



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Der Einfluss der 4-Evening-Questions auf positive Emotionen unter Berücksichtigung der Moderatorvariable Valuing Happiness“

verfasst von / submitted by

Manuela Haug, Bc.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Master of Science (MSc)

Wien, 2020 / Vienna 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter

Anmerkungen zu Beginn

Für die Entstehung dieser Masterarbeit wurden Daten aus der Studie *Evening Diary* verwendet. Die Planung und Erhebung der Studie fand zusammen mit Anja Tritt, BSc statt. Es wird dementsprechend von der gleichen Stichprobe bei beiden Masterarbeiten ausgegangen. Aus diesem Grund kann es zu möglichen Überschneidungen kommen, die jedoch nicht auf ein Plagiat zurückzuführen sind.

Inhaltsverzeichnis

Theoretischer Teil

1	Zusammenfassung	7
2	Abstract	8
3	Positive Psychologie	12
3.1	Positive Emotionen	13
3.1.1	Broaden-and-build-Theorie	14
3.2	Interventionen der Positiven Psychologie.....	15
3.2.1	4-Evening-Questions	17
3.3	Moderatorvariablen.....	19
3.3.1	Aktivitätseigenschaften	20
3.3.2	Personeigenschaften	21
3.3.3	Person-Aktivität-Fit.....	23
3.3.4	Valuing Happiness	23
3.4	Weitere Entwicklung der Positiven Psychologie.....	26
3.4.1	Positive Psychologie 2.0	27
4	Zusammenfassung und Überleitung	28

Empirischer Teil

5	Zielsetzung der Studie	31
6	Fragestellungen und Hypothesen	31
7	Methodik	32
7.1	Studiendesign.....	33
7.1.1	Beschreibung der VG	33
7.1.2	Beschreibung der KG	34
7.1.3	Beschreibung der Messzeitpunkte.....	34
7.2	Stichprobe	35
7.2.1	Rekrutierung.....	35
7.2.2	Einschlusskriterien	36
7.2.3	Poweranalyse.....	36
7.3	Untersuchungsdurchführung.....	37
7.4	Untersuchungsinstrumente.....	38
7.4.1	Soziodemografische Erhebung.....	39

7.4.2	Modified Differential Emotions Scale (mDES).....	39
7.4.3	Subjective Happiness Scale (SHS).....	39
7.4.4	Gratitude Questionnaire (GQ-6).....	40
7.4.5	Valuing Happiness Scale (VHS).....	40
7.4.6	Dankbarkeitsfrage (DF).....	40
7.4.7	Zusatzitems.....	41
7.5	Datenaufbereitung und Umgang mit fehlenden Werten	41
7.6	Dropout und Ausschluss von Fällen	42
7.7	Geplante statistische Auswertung	43
7.7.1	Statistische Analyse der Fragestellung 1	43
7.7.2	Statistische Analyse der Fragestellung 2.....	45
8	Ergebnisdarstellung	46
8.1	Deskriptive Stichprobenbeschreibung	46
8.2	Hypothesenprüfung.....	48
8.2.1	Hypothesenprüfung der Fragestellung 1	48
8.2.2	Hypothesenprüfung der Fragestellung 2	52
9	Diskussion	56
9.1	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	56
9.1.1	Fragestellung 1	56
9.1.2	Fragestellung 2	58
9.2	Stärken, Schwächen und Ausblick.....	59
10	Literaturverzeichnis.....	64
11	Abbildungsverzeichnis.....	72
12	Tabellenverzeichnis.....	73

Anhang

Anhang A.....	75
Anhang B.....	76
Anhang C.....	77
Anhang D.....	78
Anhang E.....	79
Anhang F.....	83
Anhang G.....	85
Anhang H.....	87

Anhang I.....89

1 Zusammenfassung

Die Positive Psychologie bietet eine breite Auswahl an Methoden zur Steigerung der Positivität im Alltag. Eine Möglichkeit stellen Interventionen dar, die mit einem positiven Tagesrückblick arbeiten. Dadurch wird eine bewusste Wahrnehmung positiver Aspekte im Alltag angestrebt. Bei der Untersuchung der Wirkung solcher Interventionen konzentriert sich die Wissenschaft immer mehr auf Moderatorvariablen. Die vorliegende Arbeit untersucht die Auswirkung der positiv psychologischen Intervention 4-Evening-Questions (Ebner, 2017) auf positive Emotionen. Die Variablen subjektives Wohlbefinden, Dankbarkeit, positive und negative Emotionen wurden erhoben. Es handelt sich dabei um die erste Studie, die die Anwendung der 4-Evening-Questions quantitativ untersucht. Gleichzeitig steht die Rolle von Valuing Happiness als Moderatorvariable im Fokus. Das Forschungsdesign entspricht einem längsschnittlichen, randomisierten Zweigruppenexperiment mit drei Messzeitpunkten. Die nicht-klinische Stichprobe besteht aus $N = 100$ emerging adults. ProbandInnen wurden per Zufallsprinzip der Interventions- oder Kontrollgruppe zugeteilt und gebeten, über einen Zeitraum von 2 Wochen jeden Abend bestimmte Fragen schriftlich zu beantworten. Positive Emotionen wurden mittels einer Fragebogenbatterie vor der zweiwöchigen Protokollierung, nach der Durchführung der Übung und 4 Wochen danach erhoben. Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Steigerung an Dankbarkeitshäufigkeit in der Interventionsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe. Dieser Effekt wird nur zum zweiten Messzeitpunkt beobachtet. Der dritte Faktor der Valuing Happiness Scale moderiert den Zusammenhang zwischen den 4-Evening-Questions und positiven Emotionen. Ein höheres Maß an Glückswertschätzung geht mit höheren positiven Emotionen einher. Keiner der weiteren untersuchten Effekte erweist sich als signifikant. Daraus folgend könnte sich zukünftige Forschung mit einer Modifizierung der 4-Evening-Questions auseinandersetzen. Darüber hinaus wäre von Interesse ein robustes Messinstrument zu Erhebung von Valuing Happiness zu entwickeln.

Schlagwörter: 4-Evening-Questions, Valuing Happiness, positive Emotionen, positiv psychologische Intervention, positive Psychologie

2 Abstract

Positive Psychology offers a wide range of methods for increasing positivity in everyday life. One of them are interventions that are based on a positive review of the day. This method strives for a conscious perception of positive aspects in everyday life. In studying the effects of such interventions, science increasingly focuses on moderator variables. The present work examines the effects of the positive psychology intervention 4-Evening-Questions (Ebner, 2017) on positive emotions. The variables subjective happiness, gratitude, positive and negative emotions are measured. This is the first time a study examines the effects of the 4-Evening-Questions in a quantitative design. At the same time, the role of valuing happiness as a moderator variable is in focus. The research design fits a longitudinal, randomized, blinded, two-group experiment with three measurement times. The non-clinical sample consists of $N = 100$ emerging adults. Subjects were randomly assigned to the intervention or control group and were asked to answer certain questions in writing every evening over a period of 2 weeks. Positive emotions were explored using questionnaires before, after performing the exercise and 4 weeks afterwards. The results show a significant increase in the gratitude frequency in the intervention group compared to the control group. This effect is only observed at the second measurement time. The third factor of the Valuing Happiness Scale moderates the relationship between the 4-Evening-Questions and positive emotions. A higher degree of valuing happiness is associated with higher positive emotions. None of the other examined effects turned out to be significant. As a result, future research could deal with a modification of the 4-Evening-Questions. In addition, it would be of interest to develop a robust instrument for assessing valuing happiness.

Key words: 4-Evening-Questions, valuing happiness, positive emotions, positive psychology intervention, positive psychology

Theoretischer Teil

Menschen möchten glücklich sein (Diener, 2000). Demzufolge ist es kein Wunder, dass das Konstrukt des Glücks im Fokus laienhafter und wissenschaftlicher Aufmerksamkeit steht. Im Laufe der Geschichte der Menschheit wird immer wieder die Frage gestellt: Wie wird man glücklich? Die Positive Psychologie bietet hierzu eine Vielzahl von Werkzeugen, mithilfe derer positive Emotionen und Wohlbefinden gesteigert werden können (Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). Diese ermöglichen es, die Wahrnehmung auf die positiven Seiten des Lebens zu richten, gerade wenn es manchmal schwierig ist, diese zu sehen und wertzuschätzen. Interventionen der Positiven Psychologie bieten somit eine Möglichkeit, mithilfe von einfachen Aufgaben das Positive im Alltag zu fördern (Seligman, Rashid, & Parks, 2006). Immer mehr konzentriert sich die Wissenschaft dabei auf die Erforschung von Faktoren, die sich an der Steigerung des Glücks beteiligen. Studien sind sich uneinig bezüglich der Frage, inwiefern sich Glückswertschätzung (*Valuing Happiness*) auf das erlebte Glück auswirkt (Catalino, Algoe, & Fredrickson, 2014; Luhmann, Necka, Schönbrodt, & Hawkley, 2016; Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011). Sind Personen, die glücklicher werden möchten, tatsächlich glücklicher oder wirkt das Streben nach Glück hemmend auf das empfundene Glück (Mauss et al., 2011)?

Um ein besseres Verständnis der Thematik zu erreichen, wird eine neu entwickelte Intervention der Positiven Psychologie und mitwirkende Faktoren in der vorliegenden Arbeit untersucht. Es handelt sich dabei um die positiv psychologische Intervention *4-Evening-Questions* (Ebner, 2017) und die Moderatorvariable *Valuing Happiness* (Mauss et al., 2011). Ein längsschnittliches, randomisiertes Zweigruppenexperiment wurde durchgeführt. ProbandInnen in der Interventionsgruppe wurden gebeten, jeden Abend über einen Zeitraum von zwei Wochen den Tag anhand von vier Leitfragen, den 4-Evening-Questions, schriftlich zu reflektieren. Die Kontrollgruppe wurde einer neutralen Aufgabe ausgesetzt. Diese Arbeit stellt die erste quantitative Studie dar, die diese Methode untersucht.

Die Relevanz der vorliegenden Studie besteht in dem Anstreben eines Erkenntnisgewinns bezüglich der Intervention *4-Evening-Questions*. Weiterhin könnte diese Arbeit dazu beitragen komplexe Prozesse zu beleuchten, die das Empfinden von positiven Emotionen beeinflussen. Es ist wichtig, dass sich die Wissenschaft mit Methoden der Positiven Psychologie weiterhin kritisch auseinandersetzt und versucht die Komplexität der Prozesse zu verstehen, die darin involviert sind. Dadurch wird beabsichtigt, „Faktoren, die zum Aufblühen von Individuen, Gemeinschaften und Gesellschaften beitragen, zu verstehen und zu bilden“ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, S. 5).

3 Positive Psychologie

Die positive Wende wird in der Literatur mit der Ernennung von Martin Seligman als Präsident der Amerikanischen Psychologen-Vereinigung (APA) im Jahre 1998 verbunden. In seiner Antrittsrede betonte er, dass sich Psychologie mit der Forschung von positiven Emotionen, positiven Eigenschaften und positiver Gemeinschaft intensiver beschäftigen solle. Außerdem appellierte er an die Wissenschaft mehr darauf zu achten, was das Leben lebenswerter macht. So entstand Positive Psychologie als neuer Forschungszweig (Blickhan, 2015). Die klassische Psychologie, insbesondere die klinische Psychologie, hat sich in der Vergangenheit überwiegend auf negative Symptome von psychischen Störungen konzentriert. Dies war vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg zu beobachten. In dieser Zeit lag der Fokus der Psychologie bei der Wiederherstellung und Erneuerung der Funktionalität des Menschen, die vor dem Krieg vorhanden war. Dementsprechend war es wichtig den Leidensdruck zu lindern und die psychische Beeinträchtigungen zu behandeln (Tomoff, 2017).

Die Unterstützung von Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und psychischer Leistungsfähigkeit wurden jedoch dabei außer Acht gelassen. Aus diesem Grund fordert Positive Psychologie den Fokus auf das Positive im Leben, wofür es sich lohnt zu leben und strebt dadurch eine Gesellschaft an, die ihr Potenzial weiterentwickelt und dadurch aufblüht (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positive Psychologie soll nicht als Ersatz der klassischen klinischen Psychologie verstanden werden, sondern als Ergänzung (Blickhan, 2015). Gemeinsame Grundannahmen können auch mit der Humanistischen Psychologie beobachtet werden. Die drei „Großväter“ der Positiven Psychologie, Abraham Maslow, Carl Rogers und Viktor Frankl, sahen ihre Aufgabe darin, das vorhandene Potenzial im Menschen aufzugreifen, weiterzuentwickeln und zu bestärken. Dieser Grundansatz ist ebenso einer der zentralen Gedanken der Positiven Psychologie (Resnick, Warmoth, & Serlin, 2001). Das relativ neue Konzept der Positiven Psychologie hat vor allem in den USA an enormer Popularität gewonnen (Gable & Haidt, 2005). Die empirische Forschung hat sich in den letzten Jahren zunehmend mit Konstrukten, wie unter anderem subjektives Wohlbefinden (Diener, 2000), Optimismus (Kim, Park, & Peterson, 2011), Selbstdetermination (Ng et al., 2012), Humor (Wellenzohn, Proyer, & Ruch, 2016), Flow (Ullén et al., 2012) oder Aufblühen (Keyes, 2002) beschäftigt.

Dem aktuellen Forschungsstand entsprechend ist Glück kausal und bringt mehrere diverse Vorteile mit sich. Zum Beispiel führt positiver Affekt und Glück zu erhöhtem Erfolg (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Veenhoven (2008) zufolge wirkt Glück als präventiver Faktor gegen physische Störungen und führt zur Langlebigkeit von gesunden Personen. In einem experimentellen Design haben Personen mit experimentell induziertem Glück mehr Produktivität, als Personen in der Kontrollgruppe gezeigt (Oswald, Proto, & Sgroi, 2015). Csikszentmihalyi (1997) hat sich in seiner Arbeit intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Glück und Kreativität beschäftigt und führt dazu an, dass glücklichere Personen auch kreativer sind. Diese Untersuchungen zeigen, dass Glück eine bedeutsame Auswirkung auf verschiedene Bereiche des Lebens hat (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Aus diesem Grund ist es sinnvoll, sich mit dem menschlichen Glück in allen Formen und Zusammenhängen weiterhin aus einer wissenschaftlichen Perspektive zu beschäftigen.

3.1 Positive Emotionen

Ähnlich wie die Positive Psychologie, haben auch positive Emotionen in den letzten Jahren zunehmend wissenschaftliches Interesse geweckt. Positive Psychologie bietet diesem Thema beachtlich viel Raum, da positive Emotionen in diesem Forschungsgebiet eine essenzielle Rolle spielen (Fredrickson, 2006). Emotionen sind ein komplexes Phänomen, das mit einer Vielfalt an psychischen Prozessen verknüpft ist. Es handelt sich dabei um affektive, kognitive, physiologische, motivationale und expressive Komponenten (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014). Lazarus (2000) zufolge entstehen Emotionen durch ein Ereignis, dem eine subjektive Bedeutung zugeschrieben wird. Diese hängt von der Situationsdeutung und von Persönlichkeitsfaktoren ab. Positive Emotionen nehmen mehrere Funktionen ein. Zum einen führen sie zu bestimmten Verhaltensreaktionen, entweder zur Fortführung (Ekman & Davidson, 1994) oder zum Beginnen einer Handlung (Cacioppo, Gardner, & Bernston, 1999). Diese Verhaltensreaktionen tragen zu der Anpassung an die Umwelt bei. Somit sind Personen motiviert, mit ihrem Umfeld zu interagieren und an Aktivitäten teilzunehmen, die evolutionär adaptiv sind (Fredrickson & Cohn, 2008). Zum anderen dienen positive Emotionen auch als Marker. Das Verspüren von Interesse, Freude oder Zufriedenheit wirkt sich somit auf das Urteil über unser Wohlbefinden aus. Das bedeutet, dass positive Gefühle das eigene allgemeine Glück signalisieren können (Diener & Seligman, 2004).

3.1.1 Broaden-and-build-Theorie

Positive Emotionen haben jedoch viel mehr Potenzial als nur auf eine Markerfunktion reduziert zu werden. Barbara Fredrickson, eine der führenden ForscherInnen auf dem Gebiet der Positiven Psychologie, erweitert die bisherigen Annahmen zu positiven Emotionen mithilfe der *Broaden-and-build-Theorie* (Fredrickson, 2004). Die erste Grundannahme dieser Theorie ist, dass positive Emotionen das Handlungs- und Gedankenrepertoire erweitern. Zum Beispiel führt das Verspüren von Freude dazu spielen zu wollen, das Gefühl von Interesse oder Neugier führt dazu, etwas erforschen zu wollen. Die zweite Prämisse besagt, dass die Erweiterung des Handlungs- und Gedankenrepertoires in Konsequenz zur Verfestigung der eigenen Ressourcen führt (Isgett & Fredrickson, 2015). Diese positive Aufwärtsspirale wirkt sich auf das Aufblühen, Gesundheit und Wohlbefinden aus, was wiederum positive Emotionen bestärkt. Dieser Prozess kann als Aufwärtsspirale gesehen werden, im Gegensatz zu der Abwärtsspirale, die mit negativen Emotionen, Gedanken und Verhaltensmustern in Verbindung gebracht wird (Blickhan, 2015). Demnach dienen positive Emotionen nicht nur als Marker von Wohlbefinden, sie können Wohlbefinden auch produzieren (Fredrickson, 2001). Abbildung 1 stellt das Modell der *Broaden-and-build-Theorie* graphisch dar.

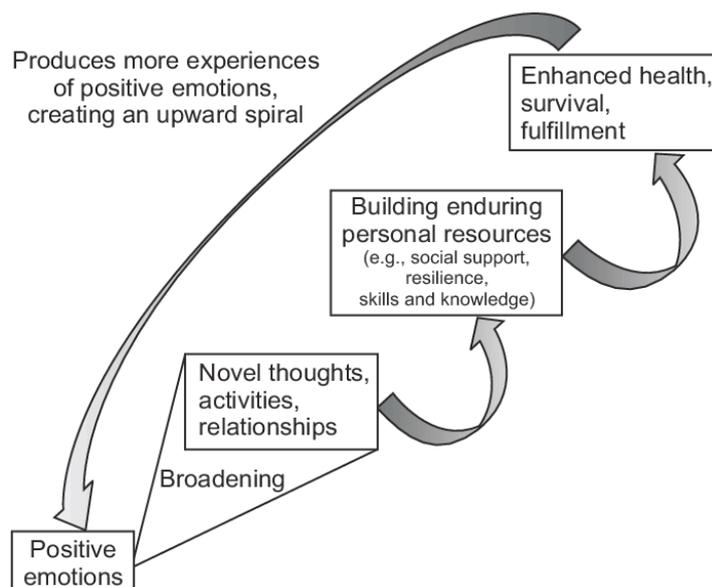


Abbildung 1. Das Modell der *Broaden-and-build-Theorie* positiver Emotionen (aus Fredrickson & Cohn, 2008, S. 783)

Die Auswirkungen von positiven Emotionen auf die generelle Lebensqualität wurden bereits empirisch mehrfach untersucht. Zum Beispiel wirken positive Emotionen als Schutzfaktor vor depressiven Symptomen in psychisch belastenden Situationen (Faulk, Gloria, Cance, & Steinhardt, 2012). Ähnliche Ergebnisse wurden in einer Studie festgestellt, in der ein Effekt von positiven Emotionen auf Resilienz beobachtet wurde (Gloria & Steinhardt, 2016). In einer Studie, in der positive Emotionen durch eine Meditation induziert wurden, hatten Personen einen erhöhten Vagaltonus, der als Index für physische Gesundheit dient (Kok et al., 2013). Levine and Burgess (1997) zufolge wirken sich positive Emotionen, wie Freude, günstig auf das Gedächtnis aus. Personen wurden in einem experimentellen Setting der Erzählung einer Geschichte ausgesetzt. Diejenigen, die dabei Freude verspürten haben, konnten einen größeren Teil der Geschichte wieder aufrufen, im Gegensatz zur Gruppe, die angegeben hatte negative Emotionen wie Wut oder Traurigkeit erlebt zu haben. Zusammenfassend lässt sich behaupten, dass bisherige wissenschaftliche Befunde einen wesentlichen Effekt positiver Emotionen auf unterschiedliche Bereiche des Lebens nahelegen. Aus diesem Grund steht die Wahrnehmung der verspürten positive Emotionen im Fokus der vorliegenden Untersuchung.

3.2 Interventionen der Positiven Psychologie

Obwohl Positive Psychologie eine relativ junge Disziplin ist, wurde bereits eine Vielfalt an Methoden entwickelt, durch die das Glück im Alltag gesteigert werden kann. Dies kann über verschiedene Wege erfolgen: durch sensorische Erlebnisse, soziale Interaktionen oder kognitive Prozesse. Solche Techniken nennen sich Interventionen der Positiven Psychologie (PPIs) und können sowohl bei klinischen als auch bei nicht-klinischen Population angewendet werden (Parks & Titova, 2016). PPIs werden als ergänzende Strategien in der Förderung der psychischen Gesundheit und zur Behandlung psychischer Störungen eingesetzt (Bolier et al., 2013). In der Literatur finden sich Differenzen bezüglich der Definition, dennoch besteht zwischen verschiedenen AutorInnen Einigkeit. in vielerlei Hinsicht. PPIs konzentrieren sich darauf, positive Emotionen, Kognitionen und Verhalten zu kultivieren. Im Rahmen einer Definition ist wichtig zur Kenntnis zu nehmen, dass PPIs nicht primär dafür eingesetzt werden, negative Gefühle und Merkmale zu lindern, pathologische Symptome zu heilen oder Defizite zu beheben (Sin

& Lyubomirsky, 2009). Darüber hinaus sollten PPIs aus einem wissenschaftlichen Konstrukt, das aus der Positiven Psychologie abgeleitet wurde, stammen. Das bedeutet, PPIs müssen eine wissenschaftliche Basis haben und deren Wirkung sollte empirisch überprüft werden können. So unterscheiden sich PPIs von esoterischen Bewegungen (Parks & Biswas-Diener, 2013). Das Ziel von PPIs ist es, Positivität im Alltag zu unterstützen und mit deren Hilfe mit negativen Ereignissen und Emotionen konstruktiver umgehen zu können (Seligman et al., 2006).

Zu den bekanntesten PPIs gehören unter anderem:

- *Dankbarkeitsbrief*: In dieser Intervention werden ProbandInnen eingeladen einen Brief an eine Person zu schreiben, der sie besonders dankbar sind, bei der sie sich aber nie richtig bedankt haben. Danach sollte der Brief an die bestimmte Person abgeschickt werden. Diese Übung zeigte einen signifikanten Anstieg an Glück und eine Senkung an Depressivität. Dieser Effekt hielt noch einen Monat nach der Schreibintervention an, nach drei Monaten wurde kein Effekt mehr beobachtet (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).
- *Performing acts of kindness*: Das Wohlbefinden kann auch durch prosoziales Handeln gesteigert werden. In der Studie von Nelson et al. (2015) hatten Versuchspersonen die Aufgabe fünf Handlungen der Güte an einem Tag, einmal pro Woche über einen Zeitraum von sechs Wochen auszuüben. Es musste sich dabei nicht um kostspielige Geschenke oder komplizierte Tätigkeiten handeln.
- *Drei gute Dinge*: In dieser Aufgabe werden die TeilnehmerInnen dazu aufgefordert eine Woche lang jeden Abend drei Sachen aufzuschreiben, die an demjenigen Tag gut liefen. Dazu war es erwünscht eine Erklärung für jedes positive Ereignis anzuführen (Seligman et al., 2005).
- *Optimismustraining*: In einer Untersuchung wurde den Versuchspersonen der Auftrag gegeben, sich ihr *best mögliches Selbst* vorzustellen. Das bedeutet, die eigene Vorstellung von sich selbst in der Zukunft zu konstruieren, nachdem alles für die Person so gut gelaufen ist, wie es nur konnte. Es geht um die Visualisierung der erfüllten Lebensziele und das Ausleben des eigenen Potenzials. Die Inhalte der Visualisierung sollten aufgeschrieben werden. Diese Intervention führte zu einer Steigerung des positiven Affekts und der Motivation (Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

- *Stärkentraining*: Solche Interventionen fokussieren sich auf die Erkennung und das Ausleben der eigenen Stärken. Die Erkennung der Charakterstärken folgt durch einen Persönlichkeitstest. Die fünf resultierende Charakterstärken können dann von den ProbandInnen jeden Tag neu und anders eingesetzt werden (Seligman et al., 2005).

