die Analyse legte offen, dass sich die Interventionsgruppen weder hinsichtlich des Geschlechts, noch hinsichtlich des höchsten Bildungsabschlusses unterschieden (alle $p \geq .31$). Die deskriptive Statistik sowie die interne Konsistenz der abhängigen Variablen (zum zweiten Messzeitpunkt) und die der Moderatoren sind in Tabelle 1 aufgeführt.

¹⁰ Die Voraussetzungen für die Verwendung einer einfaktoriellen Varianzanalyse waren nur teilweise erfüllt. Die Bedingung der Homoskedastizität war für die Lebenszufriedenheit verletzt (Levene-Test; $p = .04$). Die Normalverteilungsannahme war für das Alter, die Lebenszufriedenheit und die Depressivität verletzt (Shapiro-Wilk-Test; $p < .001$ für Alter, $p = .001$ für Lebenszufriedenheit, $p < .001$ für Depressivität). Aufgrund ähnlicher Gruppengrößen (Field, 2011) sowie dem zentralen Grenzwertsatz (Dehling & Haupt, 2003) war die Verwendung einer einfaktoriellen Varianzanalyse dennoch legitim.

¹¹ Die Voraussetzungen für die Verwendung eines Exakten Tests nach Fischer waren erfüllt.

Tabelle 1

Deskriptive Statistik, bivariate Korrelation sowie die interne Konsistenz der abhängigen Variablen zum zweiten Messzeitpunkt und der Moderatoren

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1 Person-Activity-Fit	5.00	1.23	.72	.29**	.08	.15	.21**	.00
2 Ease of Retrieval	4.58	1.22		a	.25**	.23**	.31**	.26**
3 Lebenszufriedenheit zu t2	5.25	1.02			.84	.58**	.74**	.59**
4 Subjektive Vitalität zu t2	4.54	1.31				.95	.71**	.78**
5 Glücksempfinden zu t2	3.16	0.55					.94	.70**
6 Depressivität zu t2	1.74	0.47						.88

Anmerkungen. Pearson Korrelationen, Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) kursiv in der Diagonalen;

t2 = zweiter Messzeitpunkt, *M* = Skalenmittelwert, *SD* = Standardabweichung;

* $p < .05$, ** $p < .01$; $N = 164$;

^abei der Skala „Ease of Retrieval“ wurde kein Maß der internen Konsistenz berechnet, da es sich hierbei um eine One-Item-Skala handelt.

6.2. Hypothesentests

Zunächst wurde die Hypothese getestet, dass jede der 3GTI im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer Steigerung des Wohlbefindens und zu einer Verminderung der Depressivität führt (*Hypothese 1*). Die Hypothese wurde mit einer einfaktoriellen Varianzanalyse und anschließenden geplanten Vergleichen untersucht. Der Faktor der Varianzanalyse war die *Art der Intervention* (Dankbarkeit, Humor, Motto-Ziele, Frühe Erinnerungen). Die Analyse wurde für die abhängige Variable *Differenz in der Lebenszufriedenheit* zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt sowie für die *Differenzwerte der subjektiven Vitalität*, des *Glücksempfindens* und der *Depressivität* durchgeführt. Im Rahmen der Analyse mit geplanten Vergleichen wurde das Ausmaß der Veränderung auf den abhängigen Wohlbefindensmaßen und dem Depressionsmaß jeweils zwischen einer der 3GTI-Gruppen und der Kontrollgruppe verglichen. Da in den Hypothesen eine bestimmte Richtung des Effekts postuliert wurde, wurden für die Ergebnisinterpretation der geplanten Vergleiche jeweils die halbierten p -Werte betrachtet.

Die Voraussetzung für die Verwendung einer einfaktoriellen Varianzanalyse war nur teilweise erfüllt. Zwar war die unabhängige Variable kategorial, die abhängige Variable intervallskaliert und es befanden sich keine Ausreißer auf den abhängigen Variablen, jedoch konnte nicht für alle abhängigen Differenzwerte Homoskedastizität angenommen werden. Diese war nur für die subjektive Vitalität und die Depressivität gegeben (Levene-Test; $p = .26$ für die subjektive Vitalität, $p = .18$ für die Depressivität), nicht aber für die Lebenszufriedenheit oder das Glücksempfinden (Levene-Test; $p = .05$ für die Lebenszufriedenheit, $p = .04$ für das Glücksempfinden). Zudem war die Normalverteilungsannahme nur für die Lebenszufriedenheit und die subjektive Vitalität erfüllt (Shapiro-Wilk-Test; $p = .08$ für die Lebenszufriedenheit, $p = .25$ für die subjektive Vitalität), nicht aber für das Glücksempfinden oder die Depressivität (Shapiro-Wilk-Test; $p < .001$ für das Glücksempfinden, $p = .001$ für die Depressivität). Da die Größe der Gruppen ähnlich war, war die Heteroskedastizität zwischen den Gruppen unproblematisch (Field, 2011). Aufgrund des zentralen Grenzwertsatzes konnte zusätzlich angenommen werden, dass bei einem $n > 30$ die Verteilung des Stichprobenmittelwertes annähernd normal ist (Dehling & Haupt, 2003). Die Durchführung einer einfaktoriellen Varianzanalyse war also trotz der Verletzung der Voraussetzungen legitim. In Tabelle 2 sind die deskriptiven Angaben zur Varianzanalyse aufgeführt.

Tabelle 2

Deskriptive Angaben zur einfaktoriellen Varianzanalyse für Hypothese 1

Art der Intervention	n	Abhängige Variable			
		diff_LZ	diff_VI	diff_GE	diff_DE
Dankbarkeit	41	0.22 (0.63)	0.73 (1.00)	0.20 (0.36)	-0,24 (0.41)
Humor	45	0.32 (0.61)	0.56 (1.17)	0.11 (0.28)	-0.21 (0.37)
Motto-Ziele	41	0.23 (0.89)	0.30 (0.97)	0.01 (0.42)	-0.05 (0.58)
Frühe Erinnerungen	37	0.08 (0.62)	0.24 (1.32)	0.01 (0.29)	-0.01 (0.36)
Insgesamt	164	0.22 (0.69)	0.46 (1.13)	0.09 (0.34)	-0.13 (0.45)

Anmerkung. Dargestellt sind jeweils die aggregierten Mittelwerte (sowie Standardabweichungen) der Interventionen und der Gesamtstichprobe für alle abhängigen Variablen;
diff_LZ = Differenz in der Lebenszufriedenheit zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt,
diff_VI = entsprechende Differenz in der subjektiven Vitalität, diff_GE = Differenz im Glücksempfinden, diff_DE = Differenz in der Depressivität.

Für die Testung der Hypothese, dass jede der 3GTI im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer Steigerung des Wohlbefindens führt (*Hypothese 1a*), zeigten sich folgende Ergebnisse: Der Faktor *Art der Intervention* hatte einen signifikanten Haupteffekt auf das Glücksempfinden, $F(3,160) = 2.67, p = .05, \eta^2 = .05$, nicht aber auf die Lebenszufriedenheit, $F(3,160) = 0.84, p = .47, \eta^2 = .02$, oder die subjektive Vitalität, $F(3,160) = 1.66, p = .18, \eta^2 = .03$. Die geplanten Vergleiche legten offen, dass die Dankbarkeits-Intervention die subjektive Vitalität, $t(160) = 1.92, p^{12} = .03, d = 0.42$, und das Glücksempfinden, $t(160) = 2.35, p = .01, d = 0.56$, signifikant steigerte. Jedoch veränderte die Dankbarkeits-Intervention die Lebenszufriedenheit nicht statistisch bedeutsam, $t(160) = 0.91, p = .18, d = 0.31$. Der Effekt, dass die Humor-Intervention die Lebenszufriedenheit steigerte, wurde nur beinahe signifikant, $t(160) = 1.58, p = .06, d = 0.53$. Die Humor-Intervention führte zu keiner signifikanten Steigerung der subjektiven Vitalität, $t(160) = 1.26, p = .11, d = 0.25$, oder des Glücksempfindens, $t(160) = 1.28, p = .10, d = 0.34$. Die Teilnahme an der Humor-Intervention hatte also keinen signifikanten Effekt auf das Wohlbefinden. Die Motto-Ziel-Intervention führte ebenfalls zu keiner signifikanten Steigerung des Wohlbefindens ($t(160) = 0.97, p = .17, d = 0.24$ für die

¹² Da die Hypothesen 1a und 1b eine bestimmte Richtung des Effekts annehmen, handelt es sich bei allen Signifikanzniveaus der geplanten Vergleiche um einseitige *p*-Werte.

Lebenszufriedenheit, $t(160) = 0.21, p = .42, d = 0.05$ für die subjektive Vitalität, $t(160) = -0.02, p = .49, d = 0.04$ für das Glücksempfinden). Aus der einfaktoriellen Varianzanalyse mit den geplanten Vergleichen lässt sich schließen, dass Hypothese 1a für die Dankbarkeits-Intervention teilweise gestützt wird. Für die Humor- und die Motto-Ziel-Intervention muss sie jedoch zurückgewiesen werden.

Für die Testung der Hypothese, dass jede der 3GTI zu einer Verminderung der Depressivität führt (*Hypothese 1b*), zeigten sich folgende Ergebnisse: Der Faktor *Art der Intervention* hatte einen signifikanten Haupteffekt auf die Depressivität, $F(3,160) = 2.71, p = .05, \eta^2 = .05$. Die geplanten Vergleiche legten offen, dass sowohl die Dankbarkeits-, $t(160) = -2.29, p = .01, d = -0.59$, als auch die Humor-Intervention, $t(160) = -2.09, p = .02, d = -0.56$, die Depressivität signifikant senken konnte. Die Teilnahme an der Motto-Ziel-Intervention führte jedoch zu keiner statistisch bedeutsamen Verminderung der Depressivität, $t(160) = -0.43, p = .33, d = -0.09$. Aus der einfaktoriellen Varianzanalyse mit den geplanten Vergleichen ließ sich schließen, dass Hypothese 1b für die Dankbarkeits- sowie für die Humor-Intervention gestützt wird, nicht aber für die Motto-Ziel-Intervention.

Als nächstes wurde die Hypothese getestet, dass der Effekt der Intervention auf das Wohlbefinden (*Hypothese 2a*) und die Depressivität (*Hypothese 2b*) umso stärker ist, je besser die Intervention zur Person passt. Zur Untersuchung dieser Hypothesen wurde eine Moderationsanalyse mit dem PROCESS-Makro in SPSS durchgeführt (Hayes, 2018). Dabei wurde die dummy-kodierte *Art der Intervention* als Prädiktor, der *Person-Activity-Fit* als Moderator und jeweils eines der *Wohlbefindensmaße* oder die *Depressivität* als Kriterium festgelegt.

Die Voraussetzungen für die Verwendung einer multiplen linearen Regression waren nur teilweise erfüllt. Folgende Annahmen waren erfüllt: Die Variablentypen entsprachen der Voraussetzung und es lag weder eine Nullvarianz noch eine perfekte Multikollinearität der Prädiktoren vor. Zudem gab es keinen Hinweis auf einen korrelierten externen Faktor und die Linearität des Zusammenhangs zwischen den Prädiktoren und dem Kriterium konnte bestätigt werden. Darüber hinaus wies die Durbin-Watson-Statistik darauf hin, dass keine Autokorrelation der Residuen vorlag (Durbin-Watson-Wert für die Lebenszufriedenheit = 2.04, 1.81 für die subjektive Vitalität, 1.87 für das Glücksempfinden, 1.67 für die Depressivität). Die Voraussetzung der Homoskedastizität war jedoch verletzt (Levene-Test; $p = .001$ für die

Lebenszufriedenheit, $p = .008$ für die subjektive Vitalität, $p = .002$ für das Glücksempfinden, $p = .003$ für die Depressivität). Zudem war die Normalverteilungsannahme nicht für alle abhängigen Variablen erfüllt (siehe Hypothese 1). Aufgrund der Heteroskedastizität sollte für eine korrekte Durchführung der Analyse zunächst eine Transformation der Daten durchgeführt werden (Field, 2011). Field (2011) weist jedoch auch darauf hin, dass die Transformation von Daten mit verschiedenen Risiken einhergeht und es deshalb sinnvoll sein kann, die Analyse mit den ursprünglichen Daten durchzuführen. Aus diesem Grund wurden die Daten in der vorliegenden Studie nicht transformiert. Aufgrund des zentralen Grenzwertsatzes konnte zudem angenommen werden, dass bei einem $n > 30$ die Verteilung des Stichprobenmittelwertes annähernd normal ist (Dehling & Haupt, 2003). Die Durchführung einer multiplen linearen Regression war also trotz der Verletzung der Voraussetzungen an dieser Stelle legitim. Die Ergebnisse der Analyse sind in Tabelle 3 festgehalten.