3.2.1 4-Evening-Questions

In der vorliegenden Studie wird eine Intervention der Positiven Psychologie quantitativ untersucht. Es handelt sich dabei um die Technik *4-Evening-Questions* (Ebner, 2017), zu der bislang nur eine Studie veröffentlicht wurde. Diese entspricht einem qualitativen Design. Aus diesem Grund stellt die Studie *Evening Diary* die erste quantitative Untersuchung der *4-Evening-Questions* dar. Ebner (2017) geht in seiner Arbeit von einem konstruktivistischen Ansatz aus. Die Wahrnehmung der Menschen ist unterschiedlich und wird dementsprechend individuell interpretiert. Die daraus entstandene Reflexion führt zu Handlungen. Diese Teile werden zu einem Wahrnehmungs-Interpretations-Handlungs-Kreislauf zusammengefügt. Entsprechend wird veranschaulicht, wie Situationen in der Vergangenheit unterschiedlich kognitiv verarbeitet wurden und das zukünftige Verhalten beeinflussen (Downey, Freitas, Michaelis, & Khouri, 1998).

Die Technik *4-Evening-Questions* arbeitet mit der Methode des positiven Tagesrückblickes, die verschiedene Formen annehmen kann. Ein positiver Tagesrückblick stellt eine Option dar, wie die Spirale der Wahrnehmung-Interpretation-Handlung positiv beeinflusst werden kann. Eine positive Tagesrückschau beinhaltet die Aufgabe über einen bestimmten Zeitraum jeden Abend positive Ereignisse des jeweiligen Tages zu erkennen und über sie nachzudenken (Ebner, 2017).

Damit arbeitet zum Beispiel das *Dankbarkeitstagebuch*, in das man jeden Tag Momente notiert, wofür die diejenige Person dankbar ist (O'Leary & Dockray, 2015). Ähnlich funktioniert auch die PPI *Drei gute Dinge* (Seligman et al., 2005). In Verbindung mit der *Broaden-and-build-Theorie*, stellt das Reflektieren über positive Momente ein Möglichkeit dar, der Aufwärtsspirale einen Anstoß zu geben (Ebner, 2017).

Die Studie von Ebner (2017) hatte das Ziel zu untersuchen, wie die TeilnehmerInnen die *4-Evening-Questions* erlebten und welche Erkenntnisse und weiteren Prozesse dabei hervorgebracht werden. Die Studie lief über fast zwei Jahre. Die Stichprobe setzte sich aus

SeminarteilnehmerInnen, Coaching- und SupervisionsklientInnen zusammen. Insgesamt wurden 74 Personen in die Auswertung miteinbezogen, überwiegend handelte es sich um weibliche Personen. Alle TeilnehmerInnen wurden gebeten, sich jeden Tag für zwei Wochen 10 Minuten Zeit zu nehmen, um mithilfe von vier Fragen über den Tag nachzudenken und die Gedanken aufzuschreiben. Dabei war es wichtig, an Mikromomente zu denken und ohne Druck den Gedanken freien Lauf zu lassen. Es war erlaubt einen Tag pro Woche auszulassen. Die 4-Evening-Questins sehen folgendermaßen aus:

1. Was hat mir heute Freude bereitet?
2. Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
3. Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?
4. Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Die Reihenfolge wurde nicht willkürlich gewählt. Absichtlich ist der Schwierigkeitsgrad der Fragen abwechselnd, damit einerseits ein schneller Erfolg ermöglicht wird und andererseits Reflexionsfragen mit einem höheren Erkenntnisgewinn Raum bekommen. Aus diesem Grund wurden die leichteren Fragen 1 und 3 mit den zwei schwierigeren Fragen 2 und 4 kombiniert.

Die *4-Evening-Questions* wurden anhand der obengenannten PPIs aufgebaut. Die Frage 1 bezieht sich auf die Übung *Drei gute Dinge*. Bezüglich der Frage 2 wird das Gefühl der Lebendigkeit erfragt. Der Autor ist dabei von Peterson and Seligman (2004) ausgegangen, denn lebendig fühle man sich dann, wenn man die eigenen Charakterstärken ausleben kann. Nichtsdestotrotz werden nicht nur positive Momente genannt, sondern auch negative. Manche Personen fühlen sich zum Beispiel während einer physischen Anstrengung oder in einem Streit lebendig. Dies stellt eine Möglichkeit dar, um dahinterliegende Bedürfnisse zu identifizieren. Die dritte Frage wurde von dem *Dankbarkeitstagebuch* inspiriert. Das Ziel der letzten Frage ist es, den unbewussten täglichen Einsatz der Stärken ins Bewusstsein zu rufen (Ebner, 2017). Die Auswertung beinhaltete drei Leitfragen, die die ProbandInnen schriftlich beantworten sollten: 1. Wie war die Übung für mich? 2. Was hat sich verändert/was mache ich anders? 3. Wie waren die Erfahrungen mit den einzelnen Fragen? Die Antworten wurden mithilfe einer Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet.

Eine Hälfte der Stichprobe sah die Aufgabe als Bereicherung, etwas weniger als die Hälfte fand die Übung schwierig. Den restlichen TeilnehmerInnen hat die Übung nichts gebracht. Die Mehrheit gab an, dass sie sich nach der Durchführung der *4-Evening-*

Questions ihrer Umwelt und sich selbst gegenüber achtsamer und wertschätzender fühlten. ProbandInnen berichteten den Alltag anders zu sehen und bereits während des Tages in Mikromomenten positive Emotionen, wie Wertschätzung oder Dankbarkeit zu verspüren. Dies führte zur Veränderung des Verhaltens. Zum Beispiel haben ProbandInnen angegeben, dass sie Situationen aufgesucht haben, die eine stärkende Wirkung auf deren Erleben haben. Andererseits führte diese neue Wahrnehmung zur Vermeidung von stressigen Situationen, die ebenso in einem neuen Licht reflektiert wurden. Dieser Mechanismus koppelt die bereits genannte Aufwärtsspirale der *Broaden-and-build-Theorie* an. Der Autor nennt das Durchhaltevermögen als wichtigen Faktor. Zum Schluss legt er nahe, dass die zukünftige Forschung die Anwendung der *4-Evening-Questions* bei einer klinischen Symptomatik untersuchen könnte. Zusammenfassend lässt sich behaupten, dass die *4-Evening-Questions* überwiegend zu einer Veränderung der Wahrnehmung, Interpretation und Handlung bei den Teilnehmenden geführt haben. Aus diesem Grund erscheint es wichtig die *4-Evening-Questions* auch aus einer quantitativen Sichtweise zu erforschen und dadurch tiefere Erkenntnisse zu deren Wirkung zu gewinnen.

3.3 Moderatorvariablen

Im vorigen Kapitel ging es um die empirisch fundierte Wirkung der PPIs auf das Wohlbefinden. Immer mehr wird ein Trend in der positiv-psychologischen Forschung beobachtet, der sich die folgenden Fragen stellt: Welche Mechanismen ermöglichen oder beeinflussen die Effekte positiv-psychologischer Interventionen? Wieso wirken manche PPIs anders bei unterschiedlichen Menschen? Welche Aspekte sind wichtig, um zu einer positiven Wirkung einer PPI zu gelangen? Diese Fragen öffnen ein neues Gebiet der Positiven Psychologie. Es handelt sich dabei um die Erforschung von Moderatorvariablen. Zahlreiche Studien haben Bedingungen beschrieben, unter denen der Effekt einer PPI optimal stattfinden kann (Khan & Husain, 2010; Senf & Liao, 2013). Dazu wurde ein „Positive-Activity-Modell“ entwickelt, in dem Moderatorvariablen in drei Gruppen geteilt werden (Lyubomirsky & Layous, 2013). Entweder wird der Effekt einer Aktivität auf das Wohlbefinden durch die Aktivitätseigenschaften (1), Personeigenschaften (2), oder einer Kombination aus Person-Aktivität-Fit (3) moderiert. Dieses Modell ist in Abbildung 2 abgebildet.

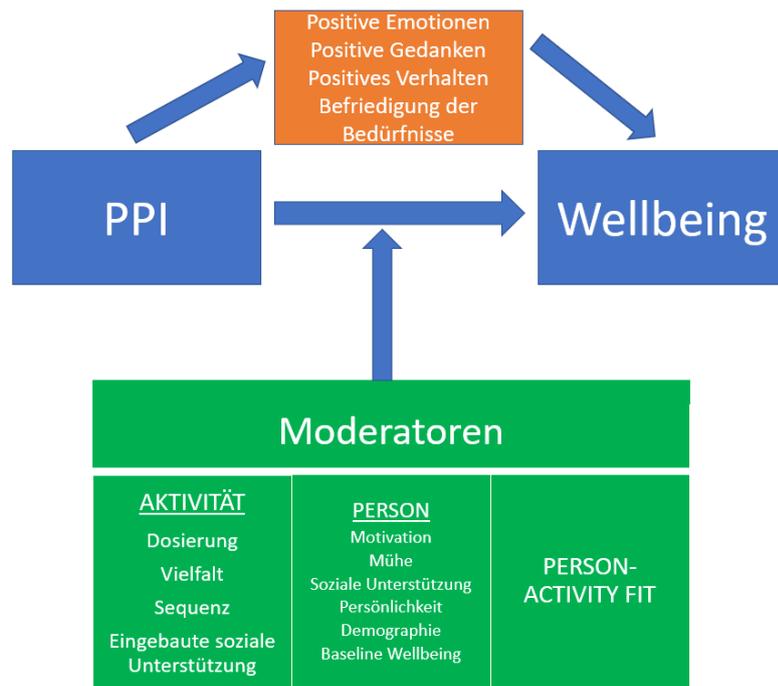


Abbildung 2. Das Positive-Activity-Modell (Lyubomirsky & Layous, 2013).

3.3.1 Aktivitätseigenschaften

Moderatoren, die sich auf die Aktivität beziehen, beinhalten Kategorien wie Dosierung, Vielfalt, Reihenfolge und eingebaute soziale Unterstützung. In einer Studie haben Lyubomirsky, Sheldon und Schkade (2005) ihre ProbandInnen gebeten fünf *Acts of kindness*, entweder alle an einem Tag oder über eine Woche verteilt, durchzuführen. Diejenigen, die der zweiten Option zugeteilt wurden, hatten einen höheren Wert an Wohlbefinden, als die erste Gruppe. Die Länge der durchgeführten Intervention hat ebenso einen Einfluss auf das erlebte Wohlbefinden (Sin & Lyubomirsky, 2009). Weiters spielt die Vielfalt der PPIs eine große Rolle. Nach dem Ausüben der gleichen Intervention über mehrere Wochen oder sogar Monate hinweg ist es wahrscheinlich, dass sich ihre Wirkung abschwächt. Entsprechend führt sie nach einer bestimmten Zeit zu weniger intensiven positiven Emotionen (Lyubomirsky & Layous, 2013). Andererseits berichteten Personen, die sich freiwillig eine App mit PPIs heruntergeladen haben, ein stärkeres Gefühl von Wohlbefinden zu haben, je öfter sie die App benutzten (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, & Lyubomirsky, 2012). Ein weiterer bedeutsamer Faktor ist die soziale Unterstützung. Diese kann sowohl Teil der Aktivitäts-, als auch der Personeigenschaften sein. Ergebnisse zeigen, dass positiv psychologische Interventionen in Kombination mit experimentell

induzierter sozialer Unterstützung eine stärkere Wirkung auf das Wohlbefinden haben (Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013).

3.3.2 Personeigenschaften

Die Wirkung einer PPI hängt laut dem Positive-Activity-Modell auch von Merkmalen der Person ab. Motivation ist bei einer Durchführung einer solchen Übung von großer Wichtigkeit. Motivation ist stark mit dem Ausüben verbunden und zusammen mit der Durchführungshäufigkeit, sind die beiden Faktoren mit einer Steigerung des Wohlbefindens verknüpft (Seear & Vella-Brodrick, 2013). Motivation ist ausschlaggebend besonders bei selbst administrierten Längsschnittstudien, da sie das Durchhaltevermögen und somit den Erfolg der PPI vorhersagt (Parks & Titova, 2016). Eine weitere Studie hat gezeigt, dass Personen, die angegeben haben sich viel Mühe bei der Durchführung gegeben zu haben, höhere Werte an Wohlbefinden nach der Studie zeigten (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). Auch in der Kategorie der Personeigenschaften spielt soziale Unterstützung eine Rolle. Die Ergebnisse einer Studie zeigen, dass soziale Unterstützung, die aus einem Netzwerk von Familie und Freundschaften besteht, den Zusammenhang zwischen positiven psychologischen Stärken und subjektivem Wohlbefinden signifikant moderiert (Khan & Husain, 2010). Die Persönlichkeit stellt einen weiteren Punkt in der Auflistung der Personeigenschaften dar, die den Erfolg einer PPI moderieren können. In einer Untersuchung von Wellenzohn et al. (2016) profitierten extravertierte TeilnehmerInnen von einer Humor-basierten Intervention mehr als introvertierte TeilnehmerInnen. Keine signifikante Moderationseffekte wurden für Neurotizismus und Psychotizismus festgestellt. Ähnliche Ergebnisse erbrachte eine Studie, in der Extraversion und Offenheit für Erfahrungen den Effekt einer Dankbarkeit-basierten Intervention auf das Glück und depressive Symptome moderierte (Senf & Liao, 2013).

Demographische Moderatorvariablen, wie zum Beispiel kultureller Hintergrund, Alter oder Geschlecht sollten nicht außer Acht gelassen werden. Ein positiver Zusammenhang zwischen Alter und der Wirksamkeit einer PPI wurde festgestellt (Sin & Lyubomirsky, 2009). Die Autorinnen gingen davon aus, dass reifere Personen mehr Selbstregulation besitzen und deswegen die Intervention ernster nehmen. Dies führe zu mehr Mühe und der Verwirklichung des Ziels der PPI. In einer Metaanalyse wurde beobachtet, dass Alter negativ mit der Effektivität einer PPI zusammenhängt, während dieser Zusammenhang bei einer Follow-up-Messung positiv war (Koydemir, Sökmez, & Schütz, 2020). Weiterhin stellt sich die Frage, ob Frauen anders von einer PPI profitieren

als Männer. Thompson, Peura, and Gayton (2015) bestätigten diesen Zusammenhang zwischen Geschlecht und Person-Activity-Fit (siehe 3.3.3). Der Person-Activity-Fit wird als Marker der intrinsistischen Motivation gesehen. Aus diesem Grund wird angenommen, dass ein hoher Person-Activity-Fit höhere Ergebnisse an Wohlbefinden einbringt. Den Ergebnissen entsprechend besitzen Frauen auf einen höheren Person-Aktivität-Fit bei drei angewendeten Interventionen als männliche Teilnehmer. Dementsprechend wirken sich PPIs auf das Wohlbefinden von Frauen positiver aus als auf Männer.

Bei der Auseinandersetzung mit verschiedenen Einflüssen auf das Wohlbefinden ist der kulturelle Hintergrund ebenso von großer Wichtigkeit. Die Wahrnehmung und Verständnis von Glück ist stark kulturabhängig (Lu & Gilmour, 2004). Diese Grundannahme spielt eine große Rolle bei der Effektivität einer PPI. Boehm, Lyubomirsky, und Sheldon (2011) unterstrichen in einem längsschnittlichen Experiment den kulturellen Effekt. Angloamerikanischen TeilnehmerInnen und Asiatischen AmerikanerInnen wurden zufällig einer der drei Aktivitäten zugeteilt. Es handelte sich dabei um eine Optimismus- und Dankbarkeit-basierte Intervention und eine Kontrollgruppe. Es wurde festgestellt, dass AngloamerikanerInnen in den Interventionsgruppen einen größeren Anstieg an Lebenszufriedenheit aufwiesen, als Asiatische AmerikanerInnen. Dieser Effekt wird dadurch erklärt, dass individualistische Kulturen (Angloamerikanische Stichprobe) viel Wert auf Selbstoptimierung legen, wobei kollektivistische Kulturen (Asiatische AmerikanerInnen) den Selbstfokus eher vermeiden. Die Mehrheit der PPIs wurde in Westlichen Staaten untersucht und daher wird der kulturelle Einfluss auf die Wirksamkeit einer PPI in wissenschaftlichen Studien nicht genügend berücksichtigt (Parks & Titova, 2016).

Der affektive Zustand und das Niveau von Wohlbefinden, mit dem eine PPI begonnen wird, sind ebenso ausschlaggebend für die Wirkung der Aktivität. Studien sind sich jedoch hinsichtlich dieses Effekts nicht einig (Lyubomirsky & Layous, 2013). In einer Onlinestudie wurde festgestellt, dass Personen mit einem mittleren Grad an Wohlbefinden in der Baseline-Erhebung am meisten von den durchgeführten PPIs profitierten (Gander, Proyer, & Ruch, 2016). Andererseits behaupten Seear und Vella-Brodrick (2013) dass Personen mit einer niedrigen dispositionellen Achtsamkeit, Hoffnung und Dankbarkeit mehr aus einer Stärken-basierten Intervention schöpfen konnten als die Gruppe mit einem hohen Grad an den genannten Dispositionen.

3.3.3 Person-Aktivität-Fit

Obwohl Voraussetzungen auf der Seite der Person und der untersuchten Aktivität oft ausschlaggebend für die Steigerung des Wohlbefindens sind, gehen Lyubomirsky und Layous (2013) davon aus, dass nicht alle Aktivitäten für alle Personen gleich gut geeignet sind. Manche PPIs wirken anders bei unterschiedlichen Personen (Parks & Titova, 2016). Bei der Person-Activity-Fit-Theorie geht es um die Maximierung des Profits aus einer PPI für eine bestimmte Person. Individuelle Persönlichkeitsunterschiede reagieren auf bestimmte Arten von PPIs. Zum Beispiel konstatiert Schueller (2012), dass extravertierte Personen mehr aus einem Dankbarkeitsbesuch und einer Savoring-Intervention im Vergleich zu intravertierten TeilnehmerInnen profitierten. Die introvertierte Gruppe hingegen, reagierte positiver auf die Übungen *Drei gute Dinge*, *Charakterstärken erkennen* und *Aktive Konstruktive Kommunikation*. Eine weitere Studie zeigte, dass die persönliche Präferenz für eine bestimmte Übung mit der Durchführungsintensität zusammenhängt (Schueller, 2010).

Nichtsdestotrotz zeigen unterschiedliche Studien manchmal auch gegensätzliche Resultate. Zum Beispiel ist das der Fall bei einer umfangreichen Untersuchung von Wang et al. (2017) mit einer Stichprobe von fast 1000 TeilnehmerInnen. Die ProbandInnen wurden gebeten eine PPI durchzuführen und es wurden Moderatoren wie Demographie, Saisonalität, Persönlichkeit, Baseline-Charakteristiken, Person-Aktivität-Fit und Mühe erhoben. Die Untersuchung ergab, dass keiner der Faktoren die individuellen Unterschiede zwischen den TeilnehmerInnen durch eine signifikante Moderation erklären konnte. Wie berichtet, zeigt der bisherige Forschungsstand Fortschritte in der Positiven Psychologie und ermöglicht ein besseres Verständnis für Variablen, die einen Einfluss auf den Erfolg einer Übung haben. Dennoch bestehen einige Lücken in diesem Bereich und weitere Forschung auf diesem Gebiet ist notwendig, um die Prozesse besser verstehen zu können.

3.3.4 Valuing Happiness

Im Folgenden wird eine weitere Moderatorvariable vorgestellt, die im Fokus der vorliegenden Studie steht. Sie stellt eine interessante wissenschaftliche Herausforderung dar, da der bisherige Forschungsstand auf paradoxe Effekte hinweist. Es handelt sich um die Einstellung gegenüber dem eigenen Glück und wie diese Einstellung das empfundene Glück, positive Emotionen und Wohlbefinden beeinflusst (Parks & Titova, 2016). In der Literatur wird dieses Konstrukt als *Valuing Happiness* bezeichnet (Ford, Mauss, & Gruber, 2015; Ford, Shallcross, Mauss, Floerke, & Gruber, 2014; Gentzler, Palmer, Ford, Moran,

& Mauss, 2019; Luhmann et al., 2016; Mauss et al., 2011; Wong, Gong, & Fung, 2020). *Valuing Happiness* beschreibt die Einstellung, wie sehr die Erreichung von persönlichem Glück für ein Individuum wichtig ist. Zusammenhängend mit diesem Konstrukt stellen sich positive PsychologInnen die Frage: Macht Streben nach Glück (un)glücklicher (Mauss et al., 2011)?

Sheldon et al. (2010) fanden heraus, dass *Valuing Happiness* eine wichtige Rolle in der Steigerung von Glück spielt. TeilnehmerInnen, die eine positive Einstellung gegenüber dem eigenen Glück hatten, profitierten von PPIs mehr als andere ProbandInnen. Außerdem weist diese Haltung langfristige Effekte auf. Ebenso berichten Catalino et al. (2014), dass Personen, die Positivität aufsuchen, ein höheres Niveau an positiven Emotionen und Wohlbefinden angeben. Eine Erklärung dafür könnten Modelle der Zielverfolgung sein. Dem zufolge beeinflussen Werte die Ziele, die wir uns setzen und wie sehr unser Verhalten auf das Ziel gerichtet wird. Diese Sichtweise geht davon aus, dass je mehr man Glück wertschätzt, desto glücklicher wird man (Mauss et al., 2011).

Auf der anderen Seite ist dies nicht immer der Fall. Mauss et al. (2011) gingen bei ihrer Studie davon aus, dass Personen, die einen hohen Grad an *Valuing Happiness* besitzen, sich dadurch unrealistische hohe Glücksziele setzen. Dies führt zu Gefühlen von Enttäuschung und Frustration, die negative Auswirkungen auf das Glück haben. Dementsprechend sollte Enttäuschung die Beziehung zwischen *Valuing Happiness* und Glück medieren. Diese Theorie wurde bereits in mehreren Studien untersucht. Zum Beispiel wurde ein positiver Zusammenhang zwischen *Valuing Happiness* und depressiven Symptomen innerhalb einer Stichprobe mit einer diagnostizierten Depression (Ford et al., 2014), aber auch bei einer nicht-klinischen Stichprobe in Großbritannien (Mahmoodi Kahriz, Bower, Glover, & Vogt, 2019) gefunden. Damit übereinstimmend wurde eine Beziehung zwischen *Valuing Happiness* und depressiver Symptomatik bei Jugendlichen festgestellt (Gentzler et al., 2019). Ein ähnlicher Zusammenhang wurde bezüglich der bipolaren Störung untersucht. Extremes *Valuing Happiness* wurde mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung einer bipolaren Störung und einem schlechteren voraussichtlichen Krankheitsverlauf in Verbindung gebracht (Ford et al., 2015).

Mauss et al. (2011) untersuchten dieses Phänomen in zwei Studien: Im ersten Fall wurde in einer Querschnittstudie festgestellt, dass Personen, die Glück hoch wertschätzen, in Stresssituationen weniger glücklich waren als Personen mit niedrigeren Werten in *Valuing Happiness*. In der zweiten Studie wurde *Valuing Happiness* experimentell

induziert, indem ProbandInnen einen Zeitungsartikel lasen, der die Wichtigkeit von Glück im Leben unterstrich. Der Kontrollgruppe wurde ein neutraler Zeitungsartikel zum Lesen gegeben. Danach sahen sich beide Gruppen ein Video an, das positive Emotionen hervorrufen sollte. Die Ergebnisse zeigten, dass die Interventionsgruppe weniger positive Gefühle während des Videos verspürte als die Kontrollgruppe. Die Studien weisen darauf hin, dass ein starkes Bedürfnis nach Glück hemmend auf das tatsächliche Erleben von Glück wirken kann.

Im Verlauf der letzten Jahre wurde im Rahmen der Forschung zu *Valuing Happiness* als Moderatorvariable, mehrere Kritikpunkte geäußert. Diese stellen eine Möglichkeit dar ein besseres Verständnis für die paradoxen Ergebnisse zu erlangen. Zum Beispiel kritisieren Luhmann et al. (2016) die methodologischen Merkmale des Messinstruments Valuing Happiness Scale (VHS) (Mauss et al., 2011), das in den meisten Studien verwendet wird. Die VHS sei nicht eindimensional, wie in den meisten Studien angenommen. Eine Faktoranalyse erbrachte drei Faktoren. Die Ergebnisse zeigten, dass nur einer der drei Faktoren negativ mit Wohlbefinden korrelierte. Die beide restliche Faktoren zeigten keine oder eine positive Korrelation mit den verschiedenen Indikatoren von Wohlbefinden. Die Multidimensionalität der Skala könnte ein Grund dafür sein, wieso das Konzept von *Valuing Happiness* als Moderatorvariable bisher uneinheitliche Ergebnisse erbrachte. Luhmann et al. (2016) fordern deshalb die zukünftige Forschung dazu auf, die Differenzierung der VHS in drei Faktoren zu berücksichtigen.

Wie zuvor erwähnt, hängt die Wahrnehmung von Glück stark von kulturellen Einflüssen ab. In der Westlichen Kultur hat die Erreichung von Glück einen besonders hohen Stellenwert (Joshani & Weijers, 2014). Dafür sprechen die Erkenntnisse einer Studie von Mahmoodi Kahriz et al. (2019), in der die Beziehung zwischen depressiver Symptomatik und *Valuing Happiness* viel stärker bei BritInnen als bei nicht-Britischen TeilnehmerInnen oder TeilnehmerInnen mit einer Doppelstaatsbürgerschaft festgestellt wurde. Zusammenfassend lässt sich demzufolge behaupten, dass auf die Frage, welche Rolle *Valuing Happiness* im Zusammenhang zwischen PPI und positiven Emotionen spielt, die bisherige wissenschaftliche Forschung keine eindeutigen Antworten liefern kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, diesen Effekt weiter zu beforschen. Deswegen stellt dieses Thema eins der Zielsetzungen der vorliegenden Studie dar.

3.4 Weitere Entwicklung der Positiven Psychologie

Positive Psychologie hat in den letzten Jahren an großer Popularität nicht nur in der Wissenschaft, sondern auch im öffentlichen Raum gewonnen. Sie ist jedoch im Rahmen ihres Aufstieges auf mehrfache Kritik gestoßen (Coyne & Tennen, 2010; Mayring, 2012; Miller, 2008; Wong, 2011; Wong & Roy, 2018). Im folgenden Abschnitt wird auf Kritikpunkte bezüglich der Positiven Psychologie eingegangen und darauf basierend ein neuer Ansatz der Positiven Psychologie vorgestellt.

Ein Kritikpunkt bezieht sich auf die Hervorhebung von selbstoptimierenden und individualistischen Werten der PP und damit einhergehend die Vernachlässigung von sozialen, politischen (Miller, 2008) und kulturellen (Parks & Titova, 2016) Verhältnissen. Miller (2008) gibt zu diesem Argument folgende Umschreibung:

The danger is that instead of fostering the true learning that develops self-knowledge and wisdom, and instead of considering the social and political measures that might really improve people's circumstances, positive psychology offers a substitute recipe for success, achievement and happiness that ultimately has no substance at all. (S. 606)

Wong und Roy (2018) hinterfragen die Messinstrumente, die in der Forschung der Positiven Psychologie herangezogen werden. Die Forschung in der Positiver Psychologie baut oft auf der Entwicklung von einfachen und nicht validierten Messmethoden auf. So entstehen „quick-and-dirty measures“ (Wong & Roy, 2018, S. 148). Dies gilt jedoch auch für andere Bereiche der Psychologie (A.-R. Laireiter, persönliche Kommunikation, 20. Oktober 2020). Der Forschung der Positiven Psychologie wird in manchen Fällen vorgeworfen, dass die Methoden und statistischen Vorgehensweisen nicht den korrekten wissenschaftlichen Anforderungen entsprechen und zu vereinfachten Schlussfolgerungen führen (Coyne & Tennen, 2010).

Ein weiterer Kritikpunkt betrifft die Terminologie der Positiven Psychologie. Miller (2008) behauptet, dass die Probleme, die mit der Positiven Psychologie zusammenhängen, aufgrund von Zirkelschlüssen, Tautologien und der Abwesenheit von klaren Definitionen entstehen. Zum Beispiel wird der Begriff „Glück“ oft unterschiedlich definiert (Haybron, 2000). Deswegen fordert Wong (2011) die Positive Psychologie auf eine präzisere Terminologie zu entwickeln.

Weiters wird die Binarität mit der Positive Psychologie arbeitet in Frage gestellt. Die Gegenüberstellung von Psychologie als Fokus auf Krankheiten und Positiver Psychologie weist laut Mayring (2012) auf eine vereinfachte Dichotomisierung von zwei Konzepten hin, die sich gegenseitig ausschließen. Blickhan (2015) äußert sich zu diesem häufig angeführten Kritikpunkt. Aus ihrer Sicht handelt es sich bei der Vorstellung, dass die Positive Psychologie das Negative einfach verdrängt, um ein Missverständnis. Vielmehr wird durch die Positive Psychologie ein neuer Rahmen gesetzt und bereichernde Aspekte des Lebens unterstützt.

3.4.1 Positive Psychologie 2.0

Das Ziel einer kritischen Sichtweise ist es potenzielle Schwächen zu entdecken und daraufhin einen konstruktiven modifizierten Ansatz zu erschaffen. Infolgedessen präsentiert Wong (2011) die zweite Welle der Positiven Psychologie (PP 2.0). Diese erweiterte Sichtweise reagiert auf die oben genannten Kritikpunkte und basiert auf einer ausgewogenen, interaktiven, Bedeutungs-zentrierten, und transkulturellen Perspektive. Der Autor versucht dadurch explizit die negativen Lebenserfahrungen miteinzubeziehen und geht dabei von der Forschung zum posttraumatischen Wachstum aus (Blickhan, 2015). Es ist zu erwähnen, dass Wong ein Franklianer ist und sich daher bemüht, Thesen von Viktor Frankl in die Positive Psychologie einzubringen (A.-R. Laireiter, persönliche Kommunikation, 20. Oktober 2020). Die Gegenüberstellung der bisherigen Positiven Psychologie und der Positiven Psychologie 2.0 wird in Abbildung 3 dargestellt.

PP	PP 2.0
Dichotomous and binary. Focuses on the positive only. Emphasizes positive emotions. Avoids the topics of suffering and death.	Dialectical and interactive. Focuses on both the positive and the negative. Emphasizes responsible action. Embraces the topics of suffering and death as a pre-condition for authentic happiness.
Flourishing achieved through focusing on the positive and avoiding the negative.	Flourishing achieved only through confronting and transforming the dark side of human existence.
Happiness oriented, self-fulfillment focused. Direct pursuit of happiness. Truncated understanding of well-being.	Meaning oriented, self-transcendence focused. Happiness is a byproduct of pursuit of meaning. Complete understanding of well-being in the midst of suffering.
Focuses on elements of well-being, such as behavior, cognition, affect, and so on. Detached from humanistic-existential psychology. Based on the positivist paradigm.	Focuses on the whole person, taking a holistic and person-centered approach. Informed by humanistic-existential psychology. Based on the pluralistic humble science perspective.
Based on empirical findings from psychological laboratories. Based on individualist culture.	Based on empirical findings from both psychological and real-life "laboratories." Based on both individualist and collectivist cultures.

Abbildung 3. Gegenüberstellung von Positiver Psychologie und der neuen Welle der Positiven Psychologie 2.0 (aus Wong & Roy, 2018, S. 154).

4 Zusammenfassung und Überleitung

Seit dem Martin Seligman das Konzept der Positiven Psychologie während seiner Funktion als Präsident der Amerikanischen Psychologischen Assoziation aufgegriffen hatte, hat die Positiv-Psychologische Forschung nach Wegen gesucht, wie eine Person das eigene Glück beeinflussen kann (Blickhan, 2015). Dies führte zu einer Entwicklung von selbst-administrierten und leicht anwendbaren Übungen. Diese positiv-psychologischen Interventionen haben mittlerweile eine starke empirische Basis entwickelt (Bolier et al., 2013). Eine dieser Übungen stellen die *4-Evening-Questions* dar (Ebner, 2017). Diese Technik arbeitet mit einem positiven Tagesrückblick indem der Tag anhand von vier Fragen reflektiert wird. Es handelt sich dabei um Fragen zu Freude, Stärken, Lebendigkeit und Dankbarkeit. In den letzten Jahren richtet sich der Forschungsfokus auf Faktoren, die den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und einer PPI beeinflussen (Senf & Liao, 2013). Entsprechend wurden Moderatoren, wie zB. Persönlichkeit (Schueller, 2012), Mühe (Parks et al., 2012), Kultur (Nelson et al., 2015) oder Dosierung (Lyubomirsky, Sheldon,

& Schkade, 2005) untersucht. Eine der Moderatorvariablen ist *Valuing Happiness* (Mauss et al., 2011). WissenschaftlerInnen stellen sich diesbezüglich die Frage, ob sich das Ausmaß an Glückswertschätzung auf den Effekt einer PPI auswirken kann. Interessanterweise weisen durchgeführte Studien auf paradoxe Effekte hin (Catalino et al., 2014; Ford et al., 2014). Luhmann et al. (2016) präsentieren eine neue Herangehensweise und plädieren dafür, die *Valuing Happiness Scale* (Mauss et al., 2011) multifaktoriell zu betrachten. Eine wissenschaftliche Arbeit erfordert kritisches Denken und aus diesem Grund muss sich die Forschung der Positiven Psychologie mit Kritik an ihr befassen und sie in ihre Arbeit konstruktiv einbauen (Parker, 2007). Auf die Kritik reagiert Wong (2011) mit dem Konzept der Positiven Psychologie 2.0. Es ist wichtig, sich mit der empirischen Forschung von Interventionen, die das Wohlbefinden steigern, weiterhin auseinanderzusetzen. Darüber hinaus ist es von Bedeutung, die wissenschaftliche Aufmerksamkeit auf Prozesse zu richten, die dazu beitragen, Erklärungsmodelle und ein breiteres Verständnis des Themas zu schaffen. Somit wird angestrebt „Faktoren, die zum Aufblühen von Individuen, Gemeinschaften und Gesellschaften beitragen, zu verstehen und zu bilden“ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, S. 5).

Empirischer Teil

5 Zielsetzung der Studie

Das Ziel dieser Studie ist es, die Wirkung der positiv-psychologischen Intervention *4-Evening-Questions* auf positive Emotionen, bei einer nicht-klinischen Gruppe von *emerging adults*, über drei Messzeitpunkte hinweg quantitativ zu evaluieren. Die drei Erhebungszeitpunkte ermöglichen eine Analyse des unmittelbaren und mittelfristigen Effekts der Wirkung. Um den Effekt zu erforschen, wird die Versuchsgruppe mit einer Kontrollgruppe verglichen. Es handelt sich um die erste quantitative Studie zu den *4-Evening-Questions*, da bisher nur ein Artikel zu dieser Übung publiziert wurde, der einem qualitativen Design entspricht (Ebner, 2017). Ein weiteres Ziel ist es, die Moderatorforschung innerhalb der Positiven Psychologie zu erweitern, indem *Valuing Happiness* als Moderatorvariable des Effekts der *4-Evening-Questions* auf positive Emotionen erforscht wird. An die Literatur angelehnt wird die *Valuing Happiness Scale* (VHS) (Mauss et al., 2011) in der vorliegenden Arbeit als dreifaktorielles Verfahren zur Messung der Moderation angewendet (Luhmann et al., 2016).

6 Fragestellungen und Hypothesen

Fragestellung 1: Inwiefern unterscheiden sich die Personen der Versuchs- (VG) und Kontrollgruppe (KG) hinsichtlich ihrer positiven Emotionen zu den Messzeitpunkten t1, t2 und t3?

Da sich alle Hypothesen für alle abhängigen Variablen der positiven Emotionen gleichen, wird auf eine differenzierte Einzeldarstellung aller Hypothesen an dieser Stelle verzichtet. Beispielhaft werden daher die Hypothesenpaare für die Variable „subjektives Glück“ (SHS) dargestellt.

Haupteffekt Gruppe:

H₀ (1.1.1): Es zeigt sich kein signifikanter Unterschied zwischen Personen der VG und KG hinsichtlich des subjektiven Glücks (SHS).

H₁ (1.1.1): Es zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen Personen der VG und KG hinsichtlich des subjektiven Glücks (SHS).

Haupteffekt Messzeitpunkt:

H₀ (1.2.1): Es zeigt sich kein signifikanter Unterschied zwischen den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 hinsichtlich des subjektiven Glücks (SHS).

H₁ (1.2.1): Es zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 hinsichtlich des subjektiven Glücks (SHS).

Wechselwirkung zwischen Gruppen und Messzeitpunkten:

H₀ (1.3.1): Es zeigt sich keine signifikante Wechselwirkung zwischen den Gruppen VG und KG und den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 hinsichtlich des subjektiven Glücks (SHS).

H₁ (1.3.1): Es zeigt sich eine signifikante Wechselwirkung zwischen den Gruppen VG und KG und den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 hinsichtlich des subjektiven Glücks (SHS).

Fragestellung 2: Moderiert Valuing Happiness den Zusammenhang zwischen Gruppenzugehörigkeit und positiven Emotionen zum Messzeitpunkt t2?

Da sich alle Hypothesen für alle abhängigen Variablen der positiven Emotionen gleichen, wird auf eine differenzierte Einzeldarstellung aller Hypothesen an dieser Stelle verzichtet. Beispielhaft werden daher die Hypothesenpaare für die Variable „subjektives Glück“ (SHS) dargestellt.

H₀ (2.1.1): Valuing Happiness (VHS) hängt nicht damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zwischen den Gruppen zum Messzeitpunkt t2 unterscheidet.

H₁ (2.1.1): Valuing Happiness (VHS) hängt damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zum Messzeitpunkt t2 zwischen den Gruppen unterscheidet.

H₀ (2.2.1): Valuing Happiness Faktor 1 (VHS-F1) hängt nicht damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zum Messzeitpunkt t2 zwischen den Gruppen unterscheidet.

H₁ (2.2.1): Valuing Happiness Faktor 1 (VHS-F1) hängt damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zum Messzeitpunkt t2 zwischen den Gruppen unterscheidet.

H₀ (2.3.1): Valuing Happiness Faktor 2 (VHS-F2) hängt nicht damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zum Messzeitpunkt t₂ zwischen den Gruppen unterscheidet.

H₁ (2.3.1): Valuing Happiness Faktor 2 (VHS-F2) hängt damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zum Messzeitpunkt t₂ zwischen den Gruppen unterscheidet.

H₀ (2.4.1): Valuing Happiness Faktor 3 (VHS-F3) hängt nicht damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zum Messzeitpunkt t₂ zwischen den Gruppen unterscheidet.

H₁ (2.4.1): Valuing Happiness Faktor 3 (VHS-F3) hängt damit zusammen, wie sehr sich das subjektive Glück (SHS) zum Messzeitpunkt t₂ zwischen den Gruppen unterscheidet.

Entsprechende Hypothesenpaare wurden für Dankbarkeit des GQ-6 (1.1.2-2.4.2), Dankbarkeitshäufigkeit DF (1.1.3-2.4.3), die Skala der positiven Emotionen des mDES (1.1.4-2.4.4) und die Skala der negativen Emotionen des mDES (1.1.5-2.4.5) gebildet.

7 Methodik

7.1 Studiendesign

Die Studie hat unter dem Namen *Evening Diary* stattgefunden und wurde zusammen mit Anja Tritt, BSc, unter der Leitung von Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter geplant und umgesetzt. Die Studie *Evening Diary* stellt ein randomisiertes, längsschnittliches, verblindetes Zweigruppenexperiment mit drei Messzeitpunkten dar. Eine Randomisierung fand durch die zufällige Zuteilung zu den Gruppen statt. Die ProbandInnen wussten über die Zuteilung nicht Bescheid und wurden auch nicht direkt über das tatsächliche Ziel der Untersuchung informiert. Die Ergebnisse der Versuchsgruppe (VG) wurden mit Ergebnissen einer Kontrollgruppe (KG) verglichen. Die Gruppen und Messzeitpunkte werden folglich in diesem Kapitel näher vorgestellt.

7.1.1 Beschreibung der VG

TeilnehmerInnen, die per Zufallsprinzip dieser Gruppe zugeteilt wurden, hatten die Aufgabe sich über einen Zeitraum von 14 Tagen täglich am Ende des Tages 10 Minuten Zeit zu nehmen um die *4-Evening-Questions* schriftlich zu beantworten. Dazu wurden den

ProbandInnen Hefte als Tagebücher zur Verfügung gestellt, die sich im Anhang B wiederfinden. Den TeilnehmerInnen wurde versichert, dass die Tagebucheinträge nicht von den Studienleiterinnen analysiert werden. Außerdem wurden sie darauf hingewiesen, dass sie ihre Gedanken ohne Druck aufschreiben sollen und dass sie sich während der positiven Tagesrückschau auf Mikromomente konzentrieren können (Ebner, 2017). Die genauere Instruktion befindet sich im Anhang C. Während der Durchführung der *Evening Diary* Studie wurde die Bezeichnung Team A für die VG verwendet.

7.1.2 Beschreibung der KG

Die Personen in der KG, im Rahmen der Erhebung auch Team B genannt, wurden gebeten, sich jeden Abend über einen Zeitraum von 14 Tagen 10 Minuten Zeit zu nehmen um zu notieren, welche Kleidung sie an dem jeweiligen Tag anhatten. Es wurde angenommen, dass es sich dabei um eine neutrale Intervention handelt, die keine signifikante Auswirkung auf positive Emotionen und das Wohlbefinden haben sollte (Jung, 2019; Schirl, 2020). Somit konnten die Ergebnisse der VG und KG miteinander verglichen werden. Einen Einblick in die Instruktion der KG bietet der Anhang D.

7.1.3 Beschreibung der Messzeitpunkte

Höchstens ein Tag vor dem Anfang der Intervention wurde der Pretest (t1) ausgefüllt. Unmittelbar nach der Durchführung der Übung, die zwei Wochen dauerte, wurde der Posttest (t2) per E-Mail zugesendet. Nach einer vierwöchigen Pause wurde die Follow-up-Messung erhoben (t3). Diese Messzeitpunkte galten für beide Gruppen. Die Abbildung 4 veranschaulicht das Studiendesign mit dem Fokus auf die Messzeitpunkte.

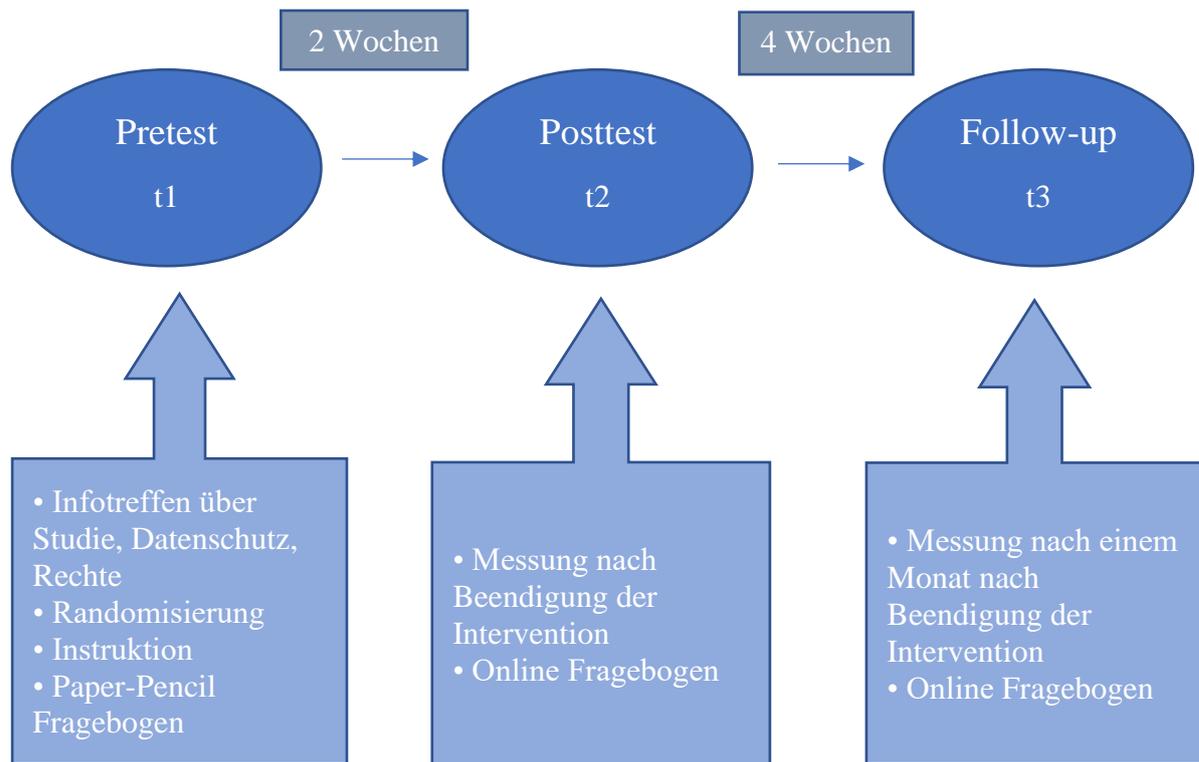


Abbildung 4. Graphische Darstellung des Studiendesigns bezüglich der Messzeitpunkte

7.2 Stichprobe

Die Stichprobe von $N = 140$ wurde aufgrund der Ausschlusskriterien und Dropouts auf $N = 100$ reduziert. Die Datenerhebung fand von November 2019 bis April 2020 statt. Es handelt sich ausschließlich um *emerging adults*, die Mehrheit bilden weibliche Versuchspersonen, in den meisten Fällen geht es um Studierende. TeilnehmerInnen wurden in Tschechien, Österreich und Deutschland rekrutiert, die Anzahl der tschechischen und deutschen MuttersprachlerInnen ist ungefähr ausgewogen, genauso wie die Kontroll- und Versuchsgruppe.