Tabelle 3

Ergebnisse der Person-Activity-Fit-Moderationsanalyse zur Vorhersage des Wohlbefindens sowie der Depressivität (PROCESS, Modell 1)

Differenz der Lebenszufriedenheit als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	-0.44	0.78	-0.56	-2.00	1.11
Humor	-0.15	0.66	-0.22	-1.45	1.15
Motto-Ziele	0.84	0.61	1.39	-0.36	2.05
PAF	0.09	0.10	0.96	-0.10	0.29
Dank x PAF	0.09	0.15	0.59	-0.20	0.40
Humor x PAF	0.08	0.13	0.57	-0.19	0.34
Motto x PAF	-0.15	0.12	-1.17	-0.39	0.10
Differenz der subjektiven Vitalität als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	2.27	1.26	1.81	-0.21	4.76
Humor	1.76	1.05	1.67	-0.32	3.84
Motto-Ziele	2.20	0.98	2.25*	0.27	4.12
PAF	0.45	0.16	2.90**	0.14	0.76
Dank x PAF	-0.39	0.24	-1.67	-0.86	0.07
Humor x PAF	-0.32	0.22	-1.46	-0.74	0.11
Motto x PAF	-0.46	0.20	-2.31*	-0.85	-0.07
Differenz des Glücksempfindens als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	-0.36	0.39	-0.95	-1.12	0.40
Humor	-0.02	0.32	-0.06	-0.66	0.62
Motto-Ziele	0.25	0.30	0.84	-0.34	0.84
PAF	0.00	0.05	0.09	-0.09	0.10
Dank x PAF	0.10	0.07	1.33	-0.05	0.24
Humor x PAF	0.02	0.07	0.36	-0.11	0.15
Motto x PAF	-0.05	0.06	-0.86	-0.17	0.07
Differenz der Depressivität als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	-0.02	0.50	-0.03	-1.01	0.98
Humor	-0.35	0.42	-0.83	-1.18	0.48
Motto-Ziele	-0.42	0.39	-1.07	-1.19	0.35
PAF	-0.06	0.06	-0.96	-0.18	0.06
Dank x PAF	-0.03	0.09	-0.29	-0.21	0.16
Humor x PAF	0.03	0.09	0.37	-0.14	0.20
Motto x PAF	0.08	0.08	1.00	-0.08	0.24

Anmerkung. ^a Dargestellt sind die unstandardisierte Regressionskoeffizienten B ;

PAF = Person-Activity-Fit, Dank x PAF = Interaktion von Dankbarkeits-Intervention und Person-Activity-Fit, Humor x PAF = Interaktion von Humor-Intervention und Person-Activity-Fit, Motto x PAF = Interaktion von Motto-Ziel-Intervention und Person-Activity-Fit; * $p < .05$. ** $p < .01$; $N = 164$.

Bei der Untersuchung der Ergebnisse nach möglichen Moderationseffekten zeigte sich, dass eine hohe Passung zwischen der Intervention und der Person den Effekt der Motto-Ziel-Intervention auf die subjektive Vitalität schwächt, $B = -0.46$, $SE(B) = 0.20$, $p = .02$, 95% KI für B $[-0.85, -0.07]$. Dies widersprach der Hypothese 2a, die besagt, dass ein guter Fit den Effekt der Intervention auf das Wohlbefinden verstärkt. Da zudem keine weitere Interaktion zwischen den Interventionen und dem Person-Activity-Fit für die anderen Wohlbefindensmaße signifikant wurde (siehe Tabelle 3), konnte die Hypothese 2a nicht bestätigt werden. Für die Depressivität wurde keine Interaktion zwischen den Interventionen und dem Person-Activity-Fit signifikant. Demzufolge beeinflusste der Person-Activity-Fit den Zusammenhang zwischen den Interventionen und der Verminderung der Depressivität nicht entscheidend. Deshalb musste auch Hypothese 2b abgelehnt werden.

Zuletzt wurde die Hypothese getestet, dass der Effekt der Intervention auf das Wohlbefinden (*Hypothese 3a*) und die Depressivität (*Hypothese 3b*) umso stärker ist, je leichter es einer Person fällt, die erfragten Momente aus dem Gedächtnis abzurufen. Zur Untersuchung dieser Hypothese wurde wie bereits für Hypothese 2 eine Moderationsanalyse mit dem PROCESS-Makro in SPSS durchgeführt (Hayes, 2018). Dabei wurde die dummy-kodierte *Art der Intervention* als Prädiktor festgelegt, der *Ease of Retrieval* als Moderator und jeweils eines der *Wohlbefindensmaße* oder die *Depressivität* als Kriterium.

Die Voraussetzungen für die Verwendung einer multiplen linearen Regression waren auch an dieser Stelle nur teilweise erfüllt. Folgende Annahmen waren erfüllt: Die Variablentypen entsprachen der Voraussetzung und es lag weder eine Nullvarianz noch eine perfekte Multikollinearität der Prädiktoren vor. Zudem gab es keinen Hinweis auf einen korrelierten externen Faktor und die Linearität des Zusammenhangs zwischen den Prädiktoren und dem Kriterium konnte bestätigt werden. Darüber hinaus wies die Durbin-Watson-Statistik darauf hin, dass keine Autokorrelation der Residuen vorlag (Durbin-Watson-Wert für die Lebenszufriedenheit = 2.01, 1.79 für die subjektive Vitalität, 1.85 für das Glücksempfinden, 1.64 für die Depressivität). Die Voraussetzung der Homoskedastizität war jedoch verletzt (Levene-Test; $p = .001$ für die Lebenszufriedenheit, $p < .001$ für die subjektive Vitalität, $p < .001$ für das Glücksempfinden, $p < .001$ für die Depressivität). Zudem war die Normalverteilungsannahme nicht für alle abhängigen Variablen erfüllt (siehe Hypothese

1). Aufgrund der Argumente, die bereits bei der Analyse der zweiten Hypothese angeführt wurden, war auch an dieser Stelle die Durchführung einer multiplen linearen Regression trotz der Verletzung der Voraussetzungen legitim. Die Ergebnisse der Analyse sind in Tabelle 4 festgehalten.

Bei der Untersuchung der Ergebnisse nach möglichen Moderationseffekten zeigte sich, dass eine hohe Leichtigkeit des Abrufs von Dankbarkeits-Momenten den Effekt der Intervention auf das Glücksempfinden verstärkte, $B = 0.16$, $SE(B) = 0.08$, $p = .03$, 95% KI für B [0.01, 0.32]. Da jedoch keine weitere Interaktion zwischen den Interventionen und dem Ease of Retrieval für die anderen Wohlbefindensmaße signifikant wurde, konnte die Hypothese 3a nur teilweise bestätigt werden. Für die Depressivität wurde keine Interaktion zwischen den Interventionen und dem Ease of Retrieval signifikant. Demzufolge beeinflusste der Ease of Retrieval den Zusammenhang zwischen den Interventionen und der Verminderung der Depressivität nicht entscheidend. Deshalb musste Hypothese 3b abgelehnt werden. In Abbildung 2 sind alle signifikanten Ergebnisse der Hypothesentests in einem Schaubild dargestellt.

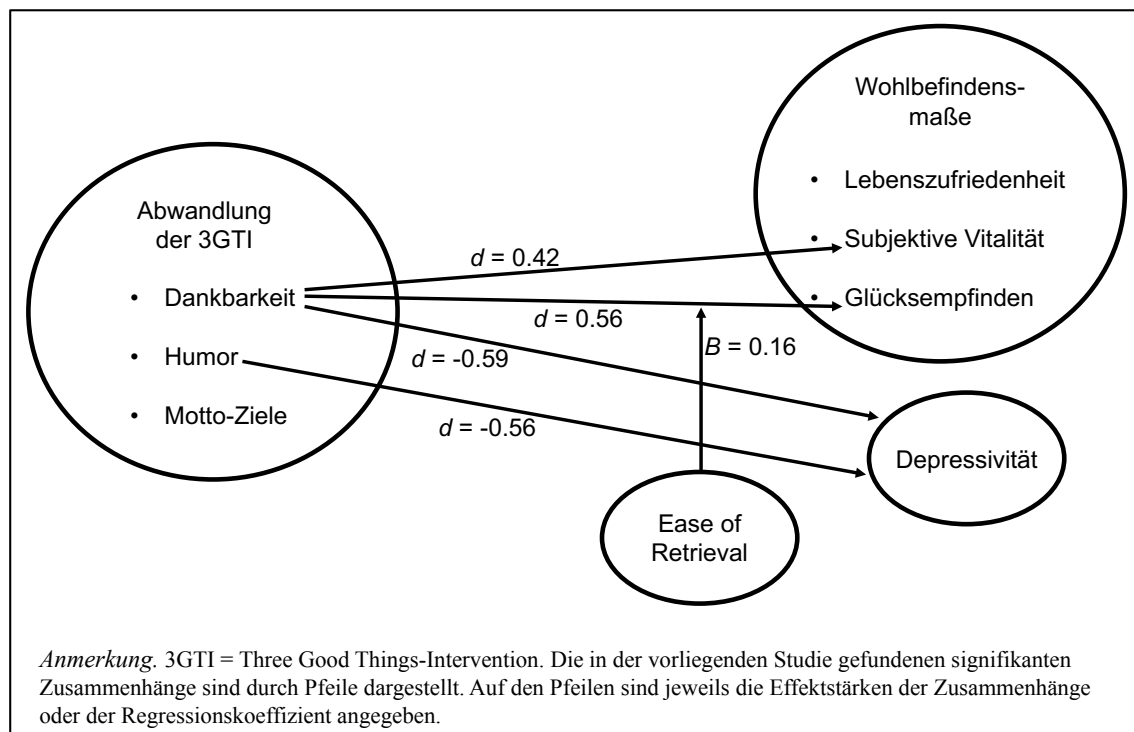


Abbildung 2. Übersicht aller signifikanten Ergebnisse der Hypothesentests.

Tabelle 4

Ergebnisse der Ease of Retrieval-Moderationsanalyse zur Vorhersage des Wohlbefindens sowie der Depressivität (PROCESS, Modell 1)

Differenz der Lebenszufriedenheit als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	-0.72	0.83	-0.87	-2.35	0.92
Humor	0.06	0.67	0.09	-1.26	1.38
Motto-Ziele	-0.21	0.67	-0.32	-1.54	1.11
EOR	-0.10	0.10	-0.98	-0.30	0.10
Dank x EOR	0.17	0.16	1.05	-0.15	0.48
Humor x EOR	0.02	0.14	0.12	-0.25	0.29
Motto x EOR	0.06	0.14	0.44	-0.21	0.33
Differenz der subjektiven Vitalität als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	-0.50	1.33	-0.37	-3.13	2.14
Humor	0.40	1.08	0.37	-1.74	2.53
Motto-Ziele	-0.80	1.08	-0.74	-2.95	1.34
EOR	-0.10	0.16	-0.64	-0.43	0.22
Dank x EOR	0.19	0.26	0.75	-0.31	0.70
Humor x EOR	-0.05	0.22	-0.24	-0.49	0.38
Motto x EOR	0.18	0.22	0.81	-0.26	0.61
Differenz des Glücksempfindens als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	-0.66	0.40	-1.65	-1.45	0.13
Humor	-0.37	0.32	-1.13	-1.00	0.27
Motto-Ziele	-0.48	0.32	-1.49	-1.12	0.16
EOR	-0.07	0.05	-1.45	-0.17	0.03
Dank x EOR	0.16	0.08	2.14*	0.01	0.32
Humor x EOR	0.09	0.07	1.40	-0.04	0.22
Motto x EOR	0.10	0.07	1.47	-0.03	0.23
Differenz der Depressivität als abhängige Variable					
Prädiktor	B^a	$SE(B)$	t	KI [95%]	
				UG	OG
Dankbarkeit	-0.17	0.52	-0.33	-1.19	0.86
Humor	-0.52	0.42	-1.25	-1.35	0.31
Motto-Ziele	0.38	0.42	0.90	-0.45	1.21
EOR	0.01	0.06	0.11	-0.12	0.13
Dank x EOR	-0.01	0.10	-0.12	-0.21	0.18
Humor x EOR	0.08	0.09	0.94	-0.09	0.25
Motto x EOR	-0.10	0.09	-1.18	-0.27	0.07

Anmerkung. ^a Dargestellt sind die unstandardisierte Regressionskoeffizienten B ;

EOR = Ease of Retrieval, Dank x EOR = Interaktion von Dankbarkeits-Intervention und Ease of Retrieval, Humor x EOR = Interaktion von Humor-Intervention und Ease of Retrieval, Motto x EOR = Interaktion von Motto-Ziel-Intervention und Ease of Retrieval; * $p < .05$; $N = 164$.

6.3. Weiterführende Analyse

Im wissenschaftlichen Diskurs zu Positiven Interventionen ist es umstritten, inwiefern Menschen mit Depressionen von solchen Interventionen profitieren (Sin & Lyubomirsky, 2009). Einerseits konnten Sin und Lyubomirsky (2009) mit einer Metaanalyse zeigen, dass der Depressionsstatus die Effektivität der Positiven Interventionen dergestalt moderiert, dass Menschen mit Depressionen relativ zu Nichtdepressiven ein verbessertes Wohlbefinden und eine Reduktion depressiver Symptome erleben. Andererseits fanden Sergeant und Mongrain (2011) heraus, dass depressive Menschen, die besonders hilfsbedürftig sind, nicht von einer Dankbarkeits-Intervention profitieren oder diese das Wohlbefinden der Betroffenen weiter verschlechtert. Vor diesem Hintergrund wurde untersucht, wie sich Menschen mit Depressionen in der vorliegenden Stichprobe verhalten haben. Hierzu wurde Hypothese 1 erneut getestet. Nun fand die Testung mit allen Versuchspersonen statt, deren Wert auf der Allgemeinen Depressionsskala zum ersten Messzeitpunkt als klinisch relevant galt¹³. Nach dem Youden-Index galten in dieser Stichprobe 42 Versuchspersonen (25.6%) als depressiv (Lehr, Hillert, Schmitz & Sosnowsky, 2008). Die einfaktorielle Varianzanalyse, die geplanten Vergleiche sowie die Interpretation der Ergebnisse wurden gemäß der Testung der *Hypothese 1* vorgenommen (siehe Abschnitt 6.2.).