7.2.1 Rekrutierung

Die Rekrutierung fand über mehrere Wege statt. Zum einen wurden Flyer in den Räumlichkeiten der Universität Wien in mehreren Gebäuden ausgehängt. Der Flyer ist im Anhang A zu finden. So konnten Studierende von verschiedenen Studienrichtungen an der Untersuchung teilnehmen. Ein großer Teil der Rekrutierung fand über verschiedene Facebook-Gruppen statt, in denen der elektronische Flyer veröffentlicht wurde. Darüber hinaus wurden Schulen, freiwillige Gruppen und Vereine angesprochen. An der Studie haben sich somit zum Beispiel der Feministische Club Wien, oikos Vienna oder PONS Czech Republic beteiligt. Eine Kooperation wurde der Südböhmischen Universität

Budweis und der Palacký-Universität Olmütz angeboten. Außerdem wurde ein Schneeballsystem eingesetzt, indem FreundInnen und Bekannte und deren Freundes- und Bekanntenkreis miteinbezogen wurden. ProbandInnen, die sich für ein Infotreffen angemeldet haben, wurden dazu ermutigt weitere Personen zur Studie einzuladen. Aufgrund des Rekrutierungscharakters handelt es sich um eine Gelegenheitsstichprobe. Die Rekrutierung wurde gemeinsam mit Anja Tritt, BSc., durchgeführt.

7.2.2 Ein- und Ausschlusskriterien

Eines der Einschlusskriterien war, dass die Stichprobe dem Konzept des *emerging adulthoods* entsprechen sollte (Arnett, 2000). Arnett zufolge, geht es um eine subjektive Wahrnehmung der Transition zum Erwachsenenalter, die nicht unbedingt an das chronologische Alter gebunden ist. Aus diesem Grund haben wir die ursprüngliche Altersspanne des *emerging adulthoods* von 18-29 Jahre auf 18-32 erweitert (Fierro Arias & Moreno Hernández, 2007). Ziel der Untersuchung war es eine nicht-klinische Stichprobe zu erforschen. Aus diesem Grund sollen die TeilnehmerInnen zum Zeitpunkt der Studie an keiner aktuell fachärztlich diagnostizierten psychischen Störung leiden. Weiters wurden Personen, die regelmäßig Yoga-, Meditations- oder Entspannungsübungen praktizierten ausgeschlossen, da sich diese Tätigkeiten auf das Wohlbefinden und positive Emotionen auswirken können (Park, Finkelstein-Fox, Groessl, Elwy, & Lee, 2020; Shi et al., 2015; Smith, Anderson-Hanley, Langrock, & Compas, 2005). Ebenso wurden aus den gleichen Gründen Personen, die regelmäßig Tagebuch schreiben, in die Untersuchung nicht miteinbezogen (Smith et al., 2005; Ullrich & Lutgendorf, 2002). Mithilfe dieser Ein- und Ausschlusskriterien konnten Störvariablen eliminiert und Effekte von Drittvariablen bereinigt werden.

7.2.3 Poweranalyse

In den bisher durchgeführten Studien zur Wirksamkeit der Interventionen der Positiven Psychologie wurden überwiegend kleine bis mittlere Effektstärken beobachtet (Bolier et al., 2013; Koydemir et al., 2020; Sin & Lyubomirsky, 2009). Aus diesem Grund wurde für die vorliegende Studie bezüglich der Fragestellung 1 mittelgroße Effektstärken erwartet ($f = 0.39$). Eine Poweranalyse mithilfe von G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) erbrachte für eine MANCOVA mit zwei Gruppen und drei Messzeitpunkten, bei einer geschätzten Effektstärke von $f = 0.39$, einem α -Niveau von $\alpha = .05$ und einer Power von .95 eine Stichprobengröße von 105 Personen. Weiters wurde im Hinblick auf die Fragestellung 2 eine Poweranalyse für eine multiple lineare Regression

mit fünf Prädiktoren bei einer mittleren Effektstärke von $f^2 = 0.20$, einem α -Niveau von $\alpha = .05$ und einer Power von $.95$ berechnet und ergab eine Stichprobengröße von insgesamt 105 Personen.

7.3 Untersuchungsdurchführung

Interessierte Personen konnten sich aufgrund der ausgehängten Flyer an der Universität Wien oder auf Facebook per E-Mail für die Teilnahme an der Studie *Evening Diary* anmelden. Ein Termin wurde zwischen den Studienleiterinnen und TeilnehmerInnen ausgemacht, an dem das Infotreffen stattfinden konnte. Die Infotreffen wurden entweder in den Räumlichkeiten der Universität Wien, der Südböhmischen Universität Budweis oder in öffentlich zugänglichen Räumen, wie Cafés, organisiert. Zu Beginn des Infotreffens wurden nach der herzlichen Begrüßung genauere Informationen zur Studie mithilfe einer PowerPoint Präsentation bekannt gegeben. Die ProbandInnen wurden über ihre Rechte aufgeklärt und Informationen zum Datenschutz wurden gegeben. Daraufhin unterschrieben die TeilnehmerInnen eine Einverständniserklärung (siehe Anhang E). Diese beinhaltet allgemeine Informationen zur Studie *Evening Diary*, Informationen zum Datenschutz und den Rechten der Teilnehmenden. Die TeilnehmerInnen wurden über ihren ProbandInnen-Code informiert. Es handelt sich dabei um eine Möglichkeit der Pseudonymisierung der Angaben, mithilfe derer alle drei Messungen einer bestimmten Person zugeteilt werden konnten. Der Code setzte sich aus den ersten beiden Buchstaben des Vornamens der Mutter, des ersten Buchstabes des eigenen Geburtsortes und des eigenen Geburtstages zusammen. Im gleichen Dokument konnten Personen den Tag angeben, an dem sie mit der Übung anfangen wollten. Es war notwendig die E-Mail-Adresse für das Zuschicken von Fragebögen und Erinnerungsmails anzugeben. Kontaktdaten der Studienleiterinnen wurden angegeben, damit sich die ProbandInnen im Falle von Fragen oder Anmerkungen jeder Zeit melden konnten. Um Dropouts zu verhindern und die Motivation der Teilnehmenden über die Studie aufrechtzuerhalten, konnte dank unserem Sponsoren *paper republic* ein Gewinnspiel veranstaltet werden. Während des Infotreffens wurde mitgeteilt, dass drei luxuriöse Ledernotizbücher am Ende der Studie verlost werden. Außerdem erhielt jede anwesende Person ein Geschenk als Dankeschön von *paper republic*: einen Gutschein und ein Designernotizbuch. Es folgte die Gruppenzuteilung per Zufallsprinzip, indem Tagebücher in Form von Heften, gezogen wurden. Im Heft befanden sich die Instruktionen entweder für die KG oder VG. Die genauen Instruktionen wurden für jeweils jede Gruppe besprochen, während die andere Gruppe hinter der Tür wartete. Es war wichtig, dass Team

A (VG) die Aufgabe des Teams B (KG) und andersrum nicht hörte, nur so war eine Verblindung möglich. Nachdem alle Fragen von der Seite der ProbandInnen geklärt waren, konnte die Fragebogenbatterie ausgefüllt werden. Die Bearbeitungsdauer betrug etwa 15-20 Minuten. Nach dem Ausfüllen der Fragebögen war das Infotreffen beendet.

Während der zweiwöchigen Interventionszeit haben die Teilnehmenden zwei Erinnerungsemails erhalten, die in Anhang F zu finden sind. Nach zwei Wochen der Interventionsdurchführung wurde die Fragebogenbatterie per E-Mail zugeschickt. Die ProbandInnen wurden gebeten diese innerhalb der nächsten zwei Tage auszufüllen. Die E-Mail wird im Anhang G dargestellt. Mit einem Abstand von vier Wochen erhielten die TeilnehmerInnen eine weitere E-Mail mit dem Link zur Follow-up-Messung (siehe Anhang H). Nachdem alle drei Messzeitpunkte absolviert worden waren, wurde eine Debriefing-E-Mail zugeschickt, zusammen mit einer Übersicht von weiteren positiv psychologischen Interventionen, die im Falle von Interesse zum Ausprobieren zur Verfügung standen. In dieser Nachricht wurde die Gruppenzuteilung erklärt und die genaue Zielsetzung der Studie erörtert (siehe Anhang I). Im April 2020, als die Studie abgeschlossen wurde, fand die Verlosung statt. Per Zufallsgenerator wurden drei Probandinnen ausgewählt, die über ihren Gewinn per E-Mail informiert wurden und die Ledernotizbücher postal zugesendet bekamen. Interessierte Personen wurden nach der statistischen Auswertung über die Ergebnisse informiert.

7.4 Untersuchungsinstrumente

Die zuvor genannte Fragebogenbatterie setzte sich aus ausgewählten Fragebögen zusammen, damit positive Emotionen erfasst werden konnten. Im Folgenden werden die verwendete Erhebungsinstrumente beschrieben. Einige Fragebögen mussten aus dem englischen Original ins Tschechische bzw. Deutsche übersetzt werden, dazu wurde die Methode der Rückübersetzung angewendet (Tyupa, 2011). Zwei Personen, die in Tschechisch und Englisch dem Sprachniveau C2 entsprachen (Council of Europe, 2001), übersetzten die Fragebögen Subjective Happiness Scale (SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1999), Modified Differential Emotions Scale (mDES) (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), Gratitude Questionnaire (GQ6) (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) und Valuing Happiness Scale (VHS) (Ford et al., 2015) aus dem Englischen ins Tschechische. Diese Übersetzung wurde zurückübersetzt von zwei voneinander unabhängigen Muttersprachlerinnen. Danach wurde zu viert zusammen über die

Gemeinsamkeiten und Unterschiede diskutiert und eine finale, präzise Übersetzung erstellt. Der gleiche Prozess wurde bei der Rückübersetzung aus dem Englischen ins Deutsche für die VHS und aus dem Deutschen ins Tschechische für die Dankbarkeitsfrage (DF) (Schirl, 2020) angewendet.

7.4.1 Soziodemografische Erhebung

Um die Stichprobe aus einer soziodemografischen Perspektive beschreiben zu können, wurden Fragen zum Alter, Gender, höchsten abgeschlossenen Ausbildung, Berufsgruppe und Muttersprache gestellt. Zusätzlich mussten ProbandInnen ankreuzen, ob sie regelmäßig Tagebuch schreiben, Yoga-, Entspannungs- oder Meditationsübungen praktizieren. Um potenzielle Drittvariablen zu identifizieren, wurde erfragt, ob bei den TeilnehmerInnen in der letzten Woche ein besonders positives oder negatives Ereignis geschehen ist (Jung, 2019; Schirl, 2020).

7.4.2 Modified Differential Emotions Scale (mDES)

Die Modified Differential Emotions Scale wurde von Fredrickson et al. (2003) entwickelt. ProbandInnen werden in 20 Items gefragt wie oft sie in der letzten Woche das jeweilige Gefühl verspürt haben. Jedes der 20 Items setzt sich aus drei Synonymen einer Emotion zusammen, zum Beispiel: Wut, Zorn oder Verärgerung. Als Antwortmöglichkeiten steht eine Likert-Skala von 0 bis 4 zur Verfügung, die von „nie“ bis „die meiste Zeit“ reicht. Jeweils 10 Items bilden zwei Skalen: die Skala der positiven und die Skala der negativen Emotionen. Für die jeweiligen Skalen wurden Mittelwerte berechnet. Dementsprechend deuten höhere Werte auf öfters wahrgenommene positive oder negative Emotionen hin. Die Gründe für die Auswahl dieses Verfahrens waren die weit verbreitete Verwendung und die zwei differenzierten Subskalen zu positiven ($\alpha = .79$) und negativen ($\alpha = .69$) Emotionen (Fredrickson et al., 2003).

7.4.3 Subjective Happiness Scale (SHS)

Die Subjective Happiness Scale misst mittels eines subjektivistischen Ansatzes das eigene persönlich wahrgenommene Glück (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Sie enthält vier Items, die mithilfe einer sieben-stufigen Likert-Skala beantwortet werden können. Personen werden gebeten, diejenigen Aussage anzukreuzen, die für sie am zutreffendsten erscheint. Nachdem das negativ gepolte vierte Item umgepolt wurde, kann der Gesamtscore über den Mittelwert berechnet werden. Je höher der Gesamtwert, desto höher das subjektive Glück. Die interne Konsistenz der SHS liegt zwischen $\alpha = .79$ und $\alpha = .94$ (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

7.4.4 Gratitude Questionnaire (GQ-6)

Das GQ-6 setzt sich aus sechs Items zusammen und erfragt das alltägliche Erleben von Dankbarkeit (McCullough et al., 2002). Die negativ formulierten Items 3 und 6 sind umzupolen. Das Gesamtscore wird durch die Summierung aller Items gebildet, wobei hohe Werte ein hohes Maß an Dankbarkeit repräsentieren. Die Antworten werden mittels einer Likert-Skala gegeben, die von 1 (lehne stark ab) bis 7 (stimme stark zu) reicht. Die interne Konsistenz liegt bei $\alpha = .92$ (Sumi, 2017).

7.4.5 Valuing Happiness Scale (VHS)

Diese Skala wurde von Mauss et al. (2011) entwickelt und wird häufig als Messinstrument für die Erhebung von Glückswertschätzung verwendet (Gentzler et al., 2019; Luhmann et al., 2016; Wong et al., 2020). Die VHS besteht aus sieben Items, die auf einer Likert-Skala von 1 (stimme überhaupt nicht zu) bis 7 (stimme völlig zu) eingeschätzt werden können. Die Skala wird als unidimensional angesehen und der Gesamtscore wird durch die Summierung aller Antwortmöglichkeiten gebildet. Luhmann et al. (2016) weisen jedoch darauf hin, dass die Skala nicht unidimensional sei und appellieren sie in drei Faktoren (VHS-F1, VHS-F2, VHS-F3) aufzuteilen. Faktor 1 (VHS-F1) setzt sich aus den Items 1 und 3 zusammen, Faktor 2 (VHS-F2) aus den Items 5 und 7, und Faktor 3 (VHS-F3) aus den Item 2 und 6 zusammen. Luhmann et al. (2016) empfehlen, Item 4 bei der Aufteilung auf Faktoren wegzulassen, da es eher empfundenes Wohlbefinden misst, als *Valuing Happiness*. In dieser Studie wurde sowohl der Gesamtscore mit allen Items, als auch die drei Faktoren berücksichtigt. Die interne Konsistenz der VHS liegt bei $\alpha = .76$ (Mauss et al., 2011).

7.4.6 Dankbarkeitsfrage (DF)

Dieses Item wurde der *Positivity Studie* von Schirl (2020) und (Jung, 2019) entnommen und erhebt die erlebte Dankbarkeitshäufigkeit. D. König (persönliche Kommunikation, 23. Juni 2020) zufolge wurde das Dankbarkeits-Item ursprünglich dem GQ-6 hinzugefügt, um die *State-Dankbarkeit* zu erheben. Das Item wurde in Anlehnung an die mDES formuliert, um das Verspüren von Emotionen in der letzten Woche zu erfassen. In der mDES kommt zwar Dankbarkeit vor, allerdings nur in der Kombination mit *Anerkennung*, woraus nicht klar auf die *State-Dankbarkeit* geschlossen werden kann. Aus diesem Grund wurde das zusätzliche Item, das sich nur auf das Gefühl von Dankbarkeit bezieht, hinzugefügt. Die DF lautete: „Wie oft fühlten Sie sich in der letzten Woche

dankbar?“ Die Antwortmöglichkeiten waren: „nie, selten, manchmal, häufig oder die meiste Zeit“.

7.4.7 Zusatzitems

Die Fragebogenbatterie blieb über alle drei Messungen hinweg gleich. Trotzdem beinhaltete die Posttest- und Follow-up-Erhebung zusätzliche Fragen. Zum Messzeitpunkt t2 wurde ergänzend erfragt, an wie vielen Tagen während der letzten beiden Wochen die Tagebucheinträge den Anweisungen gemäß durchgeführt wurden. Als Kontrollangabe mussten die ProbandInnen angeben, an wie vielen Tagen der letzten zwei Wochen sie den Tagebucheintrag nicht durchführten. Damit wurde die Durchführungshäufigkeit erfasst. Zum Messzeitpunkt t3 hatten die ProbandInnen anzugeben, ob sie nach der zweiwöchigen Tagebuchphase die regelmäßigen Tagebucheinträge freiwillig fortsetzten (Jung, 2019; Schirl, 2020).

7.5 Datenaufbereitung und Umgang mit fehlenden Werten

Zuerst wurden die zum Messzeitpunkt t1 in der Papier-Bleistift-Form erhobenen Pretests ins SPSS übertragen. Daraufhin konnten die digitalen Daten zu den Messzeitpunkten t2 und t3 anhand des ProbandInnen-Codes den Daten zu t1 zugeordnet werden. So entstand ein Datensatz mit allen TeilnehmerInnen zu allen Messzeitpunkten, der der weiteren Verarbeitung unterzogen wurde. Anschließend wurde Little's MCAR-Test (Li, 2013) verwendet, um fehlende Werte zu überprüfen. Durch diese Analyse war anzunehmen, dass fehlende Werte völlig durch Zufall und nicht systematisch bedingt waren (Schwarzer, 2019). Fehlende Werte wurden mittels des Erwartungs-Maximierungs-Algorithmus geschätzt. Es handelt sich um eine Imputation, in der zwei Schritte iterativ wiederholt werden. Zuerst wurden fehlende Werte ersetzt, danach die Parameter bis zur Konvergenz angepasst (Rohrschneider, 2007). Nach der Datenbereinigung wurden reverse Items umgepolt und Gesamtscores für die einzelnen Skalen berechnet. Schließlich konnten Cronbachs Alphas berechnet werden, um die interne Konsistenz der Skalen zu t1 zu ermitteln. Durch die genaue Analyse ergab sich, dass die internen Konsistenzen zwischen $\alpha = .70$ und $\alpha = .86$ lagen, was auf eine akzeptable bis gute Reliabilität hindeutet. Tabelle 1 bietet hierzu eine Übersicht.

Tabelle 1

Übersicht der Cronbach α 's zu t1 bezüglich der verwendeten Messinstrumente

Messinstrument	Cronbachs α	Interpretation ^a
SHS Gesamtscore	.83	gut
mDES		
Positive Emotionen	.86	gut
Negative Emotionen	.81	gut
GQ-6 Gesamtscore	.74	akzeptabel
VHS Gesamtscore	.70	akzeptabel

Anmerkung. SHS: Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999), mDES: Modified Differential Emotions Scale (Fredrickson et al., 2003), GQ-6: Gratitude Questionnaire (McCullough et al., 2002), VHS: Valuing Happiness Scale (Mauss et al., 2011).

^aExzellente $\alpha \geq .90$, gut $\alpha \geq .80$, akzeptabel $\alpha \geq .70$ (Cronbach, 1951).

7.6 Dropout und Ausschluss von Fällen

Nach der Datenaufbereitung ergab sich eine Stichprobe von insgesamt $N = 140$ ProbandInnen, die zum Messzeitpunkt t1 teilgenommen hatten. Die per Randomisierung entstandene Kontrollgruppe umfasste $n = 67$ Personen, in der Versuchsgruppe nahmen $n = 73$ ProbandInnen teil. Es mussten insgesamt $n = 29$ ProbandInnen ausgeschlossen werden, da sie zum Messzeitpunkt t2 ($n = 21$) oder t3 ($n = 8$) an der Studie nicht mehr teilnahmen. Die Dropoutrate betrug somit 20.71 %. Zusätzlich wurden $n = 11$ (7.86%) TeilnehmerInnen aufgrund des Nichterfüllens der Einschlusskriterien nicht in die Analyse einbezogen. Zwei Teilnehmerinnen gaben an, sie litten an einer diagnostizierten psychischen Störung. Neun weitere Personen berichteten, sie praktizierten regelmäßig Yoga, Meditations- oder Entspannungsübungen oder schrieben regelmäßig Tagebuch. Für die statistische Analyse der ersten Fragestellung wurden somit insgesamt aufgrund des Dropouts oder der Aufnahmekriterien $n = 40$ (28.57%) ProbandInnen ausgeschlossen. Folglich ergibt sich eine neue Stichprobengröße von $N = 100$, die aus der Versuchsgruppe $n = 52$ (52%) und der Kontrollgruppe $n = 48$ (48%) gebildet und zur weiteren Bearbeitung der Fragestellung 1 herangezogen wird. Die zweite Fragestellung bezieht sich auf den Messzeitpunkt t2, daher besteht diese aus einer etwas umfassenderen Stichprobengröße von $N = 108$, bestehend aus der Versuchsgruppe $n = 57$ (52.78%) und der Kontrollgruppe $n = 51$ (47.22%).

7.7 Geplante statistische Auswertung

Zur deskriptiven und inferenzstatistischen Auswertung wurde die Statistik-Software *IBM SPSS Statistics 25*® verwendet. Die Analyse der Moderationseffekte wurde mithilfe des Modellierungstools PROCESS von Hayes (2018) durchgeführt. Im Folgenden werden für die Stichprobenbeschreibung Mittelwerte (M) als Kennwert für zentrale Tendenz einer Verteilung und Standardabweichungen (SD) als Maß der Streuung angegeben, außerdem werden Minimums- und Maximumswerte angeführt. Das Signifikanzniveau wurde auf $\alpha = .05$ festgelegt.

Für die Analyse der Fragestellung 1 diene als Beurteilung der Effektstärke das partielle Eta² (η^2_p). Es handelt sich dabei um ein Maß, mithilfe dessen die Größe eines beobachteten Effekts dargelegt werden kann (Field, 2009). Werte ab .01 gelten als kleiner, ab .06 als mittlerer und ab .14 als großer Effekt (Cohen, 1988). Nach multiplen Vergleichen wurde die Bonferroni-Holm Korrektur angewendet, um die Alphafehler-Kumulierung zu minimalisieren. Darüber hinaus wird in der vorliegenden Arbeit Wilks' Lambda angegeben. Diese Prüfgröße legt dar, ob sich Gruppen in den mittleren Werten der Diskriminanzfunktion unterscheiden (Rudolf & Müller, 2012).

Zur Untersuchung der Fragestellung 2 wird zusätzlich der Determinationskoeffizient (R^2) angegeben, um den Anteil der Prädiktorvariable an der Varianz der Kriteriumsvariablen darzustellen (Field, 2009).

7.7.1 Statistische Analyse der Fragestellung 1

Die Auswertung der Fragestellung 1 wurde mittels einer multivariaten Kovarianzanalyse (MANCOVA) mit Messwiederholungen berechnet. Eine MANCOVA wird dann angewendet, wenn mehrere metrische abhängige Variablen (AVs), ein oder mehrere unabhängige Variablen (UVs) und eine oder mehrere Kovariaten im Studiendesign involviert sind. Eine MANCOVA untersucht Unterschiede zwischen Gruppen über alle AVs hinweg unter Berücksichtigung einer oder mehrerer Kontrollvariablen (Huberty & Olejnik, 2006). In dieser Studie wurde dementsprechend untersucht, welchen Einfluss die UV Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) zu wiederholten Messzeitpunkten (t1, t2 und t3) auf die AVs (Dankbarkeit, subjektives Glück, positive und negative Emotionen) nahmen, während die Kovariaten kontrolliert wurden. Es handelt sich dabei um folgende Kovariaten: negatives Lebensereignis zu t2, positives Lebensereignis zu t3, die Durchführungshäufigkeit und das Weiterführen des Tagebuchs. Die genannten Kovariaten

wurden aus dem Grund gewählt, da sie einen potenziellen Einfluss auf den Outcome haben könnten. Bezüglich der Lebensereignisse wurden dann als Kovariaten in die Untersuchung aufgenommen, wenn sie hoch mit den AVs korrelierten. Dies wurde mittels einer Korrelationsmatrix berechnet. Die Haupteffekte der Gruppe, des Messzeitpunktes und die Wechselwirkung zwischen Gruppen und Messzeitpunkten werden geprüft.

Eine MANCOVA ist im Falle dieser Studie mehreren univariaten Kovarianzanalysen (ANCOVAs) aus diversen Gründen vorzuziehen: zum einen beinhalten mehrere ANOVAs multiples Testen, das zu einem erhöhten Risiko einer Alpha-Fehler-Kumulierung führt. Aufgrund des zu korrigierenden Fehler-Niveaus wird die Power der Analyse schließlich verringert (Field, 2009). Dieses Problem wird mit einer MANCOVA umgegangen, da sie mehrere Kombinationen an mehreren Ebenen parallel testet und so eine größere statistische Power besteht. Ein weiterer Vorteil einer MANCOVA ist die breitere Menge an Informationen. Eine MANCOVA kann, im Gegenteil zu mehreren ANCOVAs, die Beziehungen zwischen den AVs berücksichtigen (Field, 2009; Rudolf & Müller, 2012).

Für die Berechnung einer MANCOVA mit Messwiederholungen wurden entsprechende Voraussetzungen überprüft: Die Voraussetzungen der Unabhängigkeit der Beobachtungen (a), der mindestens intervallskalierten AVs (b) und der nominalskalierten UVs (c) sind durch das gewählte Studiendesign gegeben. Eine weitere Voraussetzung, die Unabhängigkeit der Kovariaten vom Gruppeneffekt (d), wurde mittels einfaktorieller ANOVAs für nominalskalierte und mittels χ^2 für dichotome Kovariate geprüft. Es wurde kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen im Hinblick auf die Kovariaten festgestellt. Das bedeutet, dass die Kovariate unabhängig vom Gruppenfaktor sind. Mit anderen Worten, es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Kovariaten und der Gruppenzugehörigkeit und dadurch wurde die Voraussetzung erfüllt. Außerdem wurde mittels einer Korrelationsmatrix geprüft, ob die Kovariate nicht all zu hoch miteinander korrelieren. Die Voraussetzung einer multivariaten Normalverteilung (e) wurde in jeder Kategorie der UV zu jedem Messzeitpunkt statistisch mithilfe des Shapiro-Wilks-Tests und graphisch durch Histogramme ausgewertet. Zusätzlich wurde die Normalverteilung der Differenzen zwischen den Messzeitpunkten überprüft. Um eine Normalverteilung zu generieren, wurde im Falle der Skala der negativen Emotionen (mDES) zu den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 eine Quadratwurzel-Transformation durchgeführt. Die Voraussetzungsprüfung hat ergeben, dass die meisten Skalen annähernd

normalverteilt sind. Die graphische Verteilung des GQ-6 und der Dankbarkeitsfrage wiesen jedoch zu allen drei Messzeitpunkten auf eine negative Schiefe hin.

Die Voraussetzung der Homogenität der Varianz-Kovarianz-Matrix (f) wurde mittels Box's M-Test (Field, 2009) überprüft und erfüllt, da $p > .05$ war. Es folgte die Voraussetzung der Varianzhomogenität (g), die anhand des Levene-Tests untersucht wurde. Das Ergebnis mit $p > .05$ legt dar, dass Homoskedastizität in 13 von 15 Skalen gegeben war. Bei GQ-6 zum Messzeitpunkt t1 und für die DF zum Messzeitpunkt t2 war Homoskedastizität nicht vorhanden. Es wurde geprüft, ob die AVs miteinander zu hoch korrelieren, somit konnte die Voraussetzung der Abwesenheit einer Multikollinearität (h) angenommen werden. Bezüglich der Messwiederholungen wurde Sphärizität (i) mithilfe von Mauchly's Test (Rudolf & Müller, 2012) überprüft. Im Falle der Skala der positiven Emotionen (mDES) musste eine Huynh-Feld-Korrektur (Bortz & Schuster, 2010) angewendet werden. Extreme Ausreißer wurden durch Winsorisieren angepasst, so konnte die Voraussetzung der Abwesenheit extremer Ausreißer (j) genauso angenommen werden. Darauffolgend wurde die Homogenität der Steigung der Regressionsgeraden (k) getestet und angenommen. Letztendlich konnte ein ähnlicher Zusammenhang zwischen Kovariate und AV bei allen Kategorien und Messzeitpunkten (l) mittels Korrelationsmatrix festgestellt werden.

Zum Teil verletzte Voraussetzungen wurden korrigiert oder trotz Verletzung in die Berechnung miteinbezogen, da eine MANCOVA als sehr robustes Verfahren gilt, die mit leichten Voraussetzungsverstößen umgehen kann, besonders bei gleich großen Zellenbesetzungen (Bortz & Schuster, 2010; Field, 2009; Rudolf & Müller, 2012). Dennoch ist es wichtig diese Tatsache zu berücksichtigen und die Ergebnisse mit Vorsicht zu interpretieren.

7.7.2 Statistische Analyse von Fragestellung 2

Die Moderationsanalyse der Fragestellung 2 wurde mittels einer multiplen linearen Regression mithilfe des modelling tools PROCESS (Hayes, 2018) berechnet. Eine multiple Regression ist zur Untersuchung komplexer Modelle mit mehreren Prädiktoren geeignet. Der jeweiliger Beitrag eines Prädiktors am Outcome wird unter Kontrolle von Drittvariablen ermittelt (Tran, 2017). Mithilfe der multiplen Regression ist es möglich, Zusammenhänge zwischen mehreren Prädiktorvariablen und einer AV zu untersuchen (Bortz & Schuster, 2010). In diesem Fall wurde untersucht, ob der Effekt von

Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) auf positive Emotionen zum Messzeitpunkt t2 durch *Valuing Happiness* unter Kontrolle der gegebenen AV zu t1 und negativen Lebensereignis zu t2 moderiert wird.

Folgende Voraussetzungen wurden überprüft: Die Prädiktoren sind durch das gewählte Studiendesign entweder metrisch oder dichotom (a), die AV ist metrisch (b) und die Beobachtungen sind unabhängig voneinander (c). Die Linearität des Zusammenhangs (d) und die Homoskedastizität (e) konnte über Streudiagramme und partielle Diagramme dargestellt werden. Durch Histogramme, P-P-Diagramme und die Analyse der standardisierten Residuen wurde es ermöglicht, die Normalverteilung der Residuen (f) zu prüfen. Der Variance Inflation Factor (VIF) (Bortz & Schuster, 2010) wurde als Angabe für Multikollinearität (g) verwendet, die nicht vorhanden war. Myers (1990) berichtet, dass ein VIF den Wert von 10 nicht überschreiten sollte. Dementsprechend wurde diese Voraussetzung angenommen. Vor der Bildung des Produktterms wurden die metrischen Prädiktoren zentriert, was bedeutet, dass der Mittelwert von allen Werten abgezogen wurde (Field, 2009).

8 Ergebnisdarstellung

8.1 Deskriptive Stichprobenbeschreibung

Die soziodemographischen Daten ergaben ein durchschnittliches Alter von 24.78 Jahren ($SD = 3.42$). Das Alter der TeilnehmerInnen reichte von 19 bis 32 Jahren. Insgesamt nahmen 87 weibliche (87%) und 13 männliche (13%) Personen teil. Das Durchschnittsalter der Frauen lag bei 24.71 ($SD = 3.54$), der Männer bei 25.23 ($SD = 2.56$). Bezüglich der höchsten abgeschlossenen Ausbildung verfügte knapp die Hälfte der Stichprobe ($n = 49$, 49%) über einen Bachelor, 28% ($n = 28$) über einen Matura- oder Abiturabschluss, 20% ($n = 20$) über einen Master/Magister Abschluss. Drei Personen ($n = 3$, 3%) gaben an, eine Fachhochschulausbildung absolviert zu haben. Was die Berufsgruppe betrifft, nahmen größtenteils Studierende ($n = 78$, 78%) an der Untersuchung teil, weiter waren 33% ($n = 33$) AngestellteR/BeamteR, 8% ($n = 8$) war selbständig/freiberuflich und 3% ($n = 3$) kreuzten die Kategorie „Sonstiges“ an. Hinsichtlich der Muttersprache gaben 58% ($n = 58$) Deutsch und 41% ($n = 41$) Tschechisch als Muttersprache an. Weitere 6% ($n = 6$) nannten Englisch, Bosnisch, Kroatisch, Slowenisch oder Ukrainisch. Den Ausschlusskriterien entsprechend gab zum Messzeitpunkt t1 keine der miteinbezogenen Personen an, regelmäßig Tagebuch

zu schreiben oder Yoga, Entspannungs- oder Meditationsübungen zu praktizieren. Genauso litt keineR der Beteiligten zum Zeitpunkt der Erhebung an einer fachärztlich diagnostizierten psychischen Störung.

Was die Durchführungshäufigkeit betrifft, haben die ProbandInnen das Tagebuch durchschnittlich an 11.71 ($SD = 2.43$) Tagen durchgeführt. Die Werte bewegen sich zwischen 3 und 14 Tagen. 13 ProbandInnen gaben an, dass sie freiwillig nach der zweiwöchigen Interventionsphase das Tagebuchschreiben fortführten. Außerdem gaben 12% ($n = 12$) der Personen an, dass sie ein außerordentlich negatives Lebensereignis zu t2 hatten und 13% ($n = 13$) der TeilnehmerInnen erlebten ein positives Lebensereignis zum Messzeitpunkt t3. Tabelle 2 liefert eine Übersicht über die Stichprobenszusammensetzung.

Tabelle 2

Übersicht der soziodemographischen Daten der einzelnen Gruppen

	NGes ($N = 100$)		KG ($n = 48$)		VG ($n = 52$)	
	<i>M (SD)</i> Range		<i>M (SD)</i> Range		<i>M (SD)</i> Range	
Alter	24.78 (3.42) 19-32		24.40 (3.60) 19-32		25.13 (3.25) 19-32	
Durchführungshäuf.	11.71 (2.43) 3-14		11.58 (2.56) 3-14		11.83 (2.32) 4-14	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Gender						
Weiblich	87	87.0	41	85.4	46	88.5
Männlich	13	13.0	7	14.6	6	11.5
Ausbildung						
Matura/Abitur	28	28.0	15	31.3	13	25.0
Fachhochschule	3	3.0	2	4.2	1	1.9
Bachelor	49	49.0	22	45.8	27	51.9
Magister/Master	20	20.0	9	18.8	11	21.2
Berufsgruppe						
StudentIn	78	78.0	38	79.2	40	76.9
AngestellteR/BeamteR	33	33.0	17	35.4	16	30.8
Selbstständig/freibe.	8	8.0	2	4.2	6	11.5
Sonstiges	3	3.0	1	2.1	2	3.8

Fortsetzung Tabelle 2

Muttersprache						
Tschechisch	58	58.0	21	43.8	20	38.5
Deutsch	41	41.0	26	54.2	32	61.5
Andere	6	6.0	4	8.3	2	3.8
Weiterführung						
Ja	13	13.0	5	10.4	8	15.4
Nein	87	87.0	43	89.6	44	84.6
Neg. Lebensereig. t2						
Ja	12	12.0	5	10.4	7	13.5
Nein	88	88.0	43	89.6	45	86.5
Pos. Lebensereig. t3						
Ja	13	13.0	5	10.4	8	15.4
Nein	87	87.0	43	89.6	44	84.6

Anmerkungen. NGes: Gesamtstichprobe, Durchführungshäuf.: Durchführungshäufigkeit, freibe.: freiberuflich, Neg. Lebensereig. t2: negatives Lebensereignis zum Messzeitpunkt t2, Pos. Lebensereig. t3: positives Lebensereignis zum Messzeitpunkt t3, VG: Versuchsgruppe, KG: Kontrollgruppe.

8.2 Hypothesenprüfung

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der inferenzstatistischen Analyse vorgestellt.

8.2.1 Hypothesenprüfung zu Fragestellung 1

Die Fragestellung 1 untersuchte, ob sich Personen in der VG und KG hinsichtlich ihrer positiven Emotionen zwischen den Messzeitpunkten des Pretests zu t1, Posttests zu t2 und Follow-ups zu t3 unterscheiden. Ziel dieser Untersuchung war es herauszufinden, ob sich die *PPI 4-Evening-Questions* auf positive Emotionen auswirkt. Es wurde davon ausgegangen, dass Faktoren wie die Durchführungshäufigkeit (wie oft die Übung tatsächlich durchgeführt wurde), das Auftreten von wichtigen Lebensereignissen und die Tatsache, ob das Tagebuch nach t2 weitergeführt wurde, das Ergebnis beeinflussen würde. Deswegen wurden diese Faktoren als Kovariate in der statistischen Analyse berücksichtigt. So ergab sich ein von Drittvariablen bereinigter Effekt. Zur Untersuchung dieser Fragestellung wurde eine MANCOVA mit Messwiederholungen angewendet.

Haupteffekt der Gruppe: Es konnte kein signifikanter Haupteffekt der Gruppe festgestellt werden $Wilk's\ Lambda = .98, F(5, 90) = 0.38, p = .863, \eta^2p = .02$.

Haupteffekt des Messzeitpunktes: Es konnte kein signifikanter Haupteffekt des Messzeitpunktes festgestellt werden $Wilk's\ Lambda = .91, F(10, 85) = 0.85, p = .579, \eta^2p = .09$.

Wechselwirkung zwischen Gruppe und Messzeitpunkt: Es konnte eine signifikante Wechselwirkung zwischen Gruppe und Messzeitpunkt festgestellt werden $Wilk's\ Lambda = .79, F(10, 85) = 2.28, p = .020, \eta^2p = .21$. Es handelt sich dabei um eine große Effektstärke. Dies signalisiert, dass sich die Werte, abhängig davon, ob sie zur VG oder KG gehören, innerhalb der Messzeitpunkte unterscheiden. Eine Post-hoc-Analyse ergab, dass sich eine der fünf Skalen bezüglich der Wechselwirkung als signifikant erwies. Es handelt sich dabei um die Dankbarkeitsfrage (DF) $F(2, 188) = 3.15, p = .045, \eta^2p = .03$. Dies wird als kleiner Effekt interpretiert und ist in Abbildung 5 graphisch dargestellt.

Bezüglich der restlichen Konstrukte, wie die Skala der negativen Emotionen (mDES) $F(2, 188) = 0.87, p = .421, \eta^2p = .01$, Dankbarkeit (GQ-6) $F(2, 188) = 2.46, p = .088, \eta^2p = .03$ und subjektives Glück (SHS) $F(2, 188) = 0.60, p = .551, \eta^2p = .01$ wurden keine signifikanten Ergebnisse beobachtet. Die Ergebnisse der Skala der positiven Emotionen (mDES) $F(2, 188) = 2.82, p = .062, \eta^2p = .03$ sind zwar statistisch insignifikant und die Effektstärke deutet auf einen kleinen Effekt hin, zeigen jedoch eine Tendenz. Dieser Effekt wird in Abbildung 6 graphisch dargestellt.

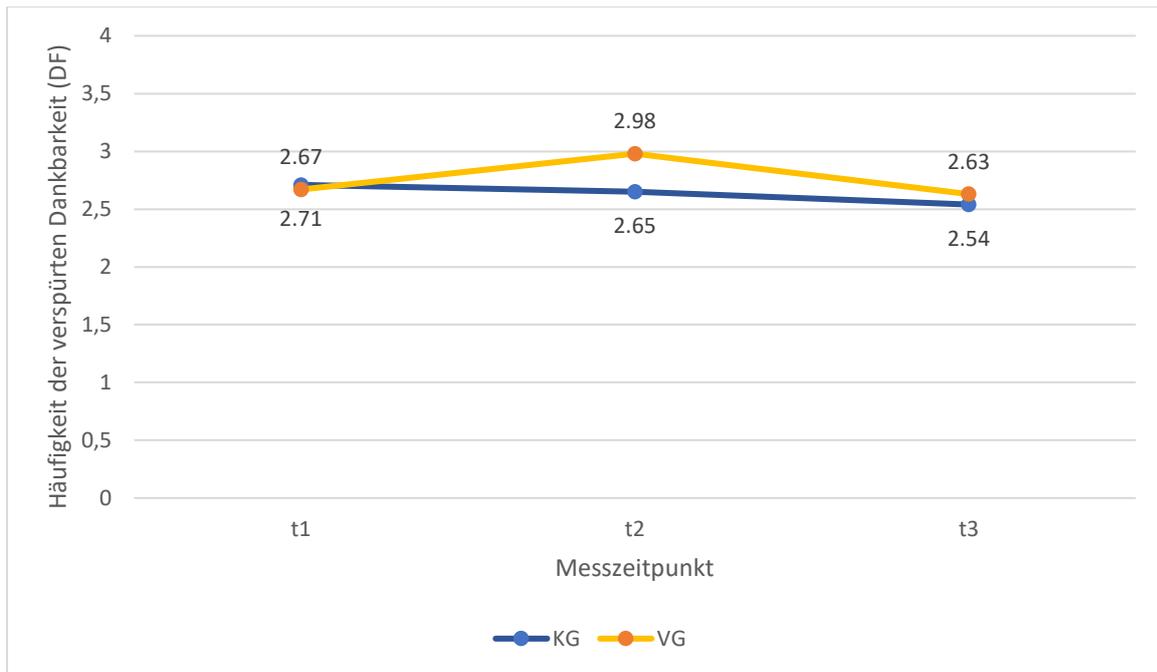


Abbildung 5. Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der Dankbarkeitshäufigkeit (DF) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Prätests, Posttests und Follow-ups

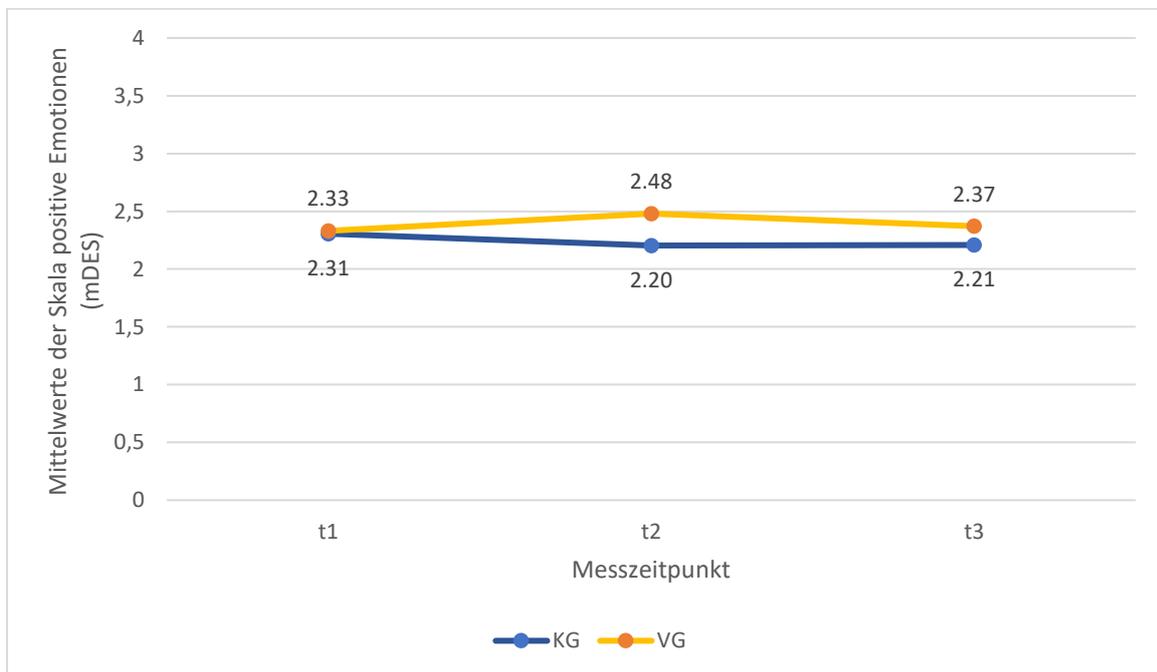


Abbildung 6. Grafische Darstellung der nicht signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala positive Emotionen (mDES) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Prätests, Posttests und Follow-ups

Durch eine weiterführende Trendanalyse mittels polynomialer Kontraste (Rudolf & Müller, 2012) wurde festgestellt, dass der Trend bei der Dankbarkeitsfrage (DF) $F(1, 94) = 5.57, p = .020, \eta^2p = .06$ (moderater Effekt), sowie bei der Skala der positiven Emotionen (mDES) $F(1, 94) = 4.56, p = .035, \eta^2p = .05$ (annähernd moderater Effekt) quadratisch ist. Das bedeutet, der Zusammenhang zwischen der AV und dem Messzeitpunkt innerhalb der Gruppen weist einen quadratischen, somit nicht linearen Trend auf.

Eine detaillierte Untersuchung wurde durchgeführt, um eine genauere Interpretation der signifikanten Ergebnisse bezüglich der Variable DF zu erzeugen. Aufgrund der grafischen Analyse des Effekts der *4-Evening-Questions* auf die VG, wurde angenommen, dass der Unterschied zwischen KG und VG beim Messzeitpunkt t2 liegt. Zur Überprüfung des Gruppenunterschieds, wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben berechnet. Es wurde ein signifikanter Unterschied zwischen der KG und der VG zum Messzeitpunkt t2 festgestellt $t(91.47) = 2.24, p = .028, d = 0.44, 95\% \text{ KI für } d [0.04, 0.62]$, was auf einen kleinen Effekt hinweist. Im nächsten Schritt wurden paarweise Vergleiche durchgeführt um herauszufinden, zu welchem Messzeitpunkt sich innerhalb der VG die signifikanten Unterschiede finden. TeilnehmerInnen der VG verspürten nach Durchführung der *4-Evening-Questions* (t2) signifikant häufiger Dankbarkeit als vor der Intervention (t1). Vier Wochen nach der Intervention (t3) zeigte sich ein signifikanter Rückgang dieses Effekts im Vergleich zum Posttest (t2). Die Anpassung des Signifikanzniveaus wurde mittels Bonferroni-Holm Korrektur durchgeführt (Hemmerich, 2016). Signifikante Unterschiede innerhalb der KG wurden nicht festgestellt. Die Ergebnisse der Analyse werden in der Tabelle 3 dargestellt. Die Analyse der Kovariaten betreffend, wurde festgestellt, dass nur das positive Lebensereignis zu t3 eine signifikante Wirkung auf die AVs hatte. Die Ergebnisse zur Kovariatenanalyse sind in Tabelle 4 dargestellt.

Nach der dargestellten statistischen Analyse wurde die Nullhypothese H_0 1.3.3 zu Untersuchung dieser Wechselwirkung verworfen und die Alternativhypothese H_1 1.3.3 angenommen. Die Nullhypothesen H_0 1.1.1 bis 1.3.2 und H_0 1.3.4 bis 1.3.5 wurden beibehalten.