Auch für die Substichprobe war die Voraussetzung für die Verwendung einer einfaktoriellen Varianzanalyse nur teilweise erfüllt. Zwar war die unabhängige Variable kategorial, die abhängige Variable intervallskaliert und es befanden sich keine Ausreißer auf den abhängigen Variablen. Zudem konnte für alle abhängigen Differenzwerte Homoskedastizität angenommen werden (Levene-Test; $p = .93$ für die Lebenszufriedenheit, $p = .32$ für die subjektive Vitalität, $p = .19$ für das Glücksempfinden, $p = .57$ für die Depressivität). Die Normalverteilungsannahme war jedoch nur für die Lebenszufriedenheit, die subjektive Vitalität sowie für die Depressivität erfüllt (Shapiro-Wilk-Test; $p = .75$ für die Lebenszufriedenheit, $p = .72$ für die subjektive Vitalität, $p = .51$ für die Depressivität). Die abhängige Variable Differenz im Glücksempfinden hingegen wich signifikant von einer Normalverteilung ab (Shapiro-Wilk-Test; $p = .02$). Simulationsstudien konnten zeigen, dass die Varianzanalyse robust gegen die Verletzung

¹³ Der kritische Wert für eine klinisch relevante Depression liegt für den ADS-K bei einem Summenwert von 18 Punkten (Lehr, Hillert, Schmitz, & Sosnowsky, 2008).

der Normalverteilungsannahme ist (Schmider, Ziegler, Danay, Beyer & Bühner, 2010). Deshalb war es auch an dieser Stelle legitim, eine einfaktorielle Varianzanalyse durchzuführen. In Tabelle 5 sind die deskriptiven Angaben der Varianzanalyse zu Hypothese 1 für Menschen mit Depressionen aufgeführt.

Tabelle 5

Deskriptive Angaben zur einfaktoriellen Varianzanalyse für Hypothese 1 bei Versuchspersonen mit Depressionen

Art der Intervention	n	Abhängige Variable			
		diff_LZ	diff_VI	diff_GE	diff_DE
Dankbarkeit	10	0.22 (0.92)	1.13 (1.50)	0.27 (0.49)	-0,61 (0.51)
Humor	15	0.17 (0.74)	0.59 (1.55)	0.19 (0.36)	-0.45 (0.55)
Motto-Ziele	10	0.24 (0.60)	0.72 (1.10)	0.25 (0.41)	-0.57 (0.55)
Frühe Erinnerungen	7	0.23 (0.58)	0.57 (0.93)	-0.03 (0.13)	-0.01 (0.36)
Insgesamt	42	0.21 (0.71)	0.75 (1.32)	0.19 (0.39)	-0.47 (0.50)

Anmerkung. Dargestellt sind jeweils die aggregierten Mittelwerte (sowie Standardabweichungen) der Interventionen und der Gesamtstichprobe für alle abhängigen Variablen; diff_LZ = Differenz in der Lebenszufriedenheit zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt, diff_VI = entsprechende Differenz in der subjektiven Vitalität, diff_GE = Differenz im Glücksempfinden, diff_DE = Differenz in der Depressivität.

Hypothese 1 besagt, dass jede der 3GTI im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer Steigerung des Wohlbefindens und zu einer Verminderung der Depressivität führt. Für die Hypothesentestung mit Menschen mit Depressionen zeigten sich folgende Ergebnisse: Der Faktor *Art der Intervention* hatte auf keine der abhängigen Variablen einen signifikanten Haupteffekt. Dies umfasst die Lebenszufriedenheit, $F(3,38) = 0.02$, $p = .996$, $\hat{\eta}^2 = .002$, die subjektive Vitalität, $F(3,38) = 0.38$, $p = .77$, $\hat{\eta}^2 = .03$, das Glücksempfinden, $F(3,38) = 1.00$, $p = .41$, $\hat{\eta}^2 = .07$, sowie die Depressivität, $F(3,38) = 1.33$, $p = .28$, $\hat{\eta}^2 = .09$.

Die geplanten Vergleiche legten offen, dass die Dankbarkeits-Intervention die Depressivität signifikant senken konnte, $t(38) = -1.84$, $p^{14} = .04$. Die geschätzte standardisierte Effektstärke des Unterschieds zwischen der Dankbarkeits-Intervention

¹⁴ Da die Hypothesen 1a und 1b eine bestimmte Richtung des Effekts annehmen, handelt es sich bei allen p -Werten der geplanten Vergleiche um einseitige p -Werte.

und der Kontrollgruppe betrug $d = -0.84$. Der Effekt, dass die Dankbarkeits-Intervention das Glücksempfinden steigerte, wurde nur beinahe signifikant, $t(38) = 1.58, p = .06, d = 0.77$. Die Dankbarkeits-Intervention veränderte die Lebenszufriedenheit, $t(38) = -0.02, p = .49, d = -0.01$, und die subjektive Vitalität, $t(38) = 0.84, p = .20, d = 0.31$, nicht statistisch bedeutsam. Die Humor-Intervention führte zu keiner signifikanten Steigerung des Wohlbefindens ($t(38) = -0.16, p = .44, d = -0.07$ für die Lebenszufriedenheit, $t(38) = 0.21, p = .42, d = 0.05$ für die subjektive Vitalität, $t(160) = 0.03, p = .49, d = 0.01$ für das Glücksempfinden). Zudem verminderte die Humor-Intervention die Depressivität nicht statistisch bedeutsam, $t(38) = -1.26, p = .11, d = -0.62$. Der Effekt, dass die Motto-Ziel-Intervention das Glücksempfinden steigerte, wurde beinahe signifikant, $t(38) = 1.49, p = .07, d = 0.86$. Auch die Verminderung der Depressivität durch die Motto-Ziel-Intervention wurde beinahe signifikant, $t(38) = -1.68, p = .051, d = -0.73$. Die Motto-Ziel-Intervention veränderte die Lebenszufriedenheit, $t(38) = 0.03, p = .49, d = 0.02$, und die subjektive Vitalität, $t(38) = 0.22, p = .42, d = 0.14$, nicht statistisch bedeutsam. Aus der einfaktoriellen Varianzanalyse mit den geplanten Vergleichen ließ sich schließen, dass Hypothese 1 bei Menschen mit Depressionen nur für den Effekt der Dankbarkeits-Intervention auf die Depressivität gestützt wird. Für den Effekt der Dankbarkeits-Intervention auf die Wohlbefindensmaße sowie für die Humor- und Motto-Ziel-Intervention musste diese Hypothese jedoch zurückgewiesen werden.

7. Diskussion

7.1. Interpretation der Ergebnisse

In der vorliegenden Studie wurden die Konstrukte *Dankbarkeit*, *Humor* und *Motto-Ziele* in die *Three Good Things in Life-Intervention* integriert und der Effekt dieser Abwandlungen auf das Wohlbefinden sowie die Depressivität untersucht. Zudem sollte herausgefunden werden, ob der *Person-Activity-Fit* und der *Ease of Retrieval* den Effekt der Intervention auf die abhängigen Variablen moderieren. Diese Studie ist die erste, die Dankbarkeit explizit in die 3GTI integriert und ebenfalls die erste, die Motto-Ziele in einem Tagebuchformat untersucht.

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass die Dankbarkeits-Intervention die besten Effekte auf das Wohlbefinden und die Depressivität hat. Diese Beobachtung reiht sich in eine Vielzahl von Befunden ein, die den positiven Effekt von Dankbarkeits-Interventionen belegen (z.B. Davis et al., 2016; Gander et al., 2013; Killen & Macaskill, 2015; O' Leary & Dockray, 2015; Senf & Liao, 2013). Auch für Menschen mit Depressionen scheint die Dankbarkeits-Intervention die Übung der Wahl zu sein. Da die Anzahl an Versuchspersonen in dieser Subgruppe sehr klein war, ist fraglich, ob die Ergebnisse der Studie auf die Population der Menschen mit Depressionen übertragbar sind. Folgeuntersuchungen sollten deshalb die Effektivität der 3GTI-Abwandlungen für diese Gruppe an einer größeren Stichprobe untersuchen.

Die Humor-Intervention konnte nur die depressive Symptomatik der Teilnehmer vermindern, nicht aber deren Wohlbefinden steigern. Trotzdem ist für alle Wohlbefindensmaße ein positiver Trend erkennbar, der jedoch für keine dieser Variablen signifikant wurde. Bereits in früheren Untersuchungen zur Three Funny Things-Intervention zeigte sich ein ähnliches Muster (Gander et al., 2013; Proyer et al., 2014). Der positive Effekt der Humor-Intervention auf die Depressivität wurde unmittelbar nach deren Durchführung messbar. Die positive Wirkung auf das Wohlbefindensmaß Glücksempfinden zeichnete sich direkt nach der Intervention in den Daten ab, wurde jedoch erst nach einem oder sechs Monaten statistisch bedeutsam (Gander et al., 2013; Proyer et al., 2014). Möglicherweise liegt in dieser Studie ein ähnliches Wirkmuster der Three Funny Things-Intervention vor. Während die Verminderung der Depressivität durch die Intervention direkt sichtbar wurde, entfaltete sich der positive Effekt auf das Wohlbefinden gegebenenfalls erst in den Wochen nach der Intervention. Da im Rahmen

der vorliegenden Untersuchung nur eine Post-, nicht aber eine zeitverzögerte Follow-Up-Messung erfolgte, kann diese Annahme nicht empirisch überprüft werden. Zukünftige Studien sollten die Langzeitwirkung dieser Humor-Intervention näher untersuchen.

Während die Dankbarkeits-Intervention sowohl positiv auf das Wohlbefinden als auch auf die Depressivität wirkte und die Humor-Intervention zumindest die depressive Symptomatik verringern konnte, erwies sich die Motto-Ziel-Bedingung als vollkommen wirkungslos. Die Kommentare der Teilnehmer aus dieser Gruppe bieten einen ersten Hinweis darauf, warum diese Intervention erfolglos blieb. Zum einen merkten Versuchspersonen an, dass es ihnen schwerfiel, täglich drei Motto-Ziel-Momente zu erleben beziehungsweise die Motto-Ziel-Haltung drei Mal am Tag zu aktivieren. Zum anderen wiesen sie darauf hin, dass nicht klar wurde, welche Erlebnisse unter die Kategorie Motto-Ziel-Momente fallen. Demzufolge ist zu erwarten, dass den Teilnehmern dieser Gruppe das Konstrukt Motto-Ziel nicht ausreichend vertraut war, als dass die Manipulation dieser Bedingung hätte wirksam werden können. Deshalb sollte das Fehlen positiver Effekte nicht dem Motto-Ziel-Konstrukt per se, sondern der Umsetzung in der vorliegenden Studie angelastet werden. Weitere Untersuchungen sollten aus diesem Grund sicherstellen, dass die Motto-Ziel-Intervention hinreichend verstanden wurde, bevor ein entsprechendes Tagebuchformat angewendet wird.

Die Untersuchung der Moderationshypothese legte offen, dass eine hohe Passung zwischen der Intervention und dem Anwender den positiven Effekt einer 3GTI nicht verstärkt. Proyer, Wellenzohn, Gander und Ruch (2015) nehmen an, dass eine Intervention, die gut auf den Anwender abgestimmt ist, häufiger und intensiver ausgeführt wird. Zudem konnte gezeigt werden, dass der Aufwand und die Zeit, die für eine Positive Intervention investiert wird, positiv mit einem gesteigerten Wohlbefinden zusammenhängt (Cohn & Fredrickson, 2010; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011). Man könnte also zum Schluss kommen, dass der Effekt der Passung über die Häufigkeit und Intensität der Übungsausführung mediiert wird. In der Mehrheit der bisher durchgeführten 3GTI-Studien waren die Personen aufgefordert, ihre positiven Momente für sich privat zu notieren (z.B. Gander et al., 2013; Killen & Macaskill, 2015; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Proyer et al., 2014; Seligman et al., 2005). In der vorliegenden Studie hingegen mussten die Teilnehmer ihre Einträge online festhalten. Anschließend wurden alle Versuchspersonen, die dies an weniger als drei Tagen getan haben, aus der Analyse ausgeschlossen. Vermutlich hatte dies zur Folge, dass die

Intensität und Regelmäßigkeit der Ausführung der Intervention über die Teilnehmer hinweg in der vorliegenden Studie deutlich weniger variierte als in Vorläuferstudien. Die Varianzeinschränkung in der Mediatorvariablen *Intensität der Teilnahme* könnte ursächlich sein für den ausbleibenden Effekt des Person-Activity-Fits auf die Wirkung der Intervention. Daher wäre es interessant, die medierende Rolle der Teilnahmeintensität in weiteren Studien näher zu beleuchten.