Tabelle 3

Paarweise Vergleiche der Messzeitpunkte innerhalb der Gruppen hinsichtlich der Häufigkeit der verspürten Dankbarkeit (DF)

Vergleiche (I) und (J)	Mittlere Differenz (SD)		Sig.		95% KI für mittlere Differenz			
	(I) – (J)		p^a		Unter.	Ober.	Unter.	Ober.
	VG	KG	VG	KG	VG		KG	
t1 und t2	-.308* (.13)	.062 (.091)	.034	.612	-.559	-.056	-.121	.246
t1 und t3	.038 (.13)	.167 (.085)	.760	.168	-.214	.291	-.005	.338
t2 und t3	.346** (.11)	.104 (.101)	.009	.612	.128	.564	-.099	.307

Anmerkungen. Sig.: Signifikanz, KI: Konfidenzintervall. Unter.: Untergrenze, Ober.: Obergrenze, VG: Versuchsgruppe, KG: Kontrollgruppe.

^a Anpassung des Signifikanzniveaus nach Bonferroni-Holm (α korrr).

* $p \leq .05$ unter Berücksichtigung α korrr, ** $p \leq .01$ unter Berücksichtigung α korrr.

Tabelle 4

Ergebnisse der Untersuchung der Kovariate mittels MANCOVA

	F	df	$Error\ df$	$Wilk's\ \Lambda$	p	$\eta^2 p^a$
Neg. Lebensereig. t2	1.752	5	90	.911	.131	.089
Pos. Lebensereig. t3	4.306**	5	90	.807	.001	.193
Bearbeitungsintensität	1.403	5	90	.928	.231	.072
Weiterführung des Tagebuchs	0.913	5	90	.952	.476	.048

Anmerkungen. Neg. Lebensereig. t2: negatives Lebensereignis zum Messzeitpunkt t2, Pos. Lebensereig. t3: positives Lebensereignis zum Messzeitpunkt t3.

^a Kleiner Effekt $\eta^2 p > .01$, mittlerer Effekt $\eta^2 p > .06$, großer Effekt $\eta^2 p > .14$ (Cohen, 1988).

** $p \leq .01$ unter Berücksichtigung α korrr.

8.2.2 Hypothesenprüfung zu Fragestellung 2

Fragestellung 2 untersuchte, ob der Effekt der *4-Evening-Questions* auf positive Emotionen durch *Valuing Happiness* zum Messzeitpunkt t2 moderiert wird. Dabei standen außer der *Valuing Happiness Scale*-Gesamtscore (VHS) zusätzlich noch die drei Faktoren der VHS im Fokus. Zur Untersuchung dieser Fragestellung wurde eine multiple Regression mithilfe von PROCESS durchgeführt. Im Zuge der Voraussetzungsprüfung wurden keine

bedeutsamen Verletzungen festgestellt. Die statistische Analyse ergab, dass sich eine einzige Interaktion als signifikant erwies. Tabelle 5 stellt eine Übersicht der analysierten Interaktionen dar.

Tabelle 5

Ergebnisse der Hypothesenprüfung zu Fragestellung 2 mittels multipler linearer Regression. Untersuchung der Interaktionen zwischen Moderatorvariable (VHS Ges., VHS-F1, VHS-F2 oder VHS-F3) und Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) hinsichtlich positiver Emotionen

Abhängige Var.	Moderator	ΔR^2	F	$df1$	$df2$	p
Subjektives Glück (SHS)	VHS Ges.	.008	2.412	1	101	.123
	VHS-F1	.001	0.130	1	101	.718
	VHS-F2	.012	3.164	1	101	.078
	VHS-F3	.001	0.260	1	101	.610
Positive Emotionen (mDES)	VHS Ges.	.003	0.383	1	102	.537
	VHS-F1	.001	0.090	1	102	.764
	VHS-F2	.000	0.038	1	102	.845
	VHS-F3	.025	4.917*	1	102	.029
Negative Emotionen (mDES)	VHS Ges.	.003	0.396	1	102	.530
	VHS-F1	.003	0.438	1	102	.509
	VHS-F2	.004	0.701	1	102	.404
	VHS-F3	.005	0.792	1	102	.375
Dankbarkeit (GQ-6)	VHS Ges.	.001	0.136	1	102	.713
	VHS-F1	.006	1.327	1	102	.252
	VHS-F2	.005	1.102	1	102	.296
	VHS-F3	.001	0.112	1	102	.738
Häufigkeit der Dankbarkeit (DF)	VHS Ges.	.002	0.272	1	102	.603
	VHS-F1	.004	0.468	1	102	.496
	VHS-F2	.001	0.162	1	102	.688
	VHS-F3	.004	0.402	1	102	.527

Anmerkungen. Abhängige Var.: Abhängige Variable, ΔR^2 : Änderung in Bestimmtheitsmaß, p : Signifikanz, Df : Freiheitsgrade, F : F-Teststatistik, VHS Ges.: Valuing Happiness Gesamtscore, VHS-F1-F3: Valuing Happiness Faktor 1-3, SHS: Subjective Happiness Scale, mDES: Modified Differential Emotions Scale, GQ-6: Gratitude Questionnaire, DF: Dankbarkeitsfrage

* $p \leq .05$.

Bei der signifikanten Interaktion handelt es sich um die Wechselwirkung zwischen der Gruppenzugehörigkeit und dem Faktor 3 (VHS-F3) in der Skala positiver Emotionen (mDES t2) $B = -.09$, $SE = .04$, $p = .029$, KI für $B [-.16, -.01]$. Diese Interaktion fand unter der Kontrolle der Kovariaten negatives Lebensereignis zu t2 und der Skala der positiven Emotionen (mDES t1) statt. Die Veränderung im Bestimmtheitsmaß gibt an, dass 2.5% der Varianz durch diese Interaktion erklärt wird, nachdem die UV in das Modell aufgenommen wurde. Das bedeutet, dass 2.5% der Varianz der positiven Emotionen durch die Interaktion zwischen Gruppe und VHS-F3 erklärt wurde. Das Gesamtmodell der Regressionsanalyse, dessen die genannte Interaktion Teil war, ergab folgende Ergebnisse: $F(5,102) = 21.35$, $p < .001$, $R^2 = .56$. Die detaillierte Darstellung des Modells findet sich in Tabelle 6.

Tabelle 6

Ergebnisse der Hypothesenprüfung hinsichtlich Fragestellung 2 mittels multipler linearer Regression. Untersuchung der Moderationsanalyse hinsichtlich positiver Emotionen (mDES t2) und VHS-F3

	Unstandardisierte				Konfidenzintervall	
	Koeffizienten				95 %	
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Unter.	Ober.
Gruppe (x)	-.289**	.094	-3.068	<.01	-.476	-.102
VHS-F3 (w)	.160**	.060	2.689	<.01	.042	.278
Interaktion (x*w)	-.086*	.039	-2.217	.029	-.164	-.009
Neg. Lebensereig.	-.577**	.200	-2.888	<.01	-.974	-.181
mDES t1	.703***	.091	7.763	<.001	.523	.882

Anmerkungen. *b*: unstandardisiertes Regressionskoeffizient, *SE*: Standardfehler, *t*: *t*-Teststatistik, *p*: Signifikanz, Unter.: Untergrenze, Ober.: Obergrenze, Gruppe.: Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG), VHS-F3: Valuing Happiness Faktor 3, Neg. Lebensereig.: negatives Lebensereignis zum Messzeitpunkt t2, mDES t1: Ergebnisse der positiven Skala mDES zum Messzeitpunkt t1.

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$, *** $p \leq .001$.

Zusätzlich wurde eine weiterführende Analyse der signifikanten Wechselwirkung durchgeführt, um die Effekte genauer zu analysieren. Dazu wurde der Effekt des Prädiktors (Gruppenzugehörigkeit) auf verschiedenen Ebenen der Moderatorvariable (VHS-F3) näher untersucht. Niedrige Werte in *Valuing Happiness* (VHS-F3) weisen auf keinen signifikanten Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und Gruppenzugehörigkeit hin ($b = -0.08$, $t(102) = -0.64$, $p = .521$). Durchschnittlichen Werte in *Valuing Happiness* (VHS-F3) weisen auf einen signifikanten Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und Gruppenzugehörigkeit hin ($b = -.26$, $t(102) = -2.70$, $p = .008$). Höhere Werte des

Moderators VHS-F3 deuten ebenso auf einen signifikanten Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und Gruppenzugehörigkeit hin ($b = -0.51, t(102) = -3.62, p < .001$). Zusammenfassend lässt sich somit festhalten, dass der Zusammenhang am stärksten ist, wenn *Valuing Happiness* mittelstark bis stark ausgeprägt war. So profitieren sie hinsichtlich positiver Emotionen am meisten von den *4-Evening-Questions*.

Mithilfe der Johnson-Neymans Methode (Bortz & Schuster, 2010) konnten Werte des genaueren Wirkungsbereichs des Moderators analysiert werden. Dadurch wurde festgestellt, dass ab 6.293 Punkten in der *Valuing Happiness Scale – Faktor 3* (VHS-F3) der positive Zusammenhang zwischen Gruppenzugehörigkeit und positiven Emotionen steigt ($b = -0.20, t(102) = -1.98, p = .05$). Der Zusammenhang endet mit einem maximalen Wert von 14 Punkten ($b = 6.61, t(102) = -3.09, p = .003$). Eine graphische Darstellung der Zusammenhänge ist in Abbildung 7 zu finden.

Aus der Ergebnisdarstellung zu Fragestellung 2 lässt sich schließen, dass die Nullhypothese H_0 2.4.4 dementsprechend verworfen werden musste und die Alternativhypothese H_1 2.4.4 angenommen werden konnte. Die Nullhypothesen H_0 2.1.1 bis 2.4.3 und H_0 2.1.5 bis 2.4.5 werden beibehalten.

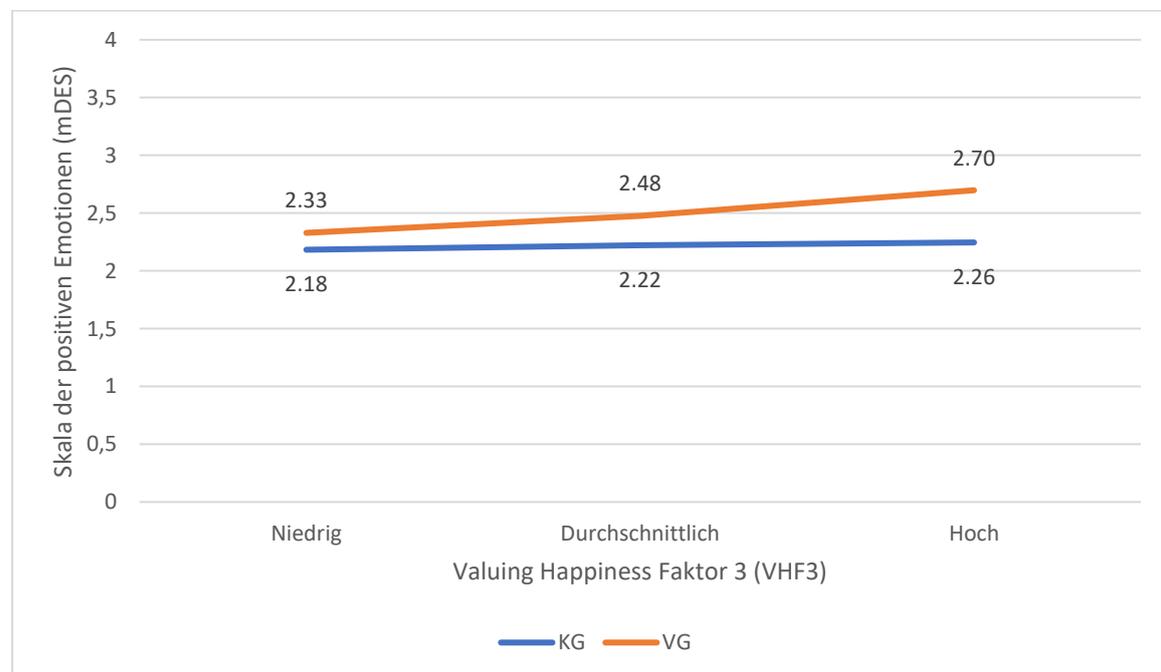


Abbildung 7. Grafische Darstellung der Veränderung der mittleren Ausprägung der positiven Emotionen (mDES) zu einer niedrigen, durchschnittlichen und hohen Ausprägung des Valuing Happiness Faktor 3 (VHS-F3) innerhalb der Kontroll- und Versuchsgruppe.

9 Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Studie war es, die Wirkung der *4-Evening-Questions* auf positive Emotionen unter der Berücksichtigung von *Valuing Happiness* als Moderatorvariable zu untersuchen. Die TeilnehmerInnen wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen geteilt. Die Versuchsgruppe hatte als Aufgabe über einen Zeitraum von 14 Tagen abends die *4-Evening-Questions* schriftlich zu beantworten. Die TeilnehmerInnen der Kontrollgruppe wurden einer neutralen Bedingung ausgesetzt und wurden gebeten, jeden Abend aufzuschreiben, welche Kleidung sie an dem Tag an hatten. Eine Fragebogenbatterie wurde vor der 14-tägigen Übung, unmittelbar danach und mit einem Monat Pause ausgefüllt. Somit ergaben sich drei Messzeitpunkte. Zum einen ist der Vergleich zwischen der Kontroll- und Interventionsgruppe über die drei Messzeitpunkte hinweg von Interesse. Zum anderen wird untersucht, ob *Valuing Happiness* einen Einfluss auf diesen Unterschied hat. Dementsprechend wurde das behandelte Thema in zwei Fragestellungen geteilt. Im Folgenden werden die Ergebnisse zusammengefasst und mit dem bisherigen wissenschaftlichen Stand der Forschung verglichen. Im Anschluss werden Limitationen der Studie und der Ausblick auf zukünftige Forschung erörtert.

9.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

9.1.1 Fragestellung 1

Die erste Fragestellung erforscht die Wirkung der *4-Evening-Questions* und fragt, inwiefern sich Personen der VG und KG hinsichtlich ihrer positiven Emotionen zu den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 unterscheiden. Um diese Frage zu prüfen, wurde eine MANCOVA berechnet. Die Variablen außergewöhnliche Lebensereignisse, Durchführungshäufigkeit und das Weiterführen des Tagebuchs wurden kontrolliert. Ein signifikanter Effekt wurde in Bezug auf die Wechselwirkung zwischen Gruppe und Messzeitpunkt gefunden. Demzufolge ist anzunehmen, dass die Gruppenzugehörigkeit im Zusammenhang mit der Zeit eine wichtige Rolle spielt.

Es wurde eine signifikante Zunahme der Dankbarkeitshäufigkeit in der VG im Gegensatz zur KG beobachtet. Diese Zunahme wurde zum zweiten Messzeitpunkt gesichtet, zum dritten Messzeitpunkt war dieser Effekt allerdings nicht mehr zu beobachten. Die Ergebnisse der Kontrollgruppe blieben konstant. Diese Beobachtung weist darauf hin, dass die *4-Evening-Questions* zu einer häufiger erlebten Dankbarkeit führten, die aber nicht anhielt. Dieser Effekt steht im Einklang mit zuvor vorgestellten Arbeiten.

Interventionen der Positiven Psychologie, die sich mit der Protokollierung von Dankbarkeitsmomenten befassen, führten wiederholt zu einer Steigerung an positiven Emotionen (Ebner, 2017; O'Leary & Dockray, 2015; Seligman et al., 2005; Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

Im Gegensatz dazu stehen die Ergebnisse zur Dankbarkeit, die durch ein weiteres Messinstrument (GQ-6) erhoben wurde. Angesichts der Ähnlichkeit beider Verfahren wäre anzunehmen, dass eine Steigerung der Dankbarkeitshäufigkeit auch mit einer Steigerung von Dankbarkeit als solcher einhergeht. Es wurde allerdings keine signifikante Veränderung der Dankbarkeit bezüglich der Gegenüberstellung der zwei Gruppen über die drei Messzeitpunkte hinweg festgestellt. Dies könnte vor allem an der negativen Schiefe der Skalen GQ-6 und DF liegen. Die Basiswerte der Dankbarkeit waren bereits zum ersten Messzeitpunkt sehr hoch. Dementsprechend war wenig Raum um höhere Werte an Dankbarkeit zu t2 und t3 zu generieren.

Ähnlich wie die Dankbarkeitshäufigkeit sah das Resultat auch bei der Skala positiver Emotionen aus. Dieser Effekt erwies sich aber als nicht signifikant, wird dennoch als Trend interpretiert. Die VG zeigte eine Zunahme an positiven Emotionen unmittelbar nach der zwei-wöchigen Protokollierung, die jedoch nicht bis zur dritten Messung anhielt. Den Ergebnissen zufolge lässt sich sagen, dass die *4-Evening-Questions* zu einer leichten, kurzfristigen Erhöhung an positiven Emotionen führt. Dieser Effekt ist allerdings sehr gering. Deswegen ist mit Vorsicht davon auszugehen, dass eine kausale Beziehung zu den *4-Evening-Questions* besteht.

Zusätzlich zur Dankbarkeitshäufigkeit, Dankbarkeit und positiven Emotionen wurden subjektives Glück und negative Emotionen erhoben. Entgegen den Erwartungen erreichte keines der beiden Konstrukte einen signifikanten Effekt. Die Abwesenheit eines Effekts hinsichtlich subjektiven Glücks könnte dadurch erklärt werden, dass die Subjective Happiness Scale Fragen zur allgemeinen Einstellung gegenüber dem eigenen Leben erfragt anstatt dass sie sich auf den aktuellen Gefühlszustand bezieht. Wieso keine signifikante Senkung an negativen Emotionen, eine signifikante Steigerung an positiven Emotionen, subjektivem Glück und Dankbarkeit beobachtet wurde, lässt sich nur schwer erklären. Diese Ergebnisse stimmen nicht mit den Studien und Theorien, von denen die vorliegende Arbeit ausgegangen ist überein (Bolier et al., 2013; Fredrickson, 2001; Gander et al., 2016; Seear & Vella-Brodrick, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). Mögliche Erklärungen werden

im Rahmen der allgemeinen Limitationen der Studie diskutiert. Aus den Resultaten folgend, wurde die Nullhypothese H_0 1.3.3 verworfen und die Alternativhypothese H_1 1.3.3 angenommen. Die Nullhypothesen H_0 1.1.1 bis 1.3.2 und H_0 1.3.4 bis 1.3.5 wurden beibehalten.

9.1.2 Fragestellung 2

Die zweite Fragestellung hat sich mit der Frage beschäftigt, inwiefern *Valuing Happiness* den Zusammenhang zwischen Gruppenzugehörigkeit und positiven Emotionen zum Messzeitpunkt t_2 moderiert. Um diese Frage zu prüfen, wurde eine multiple lineare Regression mittels PROCESS durchgeführt. Drittvariablen, wie Lebensereignisse und die Variablenausprägung zum ersten Messzeitpunkt wurden kontrolliert. Von Interesse war herauszufinden, ob Personen in Abhängigkeit von dem Ausmaß an *Valuing Happiness* unterschiedlich von den *4-Evening-Questions* profitieren. Diese Frage ist besonders von Bedeutung, da sich Studien diesbezüglich bislang uneinig sind (Catalino et al., 2014; Luhmann et al., 2016; Mauss et al., 2011). In Anbetracht des bisherigen Forschungsstandes wurde sowohl mit dem Gesamtscore der Valuing Happiness Scale (Ford et al., 2014) als auch mit ihren drei Faktoren (Luhmann et al., 2016) gerechnet.

Bis auf eine einzige Interaktion wurde keine weitere signifikante Wechselwirkung zwischen den unterschiedlichen Variablen festgestellt. Bei der einen signifikanten Kombination handelt es sich um eine Interaktion zwischen der Gruppenzugehörigkeit und dem dritten Faktor der Valuing Happiness Scale im Hinblick auf positive Emotionen (mDES). Das Ausmaß dieser Interaktion, ist allerdings relativ niedrig. Daraus lässt sich schließen, dass *Valuing Happiness* den Effekt der *4-Evening-Questions* auf positive Emotionen in diesem Fall tatsächlich moderiert, aber nur in einem geringen Ausmaß. Weiterführende Analysen bieten mehr Informationen über die Qualität der Moderation. Es wurde festgestellt, dass je höher VHS-F3 war, desto mehr profitierten TeilnehmerInnen von der Intervention. Die Ergebnisse der Kontrollgruppe blieben konstant. Dieser Befund steht interessanterweise nicht im Einklang mit dem aktuellen Forschungsstand. Zum Beispiel haben Luhmann et al. (2016) eine negative Korrelation zwischen VHS-F3 und Wohlbefinden, positivem Affekt und Lebenszufriedenheit gefunden. Dementsprechend sind die Ergebnisse der vorliegenden Studie gegensätzlich zu der von Luhmann et al. (2016). Sehr wohl sind Überschneidungen mit der Forschung von Catalino et al. (2014) und Sheldon et al. (2010) zu finden. Diese behaupten, dass sich glücklich werden zu wollen, positiv auf den Effekt einer PPI auswirkt. Demzufolge wäre jedoch zu erwarten, dass alle

Faktoren, bzw. der Gesamtscore einen Effekt aufweisen. Dies ist interessanterweise nicht der Fall. Ferner konnte keine Überschneidung mit den Studien gefunden werden, die behaupten, dass sich Glückswertschätzung negativ auf das Wohlbefinden auswirkt (Ford et al., 2014; Ford et al., 2015; Gentzler et al., 2019; Mahmoodi Kahriz et al., 2019).

Eine Erklärung dafür, warum ausgerechnet der dritte Faktor der VHS eine Erhöhung an positiven Emotionen moderiert hat, ist schwierig zu finden. Die Items des dritten Faktors sind: *Wenn ich mich nicht glücklich fühle glaube ich, dass vielleicht etwas mit mir nicht stimmt. Auch wenn ich mich glücklich fühle, mache ich mir Sorgen um mein Wohlbefinden.* Diese beiden Items enthalten eine ängstliche Komponente, die Zweifel oder Besorgnis um das eigene Glück beinhalten. Eine mögliche Interpretation der Ergebnisse könnte sein, dass die Besorgnis um das eigene Glück mehr dazu motiviert, sich bei der Durchführung der Übung besonders viel Mühe zu geben. Daraus folgend könnten bemühte TeilnehmerInnen aus PPIs mehr profitieren (Lyubomirsky et al., 2011), was erklären könnte, warum dieser Effekt nur in der VG beobachtet wurde.

Die Frage, wieso die Mehrheit der Hypothesen nicht bestätigt wurde, könnte auf das Messinstrument VHS zurückgeführt werden. Luhman et. Al. (2016) haben in ihrer Studie weiterführende Analysen durchgeführt und die Ergebnisse haben gezeigt, dass die Items über eine niedrige Reliabilität verfügten. Dementsprechend scheint dieses Verfahren minimale psychometrische Anforderungen nicht zu erfüllen. Dieser Kritikpunkt steht im Einklang mit der methodologischen Kritik an den positiv-psychologischen Messinstrumenten (Coyne & Tennen, 2010; Wong & Roy, 2018). Andererseits hat sich die Reliabilität des Gesamtscores der VHS in der vorliegenden Studie als akzeptabel erwiesen.