Der Ease of Retrieval moderierte nur den Effekt der Dankbarkeits-Intervention auf das Glücksempfinden. Für alle anderen Interventionen und abhängigen Variablen zeigte sich jedoch kein Moderationseffekt. Das Ausbleiben dieses Effekts lässt sich möglicherweise auf die Stichprobe gepaart mit dem Zeitraum der Erhebung zurückführen. Die Stichprobe bestand zu 91% aus Studierenden und die Untersuchung wurde im November durchgeführt. Somit fiel diese in die Vorbereitungszeit der Examina, die an der Universität Mannheim in der Regel Anfang Dezember stattfinden. Die Annahme, dass ein Großteil der Versuchspersonen ihre Tage während dem Teilnahmezeitraum hauptsächlich mit Lernen verbrachte, kann durch die Tagebucheinträge gestützt werden¹⁵. Hansen und Wänke (2008) konnten zeigen, dass die Einfachheit des Abrufs vor allem dann als Information genutzt wird, wenn sie diskrepant zur erwarteten Leichtigkeit des Abrufs ist. Der fehlende Einfluss des Ease of Retrievals lässt sich möglicherweise darauf zurückführen, dass Studierende an einem Lerntag kaum erwarten, viele Dankbarkeits- oder Humor-Momente zu erleben. Schwierigkeiten beim Abruf solcher Momente entsprachen deshalb der Erwartung und wurden bei der Einschätzung der Häufigkeit positiver Momente möglicherweise nicht als Information genutzt. Darüber hinaus war das Motto-Ziel-Konstrukt einigen Versuchspersonen fremd und es war nicht vollständig klar, was ein Motto-Ziel-Moment sein kann. Deshalb kann angenommen werden, dass auch Versuchspersonen aus dieser Bedingung bereits erwartet haben, dass das Erinnern von Motto-Ziel-Momenten nicht leichtfallen wird. Aus diesen Gründen kann angenommen werden, dass in keiner Bedingung eine Diskrepanz zwischen der erwarteten und der tatsächlichen Leichtigkeit des Abrufs bestand. Deshalb wurde der Ease of Retrieval von den Versuchspersonen nicht als Information über die Häufigkeit

¹⁵ Tagebucheinträge, die auf die Lernaktivität der Versuchspersonen hinweisen, waren zum Beispiel „Erfolg beim Lernen.“ als Dankbarkeits-Moment. Als Humor-Momente wurde folgendes festgehalten: „Eine Freundin von mir ist in der Bib [*sic*] eingeschlafen“. Eine Versuchsperson notierte „Etwas beim Lernen nicht verstanden, aber ruhig mit mir geblieben.“ als Motto-Ziel-Moment.

positiver Momente genutzt. Um den Einfluss der Interaktion zwischen erwarteter und tatsächlicher Leichtigkeit des Abrufs näher zu untersuchen, sollten zukünftige Studien die Erwartung bezüglich des Ease of Retrievals zusätzlich erfassen.

7.2. Limitationen und Implikationen für weitere Forschung

Wie bei der Interpretation der Ergebnisse bereits adressiert, können an dieser Studie Aspekte des Designs, der Operationalisierung und der Stichprobe kritisiert werden. Erstens war auffällig, dass der Effekt der Motto-Ziel-Intervention auf das Wohlbefinden und die Depressivität ausblieb. Es ist anzunehmen, dass für den fehlenden Effekt eine unzureichende Manipulation in dieser Bedingung und somit das Design ursächlich ist. Den Versuchspersonen schien das Konstrukt Motto-Ziel fremd. Ihnen war sowohl unklar, wie dieses im Alltag angewendet werden kann, als auch welche Momente unter die Kategorie Motto-Ziel-Momente fallen. Wahrscheinlich blieb die Motto-Ziel-Intervention aufgrund dieser ungeklärten Punkte wirkungslos. Allerdings war die Idee dieser Arbeit, verschiedene Konstrukte der Positiven Psychologie in die 3GTI zu integrieren, um anschließend die Wirksamkeit dieser Abwandlungen zu testen. Um eine Vergleichbarkeit zwischen den Bedingungen sicherzustellen, war es notwendig, dass sich die Instruktion aller Abwandlungen stark an der der 3GTI von Seligman (2005) orientiert. Zukünftige Studien, die den Effekt von Motto-Zielen in einem Tagebuchformat untersuchen, könnten dies losgelöst von der 3GTI vornehmen. Zunächst sollten Forschende sicherstellen, dass das Konstrukt *Motto-Ziel* und dessen Anwendungsmöglichkeiten von den Versuchspersonen verstanden wurden. Hierfür könnte das Motto-Ziel statt mit einem Online-Tool im direkten Kontakt mit einem dafür ausgebildeten Versuchsleiter entwickelt werden. Zwischen dem Zeitpunkt der Motto-Ziel-Erstellung und dem Beginn der Tagebuchintervention könnte dann ein kurzer Zeitabstand liegen. So hätten die Versuchspersonen die Möglichkeit, eine Vertrautheit mit dem erstellten Ziel und den Anwendungsmöglichkeiten zu gewinnen. Während der Tagebuchintervention sollte den Versuchspersonen außerdem freigestellt werden, wie viele Motto-Ziel-Momente sie notieren möchten. Auf diese Weise wird berücksichtigt, dass es an verschiedenen Tagen unterschiedlich viele Gelegenheit zur Aktivierung einer Motto-Ziel-Haltung gibt.

Zweitens lässt sich die Operationalisierung der Studie kritisieren. So ist es nicht gelungen, den moderierenden Effekt des Person-Activity-Fits oder des Ease of Retrieval aufzuzeigen. Dies könnte entweder darauf zurückgeführt werden, dass ein solcher Effekt

nicht vorliegt, oder darauf, dass die verwendeten Maße zur Erfassung des Effekts nicht geeignet waren. Da eine Vielzahl an Studien sowohl den Effekt der Leichtigkeit des Abrufs auf Häufigkeitsurteile (z.B. O'Brien, 2013; Schwarz, Bless, Wänke & Winkielman, 2003; Wänke, Schwarz & Bless, 1995) als auch die Wirkung des Person-Activity-Fits auf die Effektivität von Interventionen (z.B. Lyubomirsky et al., 2011; Mongrain, Chin & Shapira, 2011; Sheldon & Lyubomirsky, 2006) belegen, liegt es nahe das Ausbleiben eines Effekts der Operationalisierung anzulasten. So konnte sich der Effekt der Passung womöglich aufgrund der Konstanthaltung der Teilnahmehäufigkeit und -intensität nicht auswirken. Darüber hinaus war die Messung des Ease of Retrievals ohne die Erfassung der erwarteten Leichtigkeit in dieser Untersuchung wenig informativ. Die Wahl der Skalen zur Erfassung der Konstrukte war trotzdem gerechtfertigt, da sich diese in früheren Studien als geeignet erwiesen hat (Sheldon & Elliot, 1999 für selbst-konkordante Motivation; Bahník et al., 2015 für Ease of Retrieval). Weitere Studien, die den Effekt des Person-Activity-Fits messen, sollten diesen jedoch als Anstrengung oder Zeit, die für die Ausführung der Intervention aufgewendet wurde, erfassen. Zudem wäre es spannend, zu untersuchen, ob der Effekt einer hohen Passung (z.B. gemessen als selbst-konkordante Motivation) auf die Effektivität einer Intervention über die Anstrengung mediiert wird. Um die Wirkung des Ease of Retrieval besser abbilden zu können, sollten zukünftige Untersuchungen nicht nur das absolute Level der Einfachheit, sondern auch die Diskrepanz zur erwarteten Leichtigkeit erfassen. Diese Diskrepanz sollte dann mit in die Analyse aufgenommen werden.

Zuletzt soll auf die Probleme der Art der Stichprobenziehung und -zusammensetzung eingegangen werden. Zum einen führt das Ziehen einer Gefälligkeitsstichprobe dazu, dass sich Teilnehmende systematisch von Nichtteilnehmenden unterscheiden (Bortz & Döring, 2006). Laut Bortz und Döring (2006) schätzen Teilnehmende ihren sozialen Status höher ein, sind geselliger und verfügen über eine höhere Schulbildung. Zudem sind Personen besonders dann zur Teilnahme bereit, wenn sie sich für das Thema der Untersuchung interessieren (Bortz & Döring, 2006). Zum anderen hatte die Anwerbung und Rekrutierung an der Universität sowie die Entlohnung der Psychologiestudierenden mit Versuchspersonenstunden die Folge, dass diese einen Großteil der Stichprobe ausmachten. So beträgt der Anteil an weiblichen Psychologiestudierenden in dieser Stichprobe 57 Prozent. Angesichts dieser Punkte können die Ergebnisse der Studie nicht auf die Gesamtbevölkerung generalisiert

werden. Dem Kritikpunkt der Homogenität der vorliegenden Stichprobe kann jedoch entgegengesetzt werden, dass die Versuchspersonen eine breite Spannweite an Altersgruppen (von 18 bis 62 Jahren), unterschiedliche Bildungsabschlüsse (von Hauptschule bis Hochschulabschluss) und eine Vielzahl verschiedener Studiengänge umfasste (z.B. Architektur, Kunsttherapie, Wirtschaftsingenieurwesen, Medizin). Zukünftige Untersuchungen sollten in ihrer Stichprobe jedoch einen Querschnitt der Bevölkerung abbilden. Darüber hinaus wäre es sinnvoll, für eine solche 3GTI-Studie unter einer Coverstory zu werben, zum Beispiel als Experiment zur Erinnerungsleistung. Auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass die Stichprobe nicht nur Personen umfasst, die sich für Positive Interventionen interessieren und deshalb besonders motiviert sind teilzunehmen.

7.3. Praktische Anwendung

Auf Basis der vorliegenden Studie können folgende Handlungsempfehlungen abgeleitet werden: Zuerst kann Personen, die an der Ausübung einer Positiven Intervention interessiert sind, sehr stark zur Durchführung der Dankbarkeits-Abwandlung der 3GTI geraten werden, denn diese zeigte innerhalb kürzester Zeit positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Depressivität. Liegt der Fokus bei der Wahl einer Intervention hauptsächlich auf dem Abbau einer depressiven Symptomatik, so kann die Three Funny Things-Intervention im gleichen Maße empfohlen werden. Solange der Effekt von Motto-Zielen in Form einer Tagebuchintervention nicht im Rahmen weiterer Studien untersucht wurde, sollte von der Durchführung einer solchen Motto-Ziel-Intervention abgeraten werden. Diese bleibt nämlich nicht nur wirkungslos, sondern kann den Anwender zusätzlich irritieren.

7.4. Fazit

Das Ziel der vorliegenden Studie war es, herauszufinden, ob sich Abwandlungen der 3GTI positiv auf das Wohlbefinden und die Depressivität des Anwenders auswirken. Zudem sollte ermittelt werden, ob dieser positive Effekt durch die Passung der Intervention zur Person sowie durch die Leichtigkeit des Abrufs moderiert wird. Die Analyse legte schließlich offen, dass sich eine Dankbarkeits-Abwandlung sowohl positiv auf das Wohlbefinden als auch auf die Depressivität auswirkt. Die Humor-Version der 3GTI zeigte hingegen nur einen positiven Effekt auf das Ausmaß an depressiven

Symptomen und die Motto-Ziel-Intervention blieb wirkungslos. Auch der moderierende Effekt des Person-Activity-Fits und des Ease of Retrievals konnte nicht nachgewiesen werden. Während die Studie den Forschungsbereich zur 3GTI um eine wichtige Untersuchung zu zwei neuen Abwandlungen (Dankbarkeit, Motto-Ziele) erweitert, weist sie auch deutlich auf den Bedarf nach weiterer Forschung in diesem Bereich hin. Dabei wäre es besonders interessant, die innovative Idee, die Motto-Ziel-Intervention durch ein Tagebuchformat zu ergänzen, näher zu untersuchen. Zudem sollten die Moderationshypothesen erneut getestet werden. Hierfür wäre es sinnvoll, den Person-Activity-Fit sowie den Ease of Retrieval mit alternativen Maßen zu operationalisieren.

8. Literaturverzeichnis

- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C. & Heyman, R. E. (2000). Couple's shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 273–284.
- Bahník, Š., Vranka, M. & Dlouhá, J. (2015). X good things in life: Processing fluency effects in the „Three good things in life“ exercise. *Journal of Research in Personality*, 55, 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.02.005>
- Bertrams, A., Dyllick, T.H. & Englert, C. (2019). German Adaptation of the Subjective Vitality Scales (SVS-G). Artikel in Vorbereitung.
- Blanz, M. (2015). *Forschungsmethoden und Statistik für die Soziale Arbeit: Grundlagen und Anwendungen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bordbar, M. & Yousefi, F. (2016). The mediation roles of self-system processes and academic emotions in relationship between autonomy supportive environment and academic engagement. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 12(49), 13–28.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Bostic, T. J., McGartland Rubio, D. & Hood, M. (2000). A Validation of the Subjective Vitality Scale Using Structural Equation Modeling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313–324. <https://doi.org/10.1023/A:1007136110218>
- Carter, P. J., Hore, B., McGarrigle, L., Edwards, M., Doeg, G., Oakes, R. et al. (2018). Happy thoughts: Enhancing well-being in the classroom with a positive events diary. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 110–121. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1245770>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Aufl.).

Hillsdale, NJ: Erlbaum. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203771587>

Cohn, M. A. & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355–366. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.508883>

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A. et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>

Dehling, H. & Haupt, B. (2003). *Einführung in die Wahrscheinlichkeitstheorie und Statistik*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193–208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Inglehart, R. & Tay, L. (2013). Theory and validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497–527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>

Dolhinow, P. J. (1987). At play in the fields. In H. Topoff (Hrsg.), *The natural history reader in animal behavior* (S. 229-237). New York: Columbia University Press.

Dyllick, T. H. (2018a). *Motto-Goals: Emotional and Motivation Effects in the Context of Unpleasant Obligations*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Mannheim.