Entsprechend musste die Nullhypothese H_0 2.4.4 verworfen und die Alternativhypothese H_1 2.4.4 konnte angenommen werden. Die Nullhypothesen H_0 2.1.1 bis 2.4.3 und H_0 2.1.5 bis 2.4.5 werden beibehalten.

9.2 Stärken, Schwächen und Ausblick

Eine der bedeutsamsten Stärken der Studie *Evening Diary* ist ihr Studiendesign. Ein verblindetes längsschnittliches randomisiertes Zweigruppenexperiment bietet eine robuste Möglichkeit kausale Effekt zu untersuchen. Durch die Kontrollgruppe wurden Drittvariablen im Rahmen der Möglichkeiten kontrolliert. Außerdem sammelten drei Erhebungspunkte Erkenntnisse über Veränderungen und Entwicklungen über die Zeit. Des Weiteren können die ausgewogenen Gruppen als Stärke der Studie angesehen werden.

Sowohl die VG als auch die KG haben ungefähr einen gleich großen Stichprobenumfang. Somit wird die statistische Stärke nicht gefährdet und die Wahrscheinlichkeit eines Typ I Fehlers verringert (Field, 2009). Der persönliche Zugang und die materielle Unterstützung stellen eine weitere Stärke dar. Wir haben uns mit jeder teilnehmenden Person getroffen und ihr persönlich die Instruktionen übermittelt. Während des Treffens bekamen sie Geschenke und ein kleines Tagebuch. Zusätzlich dazu konnten sie an einer Verlosung teilnehmen und größere Preise gewinnen, die von unserem Sponsor *paper republic* zur Verfügung gestellt wurden. Wieso wir diese persönliche Art ausgewählt haben, ergibt sich aus zwei Überlegungen. Einerseits war uns wichtig, den TeilnehmerInnen Wertschätzung entgegenzubringen, andererseits wurde dadurch angestrebt befürchteten Dropouts vorzubeugen.

Im weiteren Teil werden die Limitationen der Studie und damit zusammenhängend ein Ausblick für zukünftige Forschung beschrieben. Zuerst wird die Stichprobenzusammensetzung erörtert. Die Stichprobe setzt sich überwiegend aus studierenden *emerging adults* zusammen, die nicht unter einer diagnostizierten psychischen Störung litten. Darüber hinaus ist die Mehrheit der TeilnehmerInnen weiblich. Allerdings wie im theoretischen Teil beschrieben, zeigen Studien, dass es Unterschiede im Wohlbefinden bezüglich Gender (Thompson et al., 2015) oder Altersklasse (Wong et al., 2020) gibt. Daraus folgend ist es fraglich, inwiefern die Ergebnisse auf die Population generalisierbar sind. Für zukünftige Forschung wäre es daher wünschenswert, die Wirkung der *4-Evening-Questions* zwischen unterschiedlichen Altersklassen zu vergleichen. Genauso wäre es von Interesse mithilfe einer ausgewogenen Stichprobe potenzielle Geschlechterunterschiede zu untersuchen. Gleichmaßen wäre es sicherlich von Bedeutung, die *4-Evening-Questions* an einer klinischen Stichprobe zu untersuchen. Dieser Ausblick basiert auf Studien, die eine Senkung von depressiven Symptomen durch die Anwendung von PPIs beobachtet haben (Gander et al., 2016; Senf & Liao, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009).

Weiterführend kann auch die Sprache als limitierender Faktor diskutiert werden. Zwar wurden keine Unterschiede zwischen den tschechisch- und deutsch-sprachigen TeilnehmerInnen gefunden, trotzdem wäre es zukünftig von Vorteil, Messinstrumente zu verwenden, die in der gegebenen Sprache validiert wurden. Die Übersetzung sollte im Rahmen eines Teams von professionellen ÜbersetzerInnen stattfinden. Um eine bessere

Qualität der Übersetzung zu gewährleisten, könnten mehrere Übersetzungsschritte und unabhängige ÜbersetzerInnen involviert werden (Tyupa, 2011).

Ein weiteres Problem, mit dem sich die Studie *Evening Diary* befassen musste, war die relativ hohe Dropout-Rate. Der Grund dafür könnte in dem zeitlichen Aufwand der Studienteilnahme liegen. Eine andere Möglichkeit könnte die geringe Attraktivität der Aufgabe sein, mit der sich Personen in der KG befassen mussten. Demzufolge wäre es von Vorteil, wenn zukünftige Studien wirkungsvollere Belohnungen als Motivationsmittel verwenden würden, um Dropouts vorzubeugen. Eine weitere Lösung zur Senkung von Dropouts könnte die Miteinbeziehung von modernen Technologien sein. Zum Beispiel könnten TeilnehmerInnen jeden Abend eine Erinnerungsnachricht über eine App zugesendet bekommen.

Weiters stellt die Anweisung der Kontrollgruppe eine Limitation der Studie dar. Bei der Wahl der Aufgabe für die KG wurde angestrebt eine neutrale Bedingung anzuwenden. Deswegen wurde eine Protokollierung von Kleidungsstücken gewählt. Es besteht jedoch die Möglichkeit, dass die Kleidungswahl mit der Stimmung in Verbindung steht. Außerdem könnte die Kleidungswahl mit dem eigenen Körperbild zusammenhängen, dass an bestimmte Emotionen gekoppelt ist (Jung, 2019). Zukünftige ForscherInnen sollten sich deshalb allen potenziellen Wirkungen einer scheinbar neutralen Aufgabe bewusst sein.

Wie bereits zuvor beschrieben, wurde überraschenderweise keine oder nur eine geringe Auswirkung der *4-Evening-Questions* auf positive Emotionen festgestellt. Darauf basierend wird vorgeschlagen die Aufgabe bzw. die Instruktion für zukünftige Untersuchungen zu modifizieren. Zum Beispiel wäre es interessant, sich dabei auf die Durchführungsdauer zu konzentrieren. In dieser Studie wurden ProbandInnen gebeten, das Tagebuch zwei Wochen lang zu führen. Es könnte angenommen werden, dass eine Verlängerung der Durchführungsdauer größere Effekte der PPI erbringen könnte. Durch eine Verlängerung der Durchführungsdauer könnten weitere Erkenntnisse zur Wirkung der *4-Evening-Questions* gesammelt werden. Untersuchungen zeigen, dass die Durchführungsdauer eine wichtige Rolle bei einer positiven Wirkung einer PPI spielt (Seligman et al., 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009).

Eine weitere Option zur Revidierung der Aufgabe, wäre die *4-Evening-Questions* um andere Reflektionsfragen zu erweitern. Zusätzlich zu der 4. Leitfrage (*Welche Stärken konnte ich heute ausleben?*) könnte erfragt werden, wie und in welchen Situationen diese

Stärken ausgelebt wurden. Einhergehend mit den Anweisungen von Seligman et al. (2005) könnten außerdem teilnehmende Personen darüber nachdenken, wie sie ihre Stärken neu eingesetzt. Weitere Konstrukte der Positiven Psychologie könnten in die tägliche Protokollierung miteinbezogen werden. Zum Beispiel wäre genauso von Interesse Humor (Wellenzohn et al., 2016), Kreativität (Csikszentmihalyi, 1997) oder Optimismus (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011) im Alltag zu reflektieren. Bezüglich der Revidierung der 4-Evening-Questions könnte im Einklang mit Wong's (2011) Konzept der Positiven Psychologie 2.0 auch negativen Aspekten und Emotionen oder der Verbindung von Glück mit dem Streben nach Bedeutung mehr Raum gewidmet werden.

Was die sprachliche Seite betrifft, könnte argumentiert werden, dass Kultur bzw. Sprache einen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. In der vorliegenden Studie setzte sich die Stichprobe überwiegend aus Personen aus Tschechien, Österreich und Deutschland zusammen. Ein Einwurf könnte lauten, dass Wohlbefinden und positive Emotionen und die allgemeine Wahrnehmung von Glück sich zwischen bestimmten Kulturen unterscheiden (Joshi & Weijers, 2014; Lu & Gilmour, 2004). Dagegen spricht, dass der transkulturelle Forschungsstand eher von einer Gegenüberstellung von individualistischen und kollektivistischen Kulturen ausgeht (Lu & Gilmour, 2004). Tschechien, Österreich und Deutschland haben viele historische, geographische und kulturelle Überschneidungen, als dass von einem signifikanten Unterschied ausgegangen werden könnte. Außerdem hat eine statistische Analyse gezeigt, dass es keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den beiden sprachlichen Gruppen zur Baseline Erhebung und zum zweiten Messzeitpunkt gibt. Daraus lässt sich schließen, dass sich beide Sprachgruppen nicht signifikant voneinander unterscheiden.

Worauf die zukünftige Forschung ihre Aufmerksamkeit richten könnte, wäre die Entwicklung eines neuen Messinstruments zur Glückswertschätzung. Die Resultate dieser Studie und die paradoxen Ergebnisse der vorherigen Studien zeigen, dass die methodische Qualität der VHS, bzw. die drei aufgeteilten Faktoren der VHS, nicht den psychometrischen Anforderungen entspricht. ForscherInnen könnten sich demzufolge in der Zukunft einen passenden Weg überlegen, wie Glückswertschätzung gemessen werden kann. Dann kann von den bereits existierenden Fragebögen ausgegangen werden, die neue Version sollte jedoch den Validitäts- und Reliabilitätskriterien entsprechen.

Die vorliegende Studie *Evening Diary* sollte dazu dienen, Erkenntnisse zu den Auswirkungen der *4-Evening-Questions* auf positive Emotionen zu sammeln. Da es sich um die erste quantitative Studie zu dieser PPI handelt, bringen die Ergebnisse einen ersten Einblick zur Wirksamkeit der *4-Evening-Questions*. Einen weiteren Erkenntnisgewinn stellte die Analyse der Rolle der Glückswertschätzung dar. Somit leistet die Studie einen Beitrag zu einem breiteren Verständnis der Moderatorvariablen, die in der Glücksforschung von großer Bedeutung sind. Das Verständnis kann dabei helfen offenzulegen, welche Prozesse an einer Steigerung des Wohlbefindens beteiligt sind.

10 Literaturverzeichnis

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis. Reihe Fachbuch positive Psychologie*. Paderborn: Junfermann. Retrieved from http://sub-hh.ciando.com/book/?bok_id=1911979
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, *25*(7), 1263–1272.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive Psychology Interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, *13*(119). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bortz, J., & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). *Springer-Lehrbuch*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. Retrieved from <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10448295>
<https://doi.org/10.1007/978-3-642-12770-0>
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Bernston, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components from follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(5), 839–855. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.839>
- Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, *14*(6), 1155–1161.
<https://doi.org/10.1037/a0038029>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coyne, J. C., & Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, *39*(1), 16–26. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9154-z>
- Cronbach, J. L. (1951). Coefficient Alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, *16*(2), 297–334.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Happiness and creativity: Going with the flow. *The Futurist*, *31*(5), 8–12.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*(1), 1–31.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic

- partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545–560.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545>
- Ebner, M. (2017). 4-Evening-Questions: Eine einfache Technik mit tiefgreifender Wirkung. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 24(3), 269–282.
<https://doi.org/10.1007/s11613-017-0508-2>
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.) (1994). *The nature of emotion: fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- 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(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Faulk, K. E., Gloria, C. T., Cance, J. D., & Steinhardt, M. A. (2012). Depressive symptoms among US Military spouses during deployment. *Armed Forces & Society*, 38(3), 373–390. <https://doi.org/10.1177/0095327X11428785>
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock 'n' roll)* (3rd ed.). Los Angeles: SAGE Publications.
- Fierro Arias, D., & Moreno Hernández, A. (2007). Emerging adulthood in Mexican and Spanish youth. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 476–503.
<https://doi.org/10.1177/0743558407305774>
- Ford, B. Q., Mauss, I. B., & Gruber, J. (2015). Valuing happiness is associated with bipolar disorder. *Emotion*, 15(2), 211–222. <https://doi.org/10.1037/emo0000048>
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing Happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 890–905.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359(1449), 1367–1378.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 57–59.
<https://doi.org/10.1080/17439760500510981>
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 777–796). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- 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. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology, 7*, 686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology, 62*, 220–230. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.03.001>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health, 32*(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies, 1*, 207–225. <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis approach: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Huberty, C. J., & Olejnik, S. (2006). *Applied MANOVA and discriminant analysis* (2nd ed.). New Jersey: Wiley-Interscience.
- Isgett, S. F., & Fredrickson, B. L. (2015). Broaden-and-build theory of positive emotions. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 864–869). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26086-8>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Jung, J. (2019). *Der Einfluss einer kombinierten Intervention, bestehend aus einer Kurzintervention zur Neubewertung und der positiven Intervention Drei gute Dinge, auf Emotionsregulation und subjektives Wohlbefinden*. Masterarbeit, Universität Wien, Wien, Österreich.
- Khan, A., & Husain, A. (2010). Social support as a moderator of positive psychological strengths and subjective well-being. *Psychological Reports, 106*(2), 534–538. <https://doi.org/10.2466/PRO.106.2.534-538>
- Kim, E. S., Park, N., & Peterson, C. (2011). Dispositional optimism protects older adults from stroke: The Health and Retirement Study. *Stroke, 42*(10), 2855–2859. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.111.613448>
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., . . . Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science, 24*(7), 1123–1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research Quality Life*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>

- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, *14*(2), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, *14*, 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Levine, L. J., & Burgess, S. L. (1997). Beyond general arousal: Effects of specific emotions on memory. *Social Cognition*, *15*(3), 157–181. <https://doi.org/10.1521/soco.1997.15.3.157>
- Li, C. (2013). Little's test of missing completely at random. *The Stata Journal*, *4*(13), 795–809. <https://doi.org/10.1177/1536867X1301300407>
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: individual oriented and social oriented subjective wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, *5*(3), 269–291. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>
- Luhmann, M., Necka, E. A., Schönbrodt, F. D., & Hawkley, L. C. (2016). Is Valuing Happiness associated with lower well-being?: A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *Journal of Research in Personality*, *60*, 46–50. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.11.003>
- 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., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- 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>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mahmoodi Kahriz, B., Bower, J. L., Glover, F. M. G. Q., & Vogt, J. (2019). Wanting to be happy but not knowing how: Poor attentional control and emotion-regulation abilities mediate the association between valuing happiness and depression. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00193-9>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy?: Corrected paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, *11*(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Mayring, P. (2012). Zur Kritik der Positiven Psychologie. *Psychologie Und Gesellschaftskritik*, *36*(1), 45–61. Retrieved from <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-55972-0>

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology—or ‘the new science of happiness’. *Journal of Philosophy of Education*, 42(3-4), 591–608. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x>
- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2015). ‘It’s up to you’: Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behaviour improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 463–476. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.983959>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- O’Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 243–245. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0119>
- Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789–822. <https://doi.org/10.1086/681096>
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E. J., Elwy, A. R., & Lee, S. Y. (2020). Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary Therapies in Medicine*, 49, 102354. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354>
- Parker, I. (2007). Critical Psychology: What it is and what it is not. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00008.x>
- Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12(6), 1222–1234. <https://doi.org/10.1037/a0028587>
- Parks, A. C., & Titova, L. (2016). Positive psychological Interventions: An overview. In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology* (pp. 307–320). Chichester, West Sussex, UK: John Wiley & Sons. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&AN=1226546>
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). Introduction to emotions in education. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 1–10). New York: Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203148211.ch1>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC, New York: American Psychological Association; Oxford University Press.

- Resnick, S., Warmoth, A., & Serlin, I. A. (2001). The Humanistic Psychology and Positive Psychology connection: Implications for psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology, 41*(1), 73–101. <https://doi.org/10.1177/0022167801411006>
- Rohrschneider, L. (2007). *Behandlung fehlender Daten*. Diplomarbeit, Humboldt-Universität Berlin, Berlin, Deutschland.
- Rudolf, M., & Müller, J. (2012). *Multivariate Verfahren: Eine praxisorientierte Einführung mit Anwendungsbeispielen in SPSS* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag. Retrieved from <https://elibrary.hogrefe.com/book/99.110005/9783840924033>
- Seear, K. H., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Efficacy of Positive Psychology interventions to increase well-being: Examining the role of dispositional mindfulness. *Social Indicators Research, 114*(3), 1125–1141. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0193-7>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- 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. *The American Psychologist, 60*(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Senf, K., & Liau, 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>
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion, 34*(1), 39–48. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-1>
- 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>
- Shi, W., He, X., Han, X., Wang, N., Zhang, N., & Wang, X. (2015). The interventional effects of loving-kindness meditation on positive emotions and interpersonal interactions. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 1273*. <https://doi.org/10.2147/NDT.S79607>
- Schirl, J. (2020). *Der Einfluss der Positiven Intervention Drei gute Dinge auf Dankbarkeit, Emotionsregulation sowie subjektives Wohlbefinden*. Masterarbeit, Universität Wien, Wien, Österreich.
- 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. (2012). Personality fit and positive interventions: Extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies. *Psychology, 03*(12), 1166–1173. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312A172>

- Schwarzer, N.-H. (2019). *Mentalisieren als schützende Ressource*. Wiesbaden: Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-25424-7>
- 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>
- Smith, S., Anderson-Hanley, C., Langrock, A., & Compas, B. (2005). The effects of journaling for women with newly diagnosed breast cancer. *Psycho-Oncology, 14*(12), 1075–1082. <https://doi.org/10.1002/pon.912>
- Sumi, K. (2017). Reliability and construct validity of the Gratitude Questionnaire 6 Item form (GQ 6) in a sample of Japanese college students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 1*(2), 73–84. Retrieved from <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/11>
- Thompson, R. B., Peura, C., & Gayton, W. F. (2015). Gender differences in the person-activity fit for positive psychology interventions. *The Journal of Positive Psychology, 10*(2), 179–183. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927908>
- Tran, U. (2017). *Statistik für Fortgeschrittene (Vorlesungsfolien)*. Retrieved from https://moodle.univie.ac.at/pluginfile.php/3411907/mod_resource/content/1/1-Einheit-vom-12.10.2017.pdf
- Tyupa, S. (2011). A theoretical framework for back-translation as a quality assessment tool. *New Voices in Translation Studies, 7*, 35–46. Retrieved from <http://www.iatis.org/images/stories/publications/new-voices/Issue7-2011/article-tyupa-2011.pdf>
- Ullén, F., Manzano, Ö. de, Almeida, R., Magnusson, P. K.E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., . . . Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences, 52*(2), 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>
- Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine, 24*(3), 244–250. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies, 9*(3), 449–469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Wang, R. A. H., Nelson-Coffey, S. K., Layous, K., Jacobs Bao, K., Davis, O. S. P., & Haworth, C. M. A. (2017). Moderators of wellbeing interventions: Why do some people respond more positively than others? *PloS One, 12*(11), e0187601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187601>
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online Positive Psychology Interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology, 11*(6), 584–594. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137624>
- Wong, N., Gong, X., & Fung, H. H. (2020). Does valuing happiness enhance subjective well-being? The age-differential effect of interdependence. *Journal of Happiness Studies, 21*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00068-5>

- Wong, P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wong, P., & Roy, S. (2018). Critique of Positive Psychology and Positive Interventions. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Ed.), *Routledge international handbooks. The Routledge international handbook of critical positive psychology* (pp. 142–160). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315659794-12>

11 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Das Modell der Broaden-and-build-Theorie positiver Emotionen.....	14
Abbildung 2	Das Positive-Activity-Modell.....	20
Abbildung 3	Gegenüberstellung von Positiver Psychologie und der neuen Welle der Positiven Psychologie 2.0.....	28
Abbildung 4	Graphische Darstellung des Studiendesigns bezüglich der Messzeitpunkte.....	35
Abbildung 5	Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der Dankbarkeitshäufigkeit (DF) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Prätests, Posttests und Follow-ups	50
Abbildung 6	Grafische Darstellung der nicht signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala positive Emotionen (mDES) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Prätests, Posttests und Follow-ups	50
Abbildung 7	Grafische Darstellung der Veränderung der mittleren Ausprägung der positiven Emotionen (mDES) zu einer niedrigen, durchschnittlichen und hohen Ausprägung des Valuing Happiness Faktor 3 (VHS-F3) innerhalb der Kontroll- und Versuchsgruppe.....	55

12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	Übersicht der Cronbach α 's zu t1 bezüglich der verwendeten Messinstrumente.....41
Tabelle 2	Übersicht der soziodemographischen Daten der einzelnen Gruppen.....47
Tabelle 3	Paarweise Vergleiche der Messzeitpunkte innerhalb der Gruppen hinsichtlich der Häufigkeit der verspürten Dankbarkeit (DF)52
Tabelle 4	Ergebnisse der Untersuchung der Kovariate mittels MANCOVA51
Tabelle 5	Ergebnisse der Hypothesenprüfung zu Fragestellung 2 mittels multipler linearer Regression. Untersuchung der Interaktionen zwischen Moderatorvariable (VHS Ges., VHS-F1, VHS-F2 oder VHS-F3) und Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) hinsichtlich positiver Emotionen.....53
Tabelle 6	Ergebnisse der Hypothesenprüfung hinsichtlich Fragestellung 2 mittels multipler linearer Regression. Untersuchung der Moderationsanalyse hinsichtlich positiver Emotionen (mDES t2) und VHS-F3.....54

Anhang

Anhang A

Flyer zur Rekrutierung



TEILNEHMER*INNEN GESUCHT

STUDIE EVENING DIARY: POSITIVE PSYCHOLOGIE

Wir laden Sie herzlich dazu ein, bei unserer Studie *Evening Diary* mitzumachen. Die Untersuchung findet im Rahmen einer Masterarbeit unter der Supervision von Univ.-Prof. Dr. Laireiter statt. Die Studie erforscht die Wirksamkeit einer neuen Tagebuchmethode der positiven Psychologie und deren Wirkung auf das Wohlbefinden.

Schreiben Sie uns an eveningdiary@gmail.com und machen Sie mit!

Wir suchen Personen, die:

- zwischen 18 und 29 Jahre alt sind
- nicht regelmäßig Tagebuch schreiben
- nicht regelmäßig Yoga oder andere Entspannungsübungen praktizieren
- nicht unter einer diagnostizierten psychischen Störung leiden

**Melden Sie sich
vorab per Email an
und kommen Sie
vorbei!**

Wann:

**beliebiger
Mittwoch
(bis Weihnachten 2019)
17 oder 18 Uhr**

Wo:

**Fakultät für
Psychologie
Universität Wien**

**Gewinnen Sie tolle
Preise**

**Erhalten Sie bei
Teilnahme einen
Gutschein**

UNIVERSITÄT WIEN

*Anja Tritt, BSc.
Manuela Haug, BSc.*
Universität Wien

Anhang B

Tagebücher der Evening Diary Studie



Anhang C

Instruktionen für die Interventionsgruppe auf Deutsch und Tschechisch

TEAM A

Ihre Aufgabe besteht nun darin,

- **die nächsten 14 Tage**
- **täglich**
- **am Ende des Tages**
- **genau 10 Minuten lang**
- folgende vier Fragen **schriftlich** zu beantworten.
- Es ist wichtig, dass Sie die Fragen **in der genannten Reihenfolge** beantworten.
- Ihre Antworten gehören **nur Ihnen** und werden nicht zur weiteren Untersuchung herangezogen.
- Gehen Sie es locker, **ohne Druck** an, lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf.