Dyllick, T. H. (2018). Turning Duty into Joy! Selbstregulation mit Motto-Zielen mit

- dem ZRM-Onlinetool. *OSC Organisationsberatung - Supervision - Coaching*, 25(2), 161–168. <https://doi.org/10.1007/s11613-018-0543-7>
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Estrada, C. A., Isen, A. M. & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72(1), 117–135. <https://doi.org/10.1006/obhd.1997.2734>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175–191.
- Field, A. (2011). *Discovering statistics using SPSS : (and sex and drugs and rock'n'roll)* (3. Aufl.). Los Angeles [u.a.]: Sage.
- Flunger, B., Umbach, N. & Mayer, A. (2019). Beneficial for Some or for Everyone? Exploring the Effects of an Autonomy-Supportive Intervention in the Real-Life Classroom. *Journal of Educational Psychology*, 111(2), 210–234. <https://doi.org/10.1037/edu0000284>
- Franke, K. B., Huebner, E. S. & Hills, K. J. (2017). Cross-sectional and prospective associations between positive emotions and general life satisfaction in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1075–1093. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9763-8>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2013). Chapter One - Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant (Hrsg.), *Advances in Experimental Social Psychology* (S. 1–53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199. <https://doi.org/10.1177/1745691617692106>
- Fritz, M. M., Armenta, C. N., Walsh, L. C. & Lyubomirsky, S. (2018). Gratitude facilitates healthy eating behavior in adolescents and young adults. *Journal of Experimental Social Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.08.011>
- Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>

- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. & Wyss, T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Hansen, J. & Wänke, M. (2008). It's the difference that counts: Expectancy/experience discrepancy moderates the use of ease of retrieval in attitude judgments. *Social Cognition*, 26(4), 447–468. <https://doi.org/10.1521/soco.2008.26.4.447>
- Happiness. (o.D.). Abgerufen von <http://www.merriam-webster.com/dictionary/happiness>
- Hautzinger, M., Bailer, M., Hofmeister, D. & Keller, F. (2012). Allgemeine Depressionsskala (2012). Abgerufen von <http://www.redi-bw.de/db/ebSCO.php/search.ebscohost.com/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26db%3dpdx%26AN%3dPT9006484%26site%3dehost-live>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Janke, S. & Glöckner-Rist, A. (2014). Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*. <https://doi.org/10.6102/zis147>
- Johnson, K. J., Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 299–321. <https://doi.org/10.1080/02699930903384667>
- Kahn, B. E. & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 257–270.

<https://doi.org/10.1086/209347>

- Kaplan, H. & Assor, A. (2012). Enhancing autonomy-supportive I–Thou dialogue in schools: Conceptualization and socio-emotional effects of an intervention program. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 15(2), 251–269. <https://doi.org/10.1007/s11218-012-9178-2>
- Killen, A. & Macaskill, A. (2015). Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>
- King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Lee, P. C. (1983). Play as a means for developing relationships. In R. A. Hinde (Hrsg.), *Primate social relationships* (S. 82-89). Oxford, England: Blackwell.
- Lehr, D., Hillert, A., Schmitz, E. & Sosnowsky, N. (2008). Screening depressiver Störungen mittels Allgemeiner Depressions-Skala (ADS-K) und State-Trait Depressions Scales (STDS-T): Eine vergleichende Evaluation von Cut-off-Werten. *Diagnostica*, 54(2), 61–70. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.54.2.61>
- Liao, K. Y.-H. & Weng, C.-Y. (2018). Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 383–393. <https://doi.org/10.1037/cou0000271>
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Lomas, T. , Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A. & Bono, G. (2014). Gratitude

- Interventions: A Review and Future Agenda. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Hrsg.), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (S. 1-19). <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch1>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*(2), 391–402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Amsterdam: Elsevier.
- McCabe, K., Bray, M. A., Kehle, T. J., Theodore, L. A. & Gelbar, N. W. (2011). Promoting happiness and life satisfaction in school children. *Canadian Journal of School Psychology, 26*(3), 177–192. <https://doi.org/10.1177/0829573511419089>
- McGrath, R. E. & Walker, D. I. (2016). Factor structure of character strengths in youth: Consistency across ages and measures. *Journal of Moral Education, 45*(4), 400–418. <https://doi.org/10.1080/03057240.2016.1213709>
- Mesmer-Magnus, J., Glew, D. J. & Viswesvaran, C. (2012). A meta-analysis of positive humor in the workplace. *Journal of Managerial Psychology, 27*(2), 155–190. <https://doi.org/10.1108/02683941211199554>
- Mongrain, M. & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al (2005). *Journal of Clinical Psychology,*

68(4), 382–389. <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>

Mongrain, M., Chin, J. M. & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963–981.

<https://doi.org/10.1007/s10902-010-9239-1>

O' Leary, K. & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 243–245. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0119>

O'Brien, E. (2013). Easy to retrieve but hard to believe: Metacognitive discounting of the unpleasantly possible. *Psychological Science*, 24(6), 844–851.

<https://doi.org/10.1177/0956797612461359>

Odou, N. & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The efficacy of positive psychology interventions to increase well-being and the role of mental imagery ability. *Social Indicators Research*, 110(1), 111–129. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9919-1>

Panksepp, J. (1998). Attention deficit hyperactivity disorders, psychostimulants and intolerance of childhood playfulness: A tragedy in the making? *Current Directions in Psychological Science*, 7(3), 91–98. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10774709>

Peters, M. L., Meevissen, Y. M. C. & Hanssen, M. M. (2013). Specificity of the best possible self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia Psicológica*, 31(1), 93–100. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100009>

Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143–147.

Peterson, C. & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374.

<https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.347>

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Humor [Playfulness]. In *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (S. 583–598). Washington, DC; New York, NY: American Psychological Association.

Pietrowsky, R. & Mikutta, J. (2012). Effects of positive psychology interventions in depressive patients—A randomized control study. *Psychology*, 3(12), 1067–1073. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312158>

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S. & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: Long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*, 18(8), 997–1005. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.899978>

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S. & Ruch, W. (2018). The Authentic Happiness Inventory Revisited: Addressing its Psychometric Properties, Validity, and Role in Intervention Studies. *Journal of Well-Being Assessment*, 1, 77–96. <https://doi.org/10.1007/s41543-018-0006-0>

Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F. & Ruch, W. (2015). Toward a Better Understanding of What Makes Positive Psychology Interventions Work: Predicting Happiness and Depression From the Person $\times$ Intervention Fit in a Follow-Up after 3.5 Years. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 7(1), 108–128.

QuestBack GmbH. (2018). UNIPARK. Köln: QuestBack GmbH. Abgerufen von <https://my.unipark.com/>

Radloff, L. (1977). The CES-D Scale. A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385–401.

Rash, J. A., Matsuba, M. K. & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and*

- Well-Being*, 3(3), 350–369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Renninger, K. A. (1992). Individual interest and development: Implications for theory and practice. In K. A. Renninger, S. Hidi & A. Krapp (Hrsg.), *The role of interest in learning and development* (S. 361–395). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Rohe, M. S., Funke, J., Storch, M. & Weber, J. (2016). Can motto-goals outperform learning and performance goals? Influence of goal setting on performance and affect in a complex problem solving task. *Journal of Dynamic Decision Making*, 2(1), 3–3.
- Roth, R. A., Suldo, S. M. & Ferron, J. M. (2017). Improving middle school students' subjective well-being: Efficacy of a multicomponent positive psychology intervention targeting small groups of youth. *School Psychology Review*, 46(1), 21–41. <https://doi.org/10.17105/10.17105/SPR46-1.21-41>
- Rowe, G., Hirsh, J. B., Anderson, A. K. & Smith, E. E. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(1), 383–388. <https://doi.org/10.1073/pnas.0605198104>
- Ruch, W. (2009). Amusement. In D. Sander & K. Scherer (Hrsg.), *The Oxford companion to the affective sciences* (S. 27–28). New York, NY: Oxford University Press.
- Ryan, R. M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
- Samios, C., Abel, L. M. & Rodzik, A. K. (2013). The protective role of compassion satisfaction for therapists who work with sexual violence survivors: An application

- of the broaden-and-build theory of positive emotions. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 26(6), 610–623. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.784278>
- Schmider, E., Ziegler, M., Danay, E., Beyer, L. & Bühner, M. (2010). Is it really robust? Reinvestigating the robustness of ANOVA against violations of the normal distribution assumption. *Methodology: European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 6(4), 147–151. <https://doi.org/10.1027/1614-2241/a000016>
- Schmitz, T. W., De Rosa, E. & Anderson, A. K. (2009). Opposing influences of affective state valence on visual cortical encoding. *The Journal of Neuroscience*, 29(22), 7199–7207. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5387-08.2009>
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192–203. <https://doi.org/10.1080/17439761003790948>
- Schueller, S. M. (2014). Person–Activity Fit in Positive Psychological Interventions. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Hrsg.), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (S. 385–402). <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch22>
- Schueller, S. M. & Parks, A. C. (2012). Disseminating Self-Help: Positive Psychology Exercises in an Online Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), 6–6.
- Schwarz, N., Bless, H., Strack, F., Klumpp, G., Rittenauer-Schatka, H. & Simons, A. (1991). Ease of retrieval as information: Another look at the availability heuristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 195–202. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.195>
- Schwarz, N., Bless, H., Wänke, M. & Winkielman, P. (2003). Accessibility revisited. In G. V. Bodenhausen & A. J. Lambert (Hrsg.), *Foundations of Social Cognition: A*

Festschrift in Honor of Robert S. Wyer, Jr. (S. 51–77). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Senf, K. & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591–612. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9344-4>

Sergeant, S. & Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 260–272. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577089>

Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>

Sheldon, K. M. & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152–165. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.152>

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82. <https://doi.org/10.1080/>

17439760500510676

- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Storch, M. & Krause, F. (2014). *Selbstmanagement - ressourcenorientiert : Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM®)*. Bern: Huber.
- Tversky, A. & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5(2), 207–232. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90033-9](https://doi.org/10.1016/0010-0285(73)90033-9)
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B. & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 489–497. <http://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1828>
- van Osch, Y., Zeelenberg, M., Breugelmans, S. M. & Brandt, M. J. (2019). Show or hide pride? Selective inhibition of pride expressions as a function of relevance of achievement domain. *Emotion*, 19(2), 334–347. <https://doi.org/10.1037/emo0000437>
- Vella-Brodrick, D. A. (2013). Positive Psychology Interventions: Research Evidence, Practical Utility, and Future Steps. In C. Keyes (Hrsg.) *Mental Well-Being* (S. 331–353). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_15
- Wänke, M., Schwarz, N. & Bless, H. (1995). The availability heuristic revisited: Experienced ease of retrieval in mundane frequency estimates. *Acta Psychologica*, 89(1), 83–90. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(93\)E0072-A](https://doi.org/10.1016/0001-6918(93)E0072-A)

- Wellenzohn, S., Proyer, R. T. & Ruch, W. (2016). How do positive psychology interventions work? A short-term placebo-controlled humor-based study on the role of the time focus. *Personality and Individual Differences*, 96, 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.056>
- Wheeler, E. A. (2013). Amusing ourselves to health: A selected review of lab findings. In J. D. Sinnott (Hrsg.), *Positive psychology: Advances in understanding adult motivation*. (S. 79–94). New York, NY: Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7282-7_6
- Winkielman, P. & Schwarz, N. (2001). How pleasant was your childhood? Beliefs about memory shape inferences from experienced difficulty of recall. *Psychological Science*, 12(2), 176–179. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00330>

Anhang

Anhang A

Werbeplakate der Studie

Anhang A1

Werbeplakat zur Akquise von Studierenden



**GLÜCKS
STUDIE**

-  **Online-
Tagebuchstudie**
-  **2,5 VPN-Stunden**
für Psychologie- &
Soziologiestudierende
-  **Zugangslink:**
[www.unipark.de/uc/
gluecks_studie/](http://www.unipark.de/uc/gluecks_studie/)
oder über **Sona**
-  **Dauer:**
**2 mal 15 Min. &
7 Tage, je 10 Min.**
-  **Start**
der Teilnahme möglich
bis zum **15.11.18**

Bachelorarbeit von Eva Kickhöfen am Lehrstuhl für Sozialpsychologie, Universität Mannheim; Projektleiter: Dr. Thomas Dyllick

Anhang A

Werbeplakate der Studie

Anhang A2

Werbeplakat zur Akquise von Nichtstudierenden



**GLÜCKS
STUDIE**

 **Online-
Tagebuchstudie**

 **Zugangslink:**
[www.unipark.de/uc/
gluecks_studie/](http://www.unipark.de/uc/gluecks_studie/)

 **Dauer:**
**2 mal 15 Min. &
7 Tage, je 10 Min.**

 **Start**
der Teilnahme möglich
bis zum **15.11.18**

Bachelorarbeit von Eva Kickhöfen am Lehrstuhl für Sozialpsychologie, Universität Mannheim; Projektleiter: Dr. Thomas Dyllick

Anhang B

Deutsche Version des Satisfaction with Life-Scale (Diener et al., 1985; Janke & Glöckner-Rist, 2012)



Es folgen fünf Aussagen, denen Sie zustimmen bzw. die Sie ablehnen können.
Bitte benutzen Sie die folgende Skala, um Ihre Zustimmung bzw. Ablehnung zu jeder Aussage zum Ausdruck zu bringen.

Bitte beurteilen Sie, **wie sehr** die folgenden Aussagen **auf Sie zutreffen**.

	starke Ablehnung					starke Zustimmung	
In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Anhang C

Deutsche Version der Subjective Vitality Scale (Bostic et al., 2000; Bertrams, Dyllick & Englert, in Vorbereitung)



Es folgen sechs Aussagen, denen Sie zustimmen bzw. die Sie ablehnen können.
Bitte benutzen Sie die folgende Skala, um Ihre Zustimmung bzw. Ablehnung zu jeder Aussage zum Ausdruck zu bringen.

Bitte beurteilen Sie, **wie sehr** die folgenden Aussagen **auf Sie zutreffen**.

In der **letzten Woche**...

	starke Ablehnung						starke Zustimmung	
...fühlte ich mich energiegeladen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...empfand ich Energie und Lebensfreude	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...fühlte ich mich aufmerksam und wach.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...freute ich mich auf jeden Tag.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...fühlte ich mich lebendig und vital.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
...fühlte ich mich so lebendig, dass ich platzen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Anhang D

Deutsche Version des Authentic Happiness Index (Seligman et al., 2005; Proyer et al, 2018)



Es folgen 24 Aussagengruppen zu Ihrer Gefühlslage in der letzten Woche.

Bitte beurteilen Sie, welche Aussage Ihre **Gefühlslage der letzten Woche** am besten beschreibt.

- ☐ Ich fühle mich wie ein **Versager**.
 - ☐ Ich fühle mich **nicht** wie ein **Gewinner**.
 - ☐ Ich fühle mich, als ob ich **erfolgreicher** war als die meisten Menschen.
 - ☐ Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, dann sehe ich **nur Sieg**.
 - ☐ Ich fühle mich **außerordentlich erfolgreich**.
-
- ☐ Für gewöhnlich bin ich **schlechter Stimmung**.
 - ☐ Für gewöhnlich bin ich **neutraler Stimmung**.
 - ☐ Für gewöhnlich bin ich **guter Stimmung**.
 - ☐ Für gewöhnlich bin ich **großartiger Stimmung**.
 - ☐ Für gewöhnlich bin ich **unglaublich großartiger Stimmung**.
-
- ☐ Wenn ich **arbeite**, dann schenke ich dem, **was um mich herum passiert, mehr Aufmerksamkeit** als dem, was ich tue.
 - ☐ Wenn ich arbeite, dann schenke ich dem, was um mich herum passiert, **gleich viel Aufmerksamkeit** wie dem, das ich tue.
 - ☐ Wenn ich arbeite, dann schenke ich dem, was ich tue, **mehr Aufmerksamkeit** als dem, was um mich herum passiert.
 - ☐ Wenn ich arbeite, dann **nehme ich selten wahr, was um mich herum passiert**.
 - ☐ Wenn ich arbeite, dann schenke ich dem, was ich tue, so viel Aufmerksamkeit, dass die **Außenwelt praktisch zu existieren aufhört**.
-
- ☐ Mein Leben hat **kein Ziel oder Sinn**.
 - ☐ Ich **kenne** das Ziel oder den Sinn meines Lebens **nicht**.
 - ☐ Ich habe **eine Vorstellung** vom Sinn meines Lebens.
 - ☐ Ich habe eine **ziemlich gute Vorstellung** vom Ziel oder Sinn meines Lebens.
 - ☐ Ich habe eine **sehr klare Vorstellung** vom Ziel oder Sinn meines Lebens.
-
- ☐ Ich **bekomme selten was ich möchte**.
 - ☐ **Manchmal** bekomme ich, was ich möchte und manchmal bekomme ich es nicht.
 - ☐ Ich bekomme **etwas häufiger** was ich möchte, als dass ich es nicht bekomme.
 - ☐ Für **gewöhnlich** bekomme ich, was ich möchte.
 - ☐ Ich bekomme **immer**, was ich möchte.

Anhang D - Fortsetzung

Deutsche Version des Authentic Happiness Index (Seligman et al., 2005; Proyer et al, 2018)

- ☐ Ich habe **Sorgen in meinem Leben**.
- ☐ Ich habe **weder Sorgen noch Freude** in meinem Leben.
- ☐ Ich habe **mehr Freude** als Sorgen in meinem Leben.
- ☐ Ich habe **viel mehr Freude** als Sorgen in meinem Leben.
- ☐ Mein Leben ist **von Freude erfüllt**.

- ☐ Die **meiste Zeit** über fühle ich mich **gelangweilt**.
- ☐ Die **meiste Zeit** über fühle ich mich **weder gelangweilt noch** daran **interessiert**, was ich tue.
- ☐ Die **meiste Zeit** über fühle ich mich daran **interessiert**, was ich tue.
- ☐ Die **meiste Zeit** über fühle ich mich **ziemlich** daran **interessiert**, was ich tue.
- ☐ Die **meiste Zeit** über fühle ich mich davon **fasziniert**, was ich tue.

- ☐ Ich habe **keinen Zugang zu anderen Menschen**.
- ☐ Ich fühle mich anderen Menschen **weder nah noch** von ihnen **abgeschnitten**.
- ☐ Ich fühle mich **Freunden und Familienmitgliedern nahe**.
- ☐ Ich fühle mich den **meisten Menschen nahe**, auch wenn ich sie nicht gut kenne.
- ☐ Ich fühle mich **jedem Menschen** auf der Welt **nahe**.

- ☐ **Objektiv gesehen**, komme ich **schlecht** voran.
- ☐ **Objektiv gesehen**, komme ich **weder gut noch schlecht** voran.
- ☐ **Objektiv gesehen**, komme ich **eher gut** voran.
- ☐ **Objektiv gesehen**, komme ich **ziemlich gut** voran.
- ☐ **Objektiv gesehen**, komme ich **unglaublich gut** voran.

- ☐ Ich **schäme mich für mich selbst**.
- ☐ Ich **schäme mich nicht** für mich selbst.
- ☐ Ich bin **stolz** auf mich.
- ☐ Ich bin **sehr stolz** auf mich.
- ☐ Ich bin **außergewöhnlich stolz** auf mich.

- ☐ Die **Zeit vergeht langsam** bei den **meisten Dingen**, die ich tue.
- ☐ Die **Zeit vergeht schnell** bei **einigen Dingen**, die ich tue und **langsam** bei anderen.
- ☐ Die **Zeit vergeht schnell** bei den **meisten Dingen**, die ich tue.
- ☐ Die **Zeit vergeht schnell** bei **allen Dingen**, die ich tue.
- ☐ Die **Zeit vergeht** bei **allen Dingen**, die ich tue **so schnell**, dass ich es gar nicht bemerke.

- ☐ Im Großen und Ganzen betrachtet, könnte **meine Existenz der Welt schaden**.
- ☐ Meine Existenz **hilft** der Welt **weder, noch schadet** sie ihr.
- ☐ Meine Existenz hat einen **kleinen, aber positiven Effekt** auf die Welt.
- ☐ Meine Existenz macht die Welt zu einem **besseren Ort**.
- ☐ Meine Existenz hat einen **andauernden, großen und positiven Einfluss** auf die Welt.

Anhang D - Fortsetzung

Deutsche Version des Authentic Happiness Index (Seligman et al., 2005; Proyer et al, 2018)

- ☐ Die **meisten Dinge** mache ich **nicht sehr gut**.
 - ☐ Die **meisten Dinge** mache ich **ordentlich**.
 - ☐ In **manchen Dingen**, die ich mache, bin ich **gut**.
 - ☐ In den **meisten Dingen**, die ich mache, bin ich **gut**.
 - ☐ Was auch **immer** ich mache, mache ich **wirklich gut**.
-
- ☐ Ich habe **wenig oder gar keinen Enthusiasmus**.
 - ☐ Mein **Enthusiasmus-Level** ist **weder hoch noch niedrig**.
 - ☐ Ich verfüge über **einiges an Enthusiasmus**.
 - ☐ Ich fühle mich **enthusiastisch bei fast allen Dingen**, die ich mache.
 - ☐ Ich habe **so viel Enthusiasmus**, dass ich das Gefühl habe, **fast alles** machen zu können.
-
- ☐ Ich **mag meine Arbeit nicht** (bezahlt oder unbezahlt).
 - ☐ Ich habe eine **neutrale Einstellung** meiner Arbeit gegenüber.
 - ☐ **Großteils mag** ich meine Arbeit.
 - ☐ Ich **mag** meine Arbeit **sehr**.
 - ☐ Ich **liebe** meine Arbeit wirklich.
-
- ☐ Ich sehe der **Zukunft pessimistisch** entgegen.
 - ☐ Ich sehe der Zukunft **weder optimistisch noch pessimistisch** entgegen.
 - ☐ Ich sehe ein **bisschen optimistisch** in die Zukunft.
 - ☐ Ich sehe **ziemlich optimistisch** in die Zukunft.
 - ☐ Ich sehe **außerordentlich optimistisch** in die Zukunft.
-
- ☐ Ich habe **in meinem Leben wenig erreicht**.
 - ☐ Ich habe in meinem Leben **nicht mehr** erreicht als die meisten Menschen.
 - ☐ Ich habe in meinem Leben ein **bisschen mehr** erreicht als die meisten Menschen.
 - ☐ Ich habe in meinem Leben **mehr** erreicht als die meisten Menschen.
 - ☐ Ich habe in meinem Leben **wesentlich mehr** erreicht als die meisten Menschen.
-
- ☐ Ich bin **unzufrieden mit mir**.
 - ☐ Ich bin **weder zufrieden noch unzufrieden** mit mir– ich bin neutral.
 - ☐ Ich bin **zufrieden** mit mir.
 - ☐ Ich bin **sehr zufrieden** mit mir.
 - ☐ Ich **könnte** mit mir **nicht zufriedener** sein.
-
- ☐ Meine **Fähigkeiten**, werden durch die **Situationen, in die ich gelange, nie gefordert**.
 - ☐ Meine Fähigkeiten, werden **selten** durch die Situationen, in die ich gelange, gefordert.
 - ☐ Meine Fähigkeiten, werden **manchmal** durch die Situationen gefordert, in die ich gelange.
 - ☐ Meine Fähigkeiten, werden durch die Situationen, in die ich gelange, **oft** gefordert.
 - ☐ Meine Fähigkeiten, werden durch die Situationen, in die ich gelange, **immer** gefordert.
-
- ☐ Ich verbringe **alle meine Zeit** damit, **unwichtige Dinge** zu tun.
 - ☐ Ich verbringe **viel Zeit** damit, Dinge zu tun, die **weder wichtig noch unwichtig** sind.
 - ☐ Ich verbringe täglich einen **Teil meiner Zeit** damit, Dinge zu tun, die **wichtig** sind.
 - ☐ Ich verbringe täglich den **meisten Teil meiner Zeit** damit, Dinge zu tun, die **wichtig** sind.
 - ☐ Ich verbringe praktisch **jeden Moment** eines jeden Tags damit, Dinge zu tun, die **wichtig** sind.

Anhang D - Fortsetzung

Deutsche Version des Authentic Happiness Index (Seligman et al., 2005; Proyer et al, 2018)

- ☐ Würde ich den „**Spielstand meines Lebens**“ registrieren, dann würde ich **hinten liegen**.
- ☐ Würde ich den „Spielstand meines Lebens“ registrieren, dann würde ich in etwa bei einem **Unentschieden** liegen.
- ☐ Würde ich den „Spielstand meines Lebens“ registrieren, dann würde ich ein **bisschen vorne** liegen.
- ☐ Würde ich den „Spielstand meines Lebens“ registrieren, dann würde ich **vorne** liegen.
- ☐ Würde ich den „Spielstand meines Lebens“ registrieren, dann würde ich **weit vorne** liegen.

- ☐ Ich erlebe **mehr Schmerz als Freude**.
- ☐ Ich erlebe Schmerz und Freude in **gleichem Ausmaß**.
- ☐ Ich erlebe **mehr Freude** als Schmerz.
- ☐ Ich erlebe **viel mehr Freude** als Schmerz.
- ☐ Mein Leben ist **von Freude erfüllt**.

- ☐ Ich **genieße meinen Tagesablauf nicht**.
- ☐ Ich stehe meinem Tagesablauf **neutral** gegenüber.
- ☐ Ich **mag** meinen Tagesablauf, bin aber **froh wenn ich mal davon wegkomme**.
- ☐ Ich **mag** meinen Tagesablauf so sehr, dass ich ihn **kaum durch Pausen unterbrechen möchte**.
- ☐ Ich **mag** meinen Tagesablauf so sehr, dass ich ihn **fast nie durch Pausen unterbreche**.

- ☐ Ich habe ein **schlechtes Leben**.
- ☐ Ich habe ein **ganz ordentliches** Leben.
- ☐ Ich habe ein **gutes** Leben.
- ☐ Ich habe ein **sehr gutes** Leben.
- ☐ Ich habe ein **wundervolles** Leben.

Anhang E

Die Allgemeine Depressionsskala (Hautzinger et al., 2012)

Es folgen 15 Aussagen zu Ihrem Befinden in der letzten Woche.
Bitte benutzen Sie die folgende Skala, um die Häufigkeit dieser "Stimmungen" anzugeben.

Bitte klicken Sie bei den folgenden Aussagen die Antwort an, die ihrem **Befinden während der letzten Woche** am besten entspricht.

Während der **letzten Woche**...

	selten/ überhaupt nicht	manchmal	öfter	meistens/ die ganze Zeit
...konnte ich meine trübsinnige Laune nicht loswerden, obwohl mich meine Freunde/ Familie versuchten mich aufzumuntern.	☐	☐	☐	☐
...war ich fröhlich gestimmt.	☐	☐	☐	☐
...konnte ich mich zu nichts aufraffen.	☐	☐	☐	☐
...dachte ich, mein Leben ist ein einziger Fehlschlag.	☐	☐	☐	☐
...war ich deprimiert/ niedergeschlagen.	☐	☐	☐	☐
...habe ich weniger als sonst geredet.	☐	☐	☐	☐
...fühlte ich mich einsam.	☐	☐	☐	☐
...haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachen.	☐	☐	☐	☐
...habe ich schlecht geschlafen.	☐	☐	☐	☐
...war ich traurig.	☐	☐	☐	☐
...war alles anstrengend für mich.	☐	☐	☐	☐
...hatte ich Angst.	☐	☐	☐	☐
...hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren.	☐	☐	☐	☐
...habe ich das Leben genossen.	☐	☐	☐	☐
...hatte ich das Gefühl, dass mich die Leute nicht leiden können.	☐	☐	☐	☐

Weiter

Anhang F

Skala zur selbst-konkordanten Motivation (orientiert an Sheldon & Elliot, 1999)

Nachfolgend sind vier Gründe aufgelistet, warum man eine Übung, wie diese Tagebuch-Intervention, ausüben kann. Bitte benutzen Sie die folgende Skala, um das Ausmaß Ihrer Zustimmung bzw. Ablehnung zu jedem Grund zum Ausdruck zu bringen.

Bitte beurteilen Sie, **wie sehr** die einzelnen Gründe **auf Sie zutreffen**.

	starke Ablehnung					starke Zustimmung	
Ich habe die Übung ausgeführt, weil es jemand anderes von mir verlangt oder weil es die Situation erfordert.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe die Übung ausgeführt, weil ich mich schämen, schuldig oder ängstlich fühlen würde, wenn ich es nicht mache.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe die Übung ausgeführt, weil ICH davon überzeugt bin, dass sie wichtig ist.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe die Übung ausgeführt, weil es mir Vergnügen bereitet oder weil es für mich einen Anreiz darstellt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Anhang G

Ease of Retrieval-Skala (orientiert an Bahník et al., 2015)



Wie schwer ist es Ihnen gefallen, X aus Ihrem Gedächtnis abzurufen?

überhaupt
nicht

sehr

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Weiter

Anmerkung. Das kursiv gesetzte X wurde abhängig von der Versuchsbedingung durch „die Dankbarkeits-Momente“, „die Humor-Momente“, „die Motto-Ziel-Momente“ oder „die frühen Erinnerungen“ ersetzt.

Anhang H

Skala zum Person-Activity-Fit (orientiert an Schueller, 2010)

Es folgen drei Aussagen zur Tagebuchintervention, denen Sie zustimmen bzw. die Sie ablehnen können.
Bitte benutzen Sie die folgende Skala, um das Ausmaß Ihrer Zustimmung bzw. Ablehnung zu jeder Aussage zum Ausdruck zu bringen.

Bitte beurteilen Sie, **wie sehr** die folgenden Aussagen **auf Sie zutreffen**.

	starke Ablehnung						starke Zustimmung
Das Ausfüllen des Tagebuchs empfand ich als angenehme Aufgabe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Die Übung passt gut zu meinen Werten und Interessen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist mir schwergefallen, die Übung auszuführen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Anhang I

Emotionsskala zu Dankbarkeit, Humor und Autonomie

Nachfolgend sind Wörter aufgelistet, die unterschiedliche Gefühle und Empfindungen beschreiben. Bitte benutzen Sie die folgende Skala, um die Häufigkeit dieser Gefühle und Empfindungen anzugeben.

Während der **letzten Woche** fühlte ich mich...

	überhaupt nicht						die ganze Zeit
amüsiert	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vergnügt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
erheitert	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
dankbar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
voller Wertschätzung für andere Menschen oder Ereignisse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
erfüllt mit Dankbarkeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
frei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
im Einklang mit mir selbst	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
selbstbestimmt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J1

Instruktion zur Durchführung der Dankbarkeits-Intervention

Wir denken viel zu häufig über die Dinge nach, die in unserem Leben schiefgehen, als uns auf die Dinge zu konzentrieren, die gut funktionieren.

Natürlich macht es Sinn, negative Ereignisse manchmal zu analysieren, um so aus diesen zu lernen. Jedoch tendieren Menschen dazu, deutlich mehr Zeit über die negativen Dinge nachzudenken, als es hilfreich ist. Dieser Fokus auf das Negative kann zu Ängsten und Depressionen führen.

Wenn wir aber die Fähigkeit entwickeln, über das Gute in unserem Leben nachzudenken, können wir uns vor solch negativen Konsequenzen schützen.

Um Ihnen dabei zu helfen, diese Fähigkeit zu entwickeln, bitte ich Sie, sich für die **nächsten sieben Tage** jeden Abend über den Ihnen zugesendeten Link einzuloggen und **drei Dinge** zu notieren für die sie an diesem Tag **dankbar** waren.

Das kann beispielsweise die Hilfe eines Freundes bei einer wichtigen Aufgabe sein, aber auch ein nettes Kompliment oder ein Spaziergang im Sonnenschein.

Bitte nehmen Sie sich **jeden Abend 5 – 10 Minuten** Zeit, um sich die guten Dinge, für die sie dankbar sind, ins Gedächtnis zu rufen und diese **online zu notieren**. Der Link zur Tagebuchseite wird Ihnen hierfür täglich zu dem Zeitpunkt zugeschickt, an dem Sie dieser Fragebogen beenden.

Am besten schreiben Sie sich eine **Erinnerungsnotiz** in Ihren **Terminkalender**, um mit Sicherheit an den anstehenden Tagebucheintrag zu denken.

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J2

Instruktion zur Durchführung der Humor-Intervention

Wir denken viel zu häufig über die Dinge nach, die in unserem Leben schief laufen, als uns auf die Dinge zu konzentrieren, die gut funktionieren.

Natürlich macht es Sinn, negative Ereignisse manchmal zu analysieren, um so aus diesen zu lernen. Jedoch tendieren Menschen dazu, deutlich mehr Zeit über die negativen Dinge nachzudenken, als es hilfreich ist. Dieser Fokus auf das Negative kann zu Ängsten und Depressionen führen.

Wenn wir aber die Fähigkeit entwickeln, über das Gute in unserem Leben nachzudenken, können wir uns vor solchen negativen Konsequenzen schützen.

Um Ihnen dabei zu helfen, diese Fähigkeit zu entwickeln, bitte ich Sie, sich für die **nächsten sieben Tage** jeden Abend über den Ihnen zugesendeten Link einzuloggen und **drei lustige Dinge** zu notieren, die Sie an diesem Tag gemacht oder erlebt haben.

Das kann beispielsweise eine komische Situation sein, die Sie erlebt, oder ein lustiger Witz, den Sie gemacht haben.

Bitte nehmen Sie sich **jeden Abend 5 – 10 Minuten** Zeit, um sich die **lustigen Dinge** ins Gedächtnis zu rufen und diese **online zu notieren**. Der Link zur Tagebuchseite wird Ihnen hierfür täglich zu dem Zeitpunkt zugeschickt, an dem Sie diesen Fragebogen beenden.

Am besten schreiben Sie sich eine **Erinnerungsnotiz** in Ihren **Terminkalender**, um mit Sicherheit an den anstehenden Tagebucheintrag zu denken.

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention

Im Folgenden werden Sie angeleitet sich ein persönliches Motto zu bauen, das Ihnen im Alltag als Ressource nutzen kann.

Im ersten Schritt werden Sie verschiedene Bilder sehen, von denen Sie sich **eines auswählen** können.

Weiter

Gleich werden Sie verschiedene Bilder sehen. Das Bild ihrer Wahl wird Ihnen im Alltag als Ressource dienen. Wählen Sie das Bild, das ein **starkes gutes Gefühl** in Ihnen auslöst (z.B. Freude, wirkt beruhigend, lässt Sie lächeln, ...). Wählen Sie bitte auf jeden Fall "aus dem Bauch heraus", auch wenn Sie zunächst verstandesmäßig noch nicht ganz nachvollziehen können, was für Ressourcen in dem Bild stecken.

Sie bekommen jetzt in einem ersten Durchlauf ein Bild nach dem anderen angezeigt. Achten Sie einfach darauf, welches Bild ein schönes Gefühl in Ihnen auslöst. Im Anschluss an den ersten Durchlauf werden alle Bilder im Überblick gezeigt, dann können Sie nochmal vergleichen, welches Ihr Favorit ist.

Weiter

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention



Weiter

Anmerkung. Dies ist ein Beispiel der insgesamt 21 Motto-Bild-Vorschläge.

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention

Bitte klicken Sie nun auf das Bild, das bei ihnen ein positives Gefühl auslöst und dann auf "weiter".

Falls mehrere Bilder ein gutes Gefühl auslösen, dann wählen Sie bitte das Bild, welches das **stärkste gute Gefühl** auslöst.



Weiter

Sie sehen gleich mehrere positive Ideen zu ihrem gewählten Bild.

Bitte kennzeichnen Sie alle Ideen, die bei Ihnen **spontan ein gutes Gefühl** auslösen. Sie müssen nicht begründen können, warum die Ideen ein gutes Gefühl auslösen.

Weiter

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention**Ideen zu meinem Bild**

Bitte wählen Sie alle Ideen, die bei Ihnen spontan ein gutes Gefühl auslösen.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ kraftvolle Löwenpfoten | ☐ Komfortzone | ☐ König der Tiere |
| ☐ auf dem kühlen Fels ausruhen | ☐ Eleganz | |
| ☐ aufmerksam und konzentriert | ☐ alles im Blick haben | |
| ☐ auf der Lauer liegen | ☐ klarer Löwenblick | |
| ☐ Löwenmähne | ☐ Überblick | |
| ☐ Souveränität | ☐ Großkatzenatur | |
| ☐ Lichtstrahl | ☐ goldene Augen | |
| ☐ sprungbereit | ☐ im Schutze der Baumkronen | |
| ☐ gelassen | ☐ imposanter Grund | |
| ☐ Basisstation | ☐ Instinkt | |
| ☐ schattiges Plätzchen | ☐ königlich | |
| ☐ verteidigt seinen Felsen | ☐ Ruhe | |
| ☐ Lichtspiel | ☐ majestätisch | |
| ☐ mein Kraftplatz | ☐ graziöses Tier | |

Weiter

Anmerkung. An dieser Stelle sind nur die Ideen für das gewählte Beispielbild aufgeführt.

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention

Meine neue innere Haltung

Bitte formulieren Sie **mit Ihren Lieblingsideen eine gewünschte innere Haltung**. Dabei soll es weniger um konkrete Verhaltensweisen gehen, sondern mehr um ein bestimmtes Lebensgefühl. Sie können dabei **einen** der folgenden Satzanfänge benutzen oder einen eigenen Satz bilden.

Ich will mich fühlen wie...

Ich will handeln wie...

Ich will sein wie...

Beispiele für neue innere Haltungen:

Ich will mich fühlen wie ein Bär, der ein dickes Fell hat

Ich will handeln wie die junge Frau auf der Vespa, frech und Vollgas voraus.

Ich will sein wie der Lotus und in mir fest verwurzelt im Licht wachsen, um in meine volle Blüte zu kommen.

Ich will mir erlauben Schritt für Schritt in meinem Tempo voranzugehen.

Ich will es ruhig und entspannt anpacken.

Die Formulierungen unterscheiden sich in Länge und "Blumigkeit" je nach individuellem Typ. Achten Sie darauf, dass ihre Version bei ihnen ein **gutes Gefühl** auslöst.

Meine gewünschte innere Haltung:

Bitte formulieren Sie **mit Ihren Lieblingsideen eine innere Haltung**.

Meine Lieblingsideen:

Löwenmähne

Lichtspiel

klarer Löwenblick

kraftvolle Löwenpfoten

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention

Es ist wichtig darauf zu achten, dass Ihre formulierte innere Haltung bestimmte Kriterien erfüllt:

1. Sie sollte **ungefähr ein Satz lang** sein (es müssen nicht alle ihre Lieblingsideen verwendet werden).
2. Sie sollte bei Ihnen ein **gutes Gefühl** auslösen.
3. Sie sollte eine **gewünschte innere Haltung** beschreiben (z.B. ein bestimmtes Lebensgefühl).

Wie ist es bei Ihnen?

Ihre innere Haltung: *Wie der Löwe auf dem Fels möchte ich meine Umgebung gelassen im Blick haben. Immer sprungbereit, wenn eine Herausforderung naht.*

Ist Ihre innere Haltung ungefähr ein Satz lang, beschreibt eine innere Haltung und löst bei Ihnen ein gutes Gefühl aus?

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention

Sie haben nun Ihr persönliches Motto erstellt:

Mein Motto:

Gelassen überblicke ich alles, was vor mir liegt.



Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Motto!

Weiter

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention

Überlegen Sie bitte: was wird sich an Ihrem bisherigem Befinden, Ihrer Einstellung oder sogar Ihrem Verhalten ändern, wenn Sie die Dinge mit Ihrem neuen Motto angehen?

"Gelassen überblicke ich alles, was vor mir liegt."



Bitte notieren Sie die Ergebnisse ihrer Überlegung

Weiter

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J3 - Fortsetzung

*Erstellung eines Motto-Ziels und Instruktion zur Durchführung der Motto-Ziel-Intervention***Ausdrucken**

Hier haben Sie die Möglichkeit sich Ihr Bild und Ihr Motto auszudrucken (oder über das Druckermenü als PDF zu speichern).

Dafür bitte einfach unten auf den Button "Seite drucken und weiter" klicken.

Alternativ können Sie sich Ihr Motto auch aufschreiben oder mit dem Smartphone abfotografieren.

Seite drucken und weiter



Wir denken viel zu häufig über die Dinge nach, die in unserem Leben schief laufen, als uns auf die Dinge zu konzentrieren, die gut funktionieren.

Natürlich macht es Sinn, negative Ereignisse manchmal zu analysieren, um so aus diesen zu lernen. Jedoch tendieren Menschen dazu, deutlich mehr Zeit über die negativen Dinge nachzudenken, als es hilfreich ist. Dieser Fokus auf das Negative kann zu Ängsten und Depressionen führen.

Wenn wir aber die Fähigkeit entwickeln, über das Gute in unserem Leben nachzudenken, können wir uns vor solch negativen Konsequenzen schützen.

Um Ihnen dabei zu helfen, diese Fähigkeit zu entwickeln, bitte ich Sie, sich für die **nächsten sieben Tage** jeden Abend über den Ihnen zugesendeten Link einzuloggen und **drei Situationen** zu notieren, in denen Sie bereits Ihre gerade entwickelte **Motto-Ziel-Haltung** aktivieren konnten.

Das kann beispielsweise eine Situation oder Aufgabe sein, in der Sie sich Ihr Motto-Ziel bewusst gemacht haben und die darin beschriebene Haltung fühlen oder sogar zeigen konnten.

Bitte nehmen Sie sich **jeden Abend 5 – 10 Minuten** Zeit, um sich diese **Motto-Ziel-Momente** ins Gedächtnis zu rufen und diese **online zu notieren**. Der Link zur Tagebuchseite wird Ihnen hierfür täglich zu der Uhrzeit zugeschickt, an der Sie diesen Fragebogen beenden.

Am besten schreiben Sie sich eine **Erinnerungsnotiz** in Ihren **Terminkalender**, um mit Sicherheit an den anstehenden Tagebuch-Eintrag zu denken.

Auf der nächsten Seite wird Ihnen Ihr Motto nochmal angezeigt werden und Sie haben die Möglichkeit Motto und Bild auszudrucken oder zu speichern.

Weiter

Anhang J

Instruktion zur Durchführung der Intervention

Anhang J4

Instruktion für die Placebo-Kontrollgruppe**"Das ungeprüfte Leben ist nicht lebenswert" (Socrates).**

Schon vor langer Zeit wurde die Wichtigkeit der Selbstkenntnis anerkannt. Es kann angenommen werden, dass ein starkes Gefühl für sich selbst sowie ein Verständnis für die Faktoren, die uns zu dem machen, was wir heute sind, essentielle Komponenten unseres Wohlbefindens sind. Unsere bisherige Lebenserfahrung kann uns beeinflussen und eine wichtige Rolle für unser zukünftiges Denken und Handeln spielen.

Möglicherweise ist es sinnvoll, über frühere Erfahrungen zu reflektieren, um die Person besser zu verstehen, die wir heute sind.

Um Ihnen zu helfen, diese Reflektion durchzuführen, bitte ich Sie, sich für die **nächsten sieben Tage** jeden Abend über den Ihnen zugesendeten Link einzuloggen und über **frühe Erinnerungen** zu schreiben.

Bitte nehmen Sie sich **jeden Abend 5 – 10 Minuten** Zeit, um sich diese Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen und diese **online zu notieren**. Der Link zur Tagebuchseite wird Ihnen hierfür täglich zu dem Zeitpunkt zugeschickt, an dem Sie diesen Fragebogen beenden.

Am besten schreiben Sie sich eine **Erinnerungsnotiz** in Ihren **Terminkalender**, um mit Sicherheit an den anstehenden Tagebucheintrag zu denken.

[Weiter](#)

Anhang K

Instruktion für den abendlichen Tagebucheintrag (Beispiel Dankbarkeit)

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlich willkommen zu Tag *X* Ihres Glückstagebuchs.

Ich bitte Sie, sich nun **5 – 10 Minuten Zeit** zu nehmen, um sich Momente ins Gedächtnis zu rufen für die sie heute dankbar sind. Notieren Sie dann Ihre **drei Dankbarkeits-Erlebnisse** in den dafür vorgesehenen Feldern.

Mein erster Dankbarkeits-Moment

Mein zweiter Dankbarkeits-Moment

Mein dritter Dankbarkeits-Moment

Anmerkung. Das kursive *X* wurde durch den jeweiligen Tag der Teilnahme ersetzt (Tag 1, Tag 2, Tag 3, etc.).

Anhang L

Erinnerungs-E-Mail: Startfragebogen

Anhang L1

Erste Erinnerungs-E-Mail: Startfragebogen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer.

Vielen Dank, dass Sie sich zur Teilnahme an der Studie angemeldet haben. Das ist großartig.

Ich möchte Sie daran erinnern, den Startfragebogen auszufüllen, um anschließend mit der positiven Intervention beginnen zu können. Über den untenstehenden Link gelangen Sie zum Fragebogen.

Link zum Startfragebogen

Bei Fragen und Anregungen können Sie mich gerne unter der E-Mail-Adresse gluecksstudie@gmail.com kontaktieren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eva Kickhöfen

Anmerkung. Der kursiv gesetzte Text wurde durch den entsprechenden Link ersetzt.

Anhang L

Erinnerungs-E-Mail: Startfragebogen

Anhang L2

Zweite Erinnerungs-E-Mail: Startfragebogen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer.

Noch einmal vielen Dank für die Anmeldung zur Studie. Das ist großartig.

Ich möchte Sie daran erinnern, den Startfragebogen auszufüllen, um anschließend mit der positiven Intervention beginnen zu können. Über den untenstehenden Link gelangen Sie zum Fragebogen.

Link zum Startfragebogen

Dies ist Ihre letzte Möglichkeit, an der Studie teilzunehmen. Es wird kein weiterer Aufruf zur Teilnahme folgen.

Bei Fragen und Anregungen können Sie mich gerne unter der E-Mail-Adresse gluecksstudie@gmail.com kontaktieren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eva Kickhöfen

Anmerkung. Der kursiv gesetzte Text wurde durch den entsprechenden Link ersetzt.

Anhang M

Erinnerungs-E-Mail: Abschlussfragebogen

Anhang M1

Erste Erinnerungs-E-Mail: Abschlussfragebogen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer.

Vielen Dank, dass Sie Ihre Erinnerung regelmäßig mit mir geteilt haben.

Ich möchte Sie nun daran erinnern, noch den Abschlussfragebogen auszufüllen, um Ihre Teilnahme an der Studie zu beenden. Über den untenstehenden Link gelangen Sie zum Fragebogen.

Link zum Abschlussfragebogen

Bei Fragen und Anregungen können Sie mich gerne unter der E-Mail-Adresse gluecksstudie@gmail.com kontaktieren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eva Kickhöfen

Anmerkung. Der kursiv gesetzte Text wurde durch den entsprechenden Link ersetzt.

Anhang M

Erinnerungs-E-Mail: Abschlussfragebogen

Anhang M2

Zweite Erinnerungs-E-Mail: Abschlussfragebogen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer.

Vielen Dank, dass Sie Ihre Erinnerung regelmäßig mit mir geteilt haben.

Ich möchte Sie nun daran erinnern, noch den Abschlussfragebogen auszufüllen, um Ihre Teilnahme an der Studie zu beenden. Über den untenstehenden Link gelangen Sie zum Fragebogen.

Link zum Abschlussfragebogen

Dies ist Ihre letzte Möglichkeit, den Abschlussfragebogen auszufüllen. Nur wenn Sie diesen beantworten, gilt die Studie als beendet und Sie können als Psychologie- und Soziologiestudierende Versuchspersonenstunden erhalten. Es wird keine weitere Erinnerung folgen.

Bei Fragen und Anregungen können Sie mich gerne unter der E-Mail-Adresse gluecksstudie@gmail.com kontaktieren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eva Kickhöfen

Anmerkung. Der kursiv gesetzte Text wurde durch den entsprechenden Link ersetzt.

Anhang N

E-Mail: Debriefing der Teilnehmer

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal herzlich für Ihre Teilnahme an der Studie bedanken. Damit haben Sie entscheidend zum Gelingen der Studie beigetragen.

Im Rahmen dieser Studie sollte untersucht werden, welchen Effekt verschiedene Positive Interventionen auf unser Wohlbefinden und das Ausmaß depressiver Symptome hat. Diese Positiven Interventionen sind Behandlungsmethoden oder Tätigkeiten, die darauf abzielen, positive Gefühle, positive Verhaltensweisen sowie positive Gedanken auszubilden beziehungsweise zu festigen. Sie können im klinischen Anwendungsfeld dazu beitragen, Wunden zu heilen. Parallel dazu sollen sie gesunden Menschen ermöglichen, aufzublühen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen sowie vorhandene Ressourcen effektiv zu nutzen.

Bei der in dieser Studie untersuchten Intervention handelt es sich um die *Three Good Things in Life-Übung*. Im Rahmen dieser Intervention sind Personen aufgefordert, sich jeden Abend drei Dinge zu notieren, die im Verlauf des Tages positiv waren. Während die Originalform dieser Übung bereits umfangreich erforscht ist, habe ich drei Abwandlungen dieser Übung getestet, die bisher nur wenig wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten haben.

Die Abwandlungen und die jeweiligen Aufgaben sind die Folgenden:

- a) *Humor*-Abwandlung → Notieren Sie jeden Abend drei lustige Dinge, die Sie an diesem Tag gemacht oder erlebt haben.
- b) *Dankbarkeits*-Abwandlung → Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar waren.
- c) *Motto-Ziel*-Abwandlung → Notieren Sie jeden Abend Situationen, in denen Sie Ihre Motto-Ziel-Haltung aktivieren konnten (für mehr Informationen zu Motto-Zielen siehe <https://www.feigenwinter.com/motto-ziele-maja-storch/>).
- d) Kontrollgruppe: *Frühe Erinnerungen* → Notieren Sie jeden Abend Erinnerungen an vergangene Situationen.

Zusätzlich zum Effekt der Abwandlungen der *Three Good Things in Life-Übung* auf das Wohlbefinden und die Depressivität, wurden zwei Faktoren untersucht, die diesen Effekt moderieren könnten. Der erste Faktor ist die *Passung der Person zur Intervention* und der zweite Faktor ist die *Leichtigkeit, mit der die Erinnerungen aus dem Gedächtnis abgerufen werden können*.

Bei Rückfragen und Anregungen können Sie mich gerne unter der E-Mail-Adresse gluecksstudie@gmail.com kontaktieren.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eva Kickhöfen

Anhang O

Abhängigen Variablen zum ersten Messzeitpunkt und das Alter getrennt nach Versuchsgruppen

Tabelle O1

Deskriptive Angaben zu den abhängigen Variablen zum ersten Messzeitpunkt und das Alter getrennt nach Versuchsgruppen

Art der Intervention	n	Abhängige Variable				Alter
		Lebens- zufriedenheit	Subjektive Vitalität	Glücks- empfinden	Depressi- vität	
Dankbarkeit	41	5.26 (0.83)	4.11 (1.42)	3.16 (0.48)	1.92 (0.54)	23.12 (5.47)
Humor	45	4.90 (1.17)	3.79 (1.09)	3.02 (0.55)	1.95 (0.56)	23.56 (8.37)
Motto-Ziele	41	4.83 (1.18)	4.36 (1.09)	3.04 (0.51)	1.84 (0.52)	22.73 (6.69)
Frühe Erinnerungen	37	5.15 (1.15)	4.07 (1.32)	3.07 (0.49)	1.76 (0.40)	23.24 (7.85)
Insgesamt	164	5.03 (1.10)	4.08 (1.24)	3.07 (0.51)	1.87 (0.51)	23.17 (7.14)

Anmerkung. Dargestellt sind jeweils die aggregierten Mittelwerte (sowie Standardabweichungen) der Interventionen und der Gesamtstichprobe für alle abhängigen Variablen zum ersten Messzeitpunkt und für das Alter.

Anhang O

Abhängigen Variablen zum ersten Messzeitpunkt und das Alter getrennt nach Versuchsgruppen

Tabelle O2

Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse mit dem Faktor Art der Intervention für die abhängigen Variablen zum ersten Messzeitpunkt und das Alter

Abhängige Variable	Varianz	Quadrat-summe	df	Mittlere Quadratsumme	F	p
Lebens-zufriedenheit	Zwischen den Gruppen	5.00	3	1.67	1.40	.25
	Innerhalb der Gruppen	190.91	160	1.19		
	Gesamt	195.91	163			
Subjektive Vitalität	Zwischen den Gruppen	7.21	3	2.41	1.58	.20
	Innerhalb der Gruppen	243.92	160	1.52		
	Gesamt	251.13	163			
Glücks-empfinden	Zwischen den Gruppen	0.52	3	0.17	0.66	.58
	Innerhalb der Gruppen	41.74	160	0.26		
	Gesamt	42.25	163			
Depressivität	Zwischen den Gruppen	0.86	3	0.29	1.09	.35
	Innerhalb der Gruppen	41.78	160	0.26		
	Gesamt	42.63	163			
Alter	Zwischen den Gruppen	14.86	3	4.95	0.10	.96
	Innerhalb der Gruppen	8288.36	160	51.80		
	Gesamt	8303.22	163			

Anmerkung. Dargestellt sind die Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse jeweils für den Faktor *Art der Intervention*.