-
1. *Was hat mir heute Freude bereitet?*
 2. *Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?*
 3. *Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?*
 4. *Welche Stärken konnte ich heute ausleben?*

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Das Evening Diary Team

TEAM A

Vaším úkolem je:

- **každý večer**
- **po dobu 14 dní**
- **přesně 10 minut**
- **písemně** odpovídat na následující 4 otázky.
- Je důležité zachovat dané **pořadí**.
- Vaše odpovědi patří **pouze Vám**, jen Vy k nim máte a budete mít přístup.
- Netlačte na sebe, uvolněte se a dejte svým myšlenkám **volný průchod**.

-
1. *Co mi dnes udělalo radost?*
 2. *Kdy jsem se dnes cítil/a být naživu?*
 3. *Za co a komu dnes mohu být vděčný/á?*
 4. *Které své silné stránky jsem dnes uplatnil/a?*

Anhang D

Instruktionen für die Kontrollgruppe auf Deutsch und Tschechisch

TEAM B

Ihre Aufgabe besteht nun darin,

- **die nächsten 14 Tage**
- **täglich**
- **am Ende des Tages**
- **genau 10 Minuten lang**
- folgende Frage **schriftlich** zu beantworten.
- Ihre Antworten gehören **nur Ihnen** und werden nicht zur weiteren Untersuchung herangezogen.
- am Ende der Studie findet eine **Verlosung** statt
- Sie bekommen nach der Studie eine E-Mail mit **Tipps** zur Steigerung Ihres Wohlbefindens, die Sie leicht selbst anwenden und in Ihren Alltag integrieren können.

Welche Kleidung haben Sie heute getragen?

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Das Evening Diary Team

TEAM B

Vaším úkolem je

- **každý večer**
- **po dobu 14 dní**
- **přesně 10 minut**
- **písemně** odpovídat na následující otázku.
- Vaše odpovědi patří **pouze Vám**, jen Vy k nim máte a budete mít přístup.
- na konci studie proběhne **slosování** o ceny
- obdržíte seznam jednoduchých pozitivních intervencí

Jaké oblečení jste dnes měl/a na sobě?

Mockrát děkujeme za podporu!

Váš Evening Diary Team

Anhang E

Einverständniserklärung auf Deutsch (Seite 1 von 4)

Fakultät für Psychologie der Universität Wien

Liebiggasse 5, 1010 Wien



**universität
wien**

STUDIE „Evening Diary“

Allgemeine Informationen

Die Studie „Evening Diary“ wird am Institut für Angewandte Psychologie: Gesundheit, Entwicklung und Förderung der Universität Wien im Rahmen einer Masterarbeit unter der Supervision von Univ.-Prof. Dr. Laireiter durchgeführt. Wir laden Sie herzlich dazu ein, bei der Studie mitzumachen!

In der vorliegenden Studie ist von Interesse eine neue Methode der positiven Psychologie zu testen und ihre Wirkung auf das Wohlbefinden und Emotionen zu erforschen. Um diesbezüglich aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, werden alle StudienteilnehmerInnen gebeten, sich in einem Zeitraum von zwei Wochen jeden Abend zehn Minuten Zeit zu nehmen um bestimmte Fragen zu beantworten. Die Antworten werden in einem persönlichen Tagebuch aufgeschrieben, zu dem nur die TeilnehmerInnen Zugriff haben. Es wird ein Fragebogen direkt vor der Intervention vorgegeben. Unmittelbar nach der Intervention und nochmals mit vierwöchigem Abstand wird den TeilnehmerInnen erneut ein Fragebogen per Email zugeschickt. Die Bearbeitungsdauer des Fragebogens beträgt etwa 15-20 Minuten. Um die Gruppe der StudienteilnehmerInnen genauer beschreiben zu können, werden in anonymisierter Form (keine Nennung Ihres Namens auf den Fragebögen) auch Angaben zu Ihrer Person (z.B. Alter, Geschlecht, Ausbildung, Beruf) erhoben. Die vollständige Bearbeitung der Fragen ist wichtig, damit wir Ihre Einschätzungen in die Studie miteinbeziehen können.

In die Studie können nur Personen ab einem Alter von mindestens 18 bis 29 Jahren aufgenommen werden, die unter keiner psychischen oder psychiatrischen Diagnose leiden, die nicht regelmäßig Tagebuch schreiben und die keine regelmäßigen Yoga-, Entspannungs- oder Meditationsübungen praktizieren.

Ihre Rechte

Sie können jederzeit vor und während der Studie weitere Informationen über Zweck und Ablauf der Studie von der Person erfragen, die die Datenerhebung durchführt. Die Teilnahme an dieser Studie ist vollkommen freiwillig. Sie können jederzeit auch ohne Angabe von Gründen von sich aus die Studienteilnahme abbrechen.

Datenschutz

Alle Ihre Person betreffenden Daten (Name, Email-Adresse) werden getrennt von den mittels der Fragebögen erhobenen Daten unter Verschluss aufbewahrt, sodass Ihre Anonymität gewahrt bleibt. Sämtliche in dieser Studie erhobenen Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Daten werden unter Wahrung Ihrer Anonymität (Einzelpersonen können nicht identifiziert werden) zu lehrbezogenen und wissenschaftlichen Zwecken ausschließlich gruppenbezogen analysiert, es findet keine personenbezogene Auswertung statt.

Anhang E

Einverständniserklärung auf Deutsch (Seite 2 von 4)

ProbandInnen-Code

Für die Anonymisierung Ihrer Angaben bitten wir Sie, dass Sie Ihren persönlichen Code angeben. Der persönliche Code setzt sich wie folgt zusammen:

- Die ersten beiden Buchstaben des Vornamens der Mutter => z.B. Ma für Maria
- Der erste Buchstabe Ihres Geburtsorts => z.B. W für Wien
- Eigener Geburtstag zweistellig => z.B. 02, wenn Sie am 02.09.1994 geboren sind

Bitte tragen Sie Ihren persönlichen Code in die entsprechenden Felder ein:

Die ersten beiden Buchstaben des Vornamens der Mutter	Der erste Buchstabe Ihres Geburtsorts	Eigener Geburtstag zweistellig
Bsp.: Ma	Bsp.: W	Bsp.: 02

Einverständniserklärung

Ich bestätige, dass ich die vorliegende Information für StudienteilnehmerInnen gelesen und diese sowie die Erklärungen der Studienleiterin verstanden habe. Ich erkläre mich bereit, an der Studie „Evening Diary“ teilzunehmen und die Fragebögen auszufüllen. Ich bin mit der Analyse meiner anonymisierten Daten durch befugte Personen (Anja Tritt und Manuela Haug) einverstanden.

Name der Probandin/des Probanden: _____

Geboren am: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Email-Adresse (Für das Zuschicken von Fragebögen und Erinnerungsmails):

Ich beginne heute Abend mit dem ersten Tagebucheintrag:

Ja

Nein, ich beginne am _____

Kontakt

Manuela Haug, Anja Tritt
Fakultät für Psychologie der Universität Wien
Adresse: Liebiggasse 5, 1010 Wien
E-Mail: eveningdiary@gmail.com

Vielen Dank für Ihre Studienteilnahme!

Anhang E

Einverständniserklärung auf Tschechisch (Seite 3 von 4)

Fakultät für Psychologie der Universität Wien

Liebiggasse 5, 1010 Wien



**universität
wien**

STUDIE „Evening Diary“

Všeobecné informace

Studie „*Evening Diary*“ je součástí diplomové práce vedené Univ.-Prof. Dr. Laireiterem z *Vídeňské univerzity - Institutu Aplikované Psychologie*. Srdečně Vás zveme k zapojení se do našeho výzkumu! Účastnice a účastníci budou zodpovídat každý večer námi vybrané dotazy po dobu dvou týdnů. Odpovědi budou zapisovat do soukromých diářů, ke kterým má pouze daná účastnice/daný účastník přístup. Před zahájením intervence je vždy potřeba vyplnit dotazník, který Vám bude opět zaslán po ukončení intervence. Čtyři týdny od posledního vyplnění Vám zašleme opět email s posledním dotazníkem. Aby byla data kompletní, je nutné vyplnit všechny dotazníky. Vyplnění trvá cca 15-20 minut. Anonymizované údaje (v dotaznících není třeba uvádět jméno) k Vaší osobě (např.: věk, pohlaví, vzdělání, povolání) nám umožní detailněji popsat výzkumný vzorek. Je důležité vyplnit všechny otázky, abychom mohly zahrnout potřebná data do studie.

Výzkumu se může účastnit kdokoliv mezi 18 a 29 lety, kdo netrpí diagnostikovanou psychickou nebo psychiatrickou poruchou a nepraktikuje pravidelně jógu, relaxační nebo meditační cvičení a nevede si pravidelně deník.

Vaše práva

Máte právo kdykoliv před a během studie osoby provádějící sběr dat požádat o další informace o účelu a průběhu výzkumu. Účast na této studii je zcela dobrovolná. Máte právo kdykoliv bez udání důvodu Vaši účast na studii zrušit.

Ochrana osobních údajů

Všechny Vaše osobní údaje (jméno, e-mailová adresa) budou uschovány odděleně od údajů shromážděných pomocí dotazníků z důvodu zachování Vaší *anonymity*. Všechny údaje shromážděné v rámci této studie jsou *přísně důvěrné* a nebudou poskytnuty třetím stranám. Údaje budou analyzovány z pro vědecké účely na skupinové úrovni, nikoliv individuálně, a to z důvodu zachování Vaší *anonymity* (jednotlivé osoby nemohou být identifikované).

Anhang E

Einverständniserklärung auf Tschechisch (Seite 4 von 4)

Tajný kód

V rámci zachování Vaší anonymity Vás žádáme o vyplnění Vašeho osobního kódu.

Osobní kód se skládá z následujících částí:

- První dvě písmena křestního jména Vaší matky => např.: **Ma** jako Marie
- První písmeno místa Vašeho narození => např.: **P** jako Praha
- Vaše datum narození (dvoumístně) => např.: **02**, pokud jste se narodil/a 02.09.1994

Prosíme, vyplňte Váš *osobní kód* do odpovídajících políček:

První dvě písmena křestního jména Vaší matky	První písmeno místa Vašeho narození	Vaše datum narození (dvoumístně)
Např.: Ma	Např.: P	Např.: 02

Vyjádření souhlasu

Potvrzuji, že jsem tyto Všeobecné informace pro účastnice a účastníky četl/a a rozuměl/a výkladu vedoucích studie. Souhlasím s účastí na studii „Evening Diary“ a s vyplněním dotazníků. Souhlasím s analýzou mých anonymních údajů oprávněnými osobami (Anja Tritt a Manuela Haug).

Jméno: _____

Datum narození: _____

Datum: _____ **Podpis:** _____

Email (k zaslání dotazníků, emailovým připomínkám) _____

S prvním zápisem začnu dnes večer.

Ano

Ne, začnu _____

Kontakt

Manuela Haug, Anja Tritt
Fakulta Psychologie Universität Wien
Adresa: Liebiggasse 5, 1010 Vídeň
Email: eveningdiary@gmail.com

Mockrát děkujeme za Vaši účast!

Anhang F

Erinnerungsemails auf Deutsch und Tschechisch (Seite 1 von 2)

Liebe Probandin, lieber Proband!

Wir melden uns kurz um uns zu bedanken, dass Sie bei unserer Studie mitmachen.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung bei der Erforschung der Wirksamkeit einer neuen Methode im Bereich der positiven Psychologie.

Wir möchten Sie daran erinnern, dass Ihre Notizen für niemanden einsehbar sind und Sie daher Ihren Gedanken freien Lauf lassen können.

Nicht vergessen - am Ende der Studie können Sie wunderschöne und hochwertige Produkte von **paper republic** gewinnen. Außerdem bekommen Sie kostenlos leicht anwendbare positiv-psychologische Tipps zur Steigerung Ihres Wohlbefindens.

Liebe Grüße,

Das Evening Diary Team

Hallo!

Wir sind es wieder um Ihnen mitzuteilen, dass wir Ihre Teilnahme an unserer Studie sehr wertschätzen.

In ein paar Tagen ist es schon soweit. Dann ist die Zeit der Tagebucheinträge vorbei und wir schicken Ihnen einen Link mit Ihnen bereits bekannten Fragebogen zu.

Wenn Sie bis zum Ende mitmachen, werden Sie vielleicht ein wunderschönes Ledernotizbuch gewinnen, das Sie ihr ganzes Leben lang begleitet. Die versprochene Liste mit Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens wird Ihnen auch zugeschickt.

Weiterhin gutes Gelingen!

Viele Grüße,

Das Evening Diary Team

Anhang F

Erinnerungsemails auf Deutsch und Tschechisch (Seite 2 von 2)

Milá účastnice, milý účastníku!

Jen bychom Vám krátce chtěli poděkovat za to, že jste součástí naší studie.

Vážíme si Vaší podpory při zkoumání účinnosti nové metody z oblasti pozitivní psychologie.

Rádi bychom Vám připomněli, že Vaše poznámky jsou jen a pouze pro Vás, a proto můžete nechat svým myšlenkám volný průběh.

A nezapomeňte – po skončení studie můžete vyhrát krásné a kvalitní produkty od **paper republic**. Kromě toho obdržíte seznam metod z oblasti pozitivní psychologie, které můžete uplatnit a zakomponovat do každodenního života.

Mnoho zdaru,

Váš Evening Diary Team

Dobrý den!

Píšeme Vám, abychom Vám připomněli, že si opravdu ceníme Vaší účasti na studii Evening Diary.

Za pár dní to budete mít za sebou. Až skončí dvoutýdenní období zápisů, zašleme Vám odkaz s Vám již známým dotazníkem.

Pokud s námi vydržíte až do konce, možná vyhrajete kvalitní kožený zápisník od paper republic, který Vás bude provázet celým životem. Navíc obdržíte tipy, které utužují pozitivní přístup v životě.

Přejeme pěkný den!

Váš Evening Diary Team

Anhang G

Email mit Posttest auf Deutsch (Seite 1 von 2)

Liebe Probandin, lieber Proband!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an unserer psychologischen Studie. Sie leisten damit einen großen Beitrag für die Weiterentwicklung der positiven Psychologie!

Die zweiwöchige Interventionsphase ist nun abgeschlossen. Wir bedanken uns herzlich bei Ihnen für Ihr Durchhaltevermögen.

Anbei senden wir Ihnen den Link zu einem Fragebogen mit der Bitte, diesen **innerhalb der nächsten 2 Tage** auszufüllen.

Bitte klicken Sie dazu auf diesen **Link**:

<https://www.soscisurvey.de/eveningdiaryposttest/>

Nach Beantwortung des Fragebogens erfolgt nun **eine vierwöchige Pause** für Sie, in der Sie mit der Übung nicht weitermachen müssen. Nach Ablauf der vier Wochen werden wir uns erneut per E-Mail an Sie wenden und Sie um die Beantwortung eines letzten Fragebogens bitten.

Als Dankeschön für Ihr Durchhaltevermögen verlosen wir **wunderschöne Preise von paper republic**. Es geht um ein kleines Unternehmen aus Wien, das hochwertige handgemachte Ledernotizbücher mit austauschbarem Innenleben herstellt. So können Sie sich einen eigenen **persönlichen Begleiter** zusammenstellen.



Außerdem senden wir Ihnen am Ende der Untersuchung leicht anwendbare **Tipps** zur täglichen Steigerung Ihres Wohlbefindens.

Sie dürfen gespannt sein!

Viele Grüße, Das Evening Diary Team

Anhang G

Email mit Posttest auf Tschechisch (Seite 2 von 2)

Milá účastnice, milý účastníku!

Děkujeme srdečně za účast na naší psychologické studii. Přispíváte tak k rozvoji pozitivní psychologie! Vielen Dank für Ihre Teilnahme an unserer psychologischen Studie.

Dvoutýdenní fáze deníkových zápisů je nyní u konce. Děkujeme za Vaši výdrž.

Posíláme Vám slíbený odkaz s dotazníkem a **prosíme Vás o vyplnění do dvou dnů.**

Prosím klikněte na následující odkaz:

<https://www.soscisurvey.de/eveningdiaryposttest/>

Po vyplnění dotazníku **následuje čtyřtýdenní pauza**, ve které nemusíte pokračovat každodenními zápisky. Po uplynutí čtyř týdnů Vám zašleme poslední E-Mail s prosbou o vyplnění posledního dotazníku.

Za Vaši výdrž bychom Vám chtěli poděkovat **slosováním o nádherné ceny od paper republic**. Jde o malou dílnu ve Vídni, která ručně vyrábí kvalitní kožené zápisníky s vyměnitelnou náplní. Tímto způsobem si můžete poskládat svého vlastního **osobního společníka** na celý život.



Kromě toho Vám po skončení studie zašleme seznam dalších **pozitivně-psychologických cvičení**, které můžete sami vyzkoušet, pokud ve Vás toto téma vzbudilo zájem.

Máte se na co těšit!

Zdraví,

Evening Diary Team

Anhang H

Email mit Follow-up auf Deutsch (Seite 1 von 2)

Liebe Probandin, lieber Proband!

Sind Sie immer noch dabei?

Die vierwöchige Pause ist nun vorbei.

Anbei senden wir Ihnen den Link zu dem letzten Fragebogen mit der Bitte, diesen **innerhalb der nächsten 2 Tage** auszufüllen.

Klicken Sie dazu bitte auf den **Link**:

<https://www.soscisurvey.de/eveningdiaryfollowup/>

Nach Beantwortung dieses Fragebogens ist Ihr Beitrag an der Studie abgeschlossen.

Wir danken Ihnen sehr, dass Sie dabei geblieben sind und wünschen Ihnen viel Glück bei der Verlosung der tollen Preise von **paper republic**. Hier wird bestes italienisches Leder in einer kleinen Werkstatt in Wien zu personalisierten Ledernotizbüchern verarbeitet. Mit Ihrem neuen grand voyageur können Sie dann weiterhin gerne Ihre Gedanken, Notizen und Pläne teilen.



Außerdem schicken wir Ihnen eine Liste mit leicht anwendbaren **Tipps** zur Steigerung des Wohlbefindens.

Viel Spaß beim Ausprobieren und alles Gute!

Das Evening Diary Team

Anhang H

Email mit Follow-up auf Tschechisch (Seite 2 von 2)

Milá účastnice, milý účastníku!

Jste stále s námi?

Čtyřtýdenní pauza je nyní u konce.

Zde Vám posíláme odkaz k poslednímu desetiminutovému dotazníku. Prosíme o vyplnění **do dvou dnů.**

Klikněte na následující odkaz:

<https://www.soscisurvey.de/eveningdiaryfollowup/>

Po vyplnění tohoto dotazníku je Vaše účast na výzkumu u konce. Děkujeme Vám, že jste to s námi dotáhl/a až do konce a přejeme Vám mnoho štěstí při losování o skvělé ceny od **paper republic**. Jde o malou dílnu ve Vídni, kde se nejkvalitnější italská kůže promění v kožené zápisníky. S Vaším novým grand voyagerem můžete dále sdílet své myšlenky, nápady a plány.



Kromě toho Vám zašleme seznam dalších snadných tipů z oblasti pozitivní psychologie, které můžete v případě zájmu vyzkoušet.

Přejeme Vám mnoho zdaru!

Evening Diary Team

Anhang I

Debriefing-Email auf Deutsch (Seite 1 von 2)

Liebe Probandin, lieber Proband! Vielen Dank für Ihre Teilnahme an unserer Studie „evening diary“ im Rahmen der Masterarbeit. Durch Ihre aktive Mitarbeit ist es nun möglich, die Wirkung der 14-tägigen Anwendung der „4-evening-questions“ (Ebner, 2017) auf das Wohlbefinden quantitativ zu untersuchen. Durch Ihre Teilnahme haben Sie einen entscheidenden Beitrag zum Fortschritt der Erforschung der positiven Psychologie beigetragen. Sie waren ein Teil eines großen Projektes und dafür danken wir Ihnen sehr!

Das folgende Schreiben soll Sie nachträglich über die Gruppenzuteilung aufklären und Ihnen außerdem weitere Tipps zur Steigerung Ihres individuellen Wohlbefindens bieten.

Wie Sie beim Infotreffen bemerkt haben, wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Beginn in zwei Gruppen aufgeteilt:

Gruppe A: Interventionsgruppe

Mitglieder dieser Gruppe erhielten die Anweisung, 14 Tage lang jeden Abend folgende vier Fragen (die „4-evening-questions“) zu beantworten:

1. *Was hat mir heute Freude bereitet?*
2. *Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?*
3. *Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?*
4. *Welche Stärken konnte ich heute ausleben?*

Gruppe B: Kontrollgruppe

ProbandInnen, die dieser Gruppe zugeteilt wurden, sollten während eines Zeitraums von 14 Tagen folgende Frage beantworten:

Welche Kleidung haben Sie heute getragen?

Am Ende der Datensammlung werden die Ergebnisse der Interventionsgruppe mit denen der Kontrollgruppe verglichen. Die Kontrollgruppe ist eine neutrale Vergleichsgruppe, die nicht der untersuchten Methode (4-evening questions) ausgesetzt wird. Der Vergleich ermöglicht eine Aussage über Ausmaß und Richtung der Wirkung der 4-evening-questions. Daher sind also beide Gruppen sehr wichtig! Ohne Kontrollgruppe ist eine Untersuchung der Intervention nicht möglich.

Falls Sie der Kontrollgruppe zugeteilt wurden, haben Sie nun die Möglichkeit, die 4-evening-questions auszuprobieren!

Falls Sie Interesse an den Ergebnissen unserer Studie haben, senden Sie uns bitte eine E-Mail an: eveningdiary@gmail.com und wir werden Ihnen gerne einen Ergebnisbericht zukommen lassen. Da die Auswertung der gesammelten Daten noch etwas Zeit in Anspruch nehmen wird, bitten wir Sie noch um etwas Geduld – die Ergebnisse werden voraussichtlich im Juni 2020 vorliegen.

Verlosung

Unter allen Teilnehmenden, die bis zum Schluss durchgehalten haben (also alle drei Fragebögen ausgefüllt haben) werden drei Ledernotizbücher (*grand voyageur XL* von paper republic) per Zufallsprinzip verlost. Diese Verlosung wird voraussichtlich Mitte April 2020 stattfinden.

Die glücklichen GewinnerInnen werden danach sofort per E-Mail über ihren Gewinn benachrichtigt. Sie dürfen also gespannt sein!

Im Anhang finden Sie weitere Interventionen der positiven Psychologie für Sie zum Üben und Ausprobieren. Vielen Dank für Ihr Interesse und alles Gute! Das evening diary Team, Manuela Haug und Anja Tritt

Anhang I

Debriefing-Email auf Tschechisch (Seite 2 von 2)

Milá účastnice, milý účastníku!

Moc Vám děkujeme za Vaši nepostradatelnou účast na studii evening diary! Díky Vašemu nasazení se podíváme na účinnost metody '4-evening-questions' (Ebner, 2017) a její vliv na wellbeing a pozitivní emoce. Přispěl/a jste tak k výzkumné činnosti v rámci pozitivní psychologie. Jste součástí velkého projektu a za to Vám srdečně děkujeme!

V následujících řádcích Vám blíže popíšeme přiřazení do skupin:

Team A: Intervenční skupina

Tato skupina dostala za úkol po dobu čtrnácti dnů každý večer písemně odpovídat na následující čtyři otázky:

1. *Co mi dnes udělalo radost?*
2. *Kdy jsem se dnes cítil/a být naživu?*
3. *Za co a komu dnes mohu být vděčný/á?*
4. *Které své silné stránky jsem dnes uplatnil/a?*

Team B: Kontrolní skupina

Tato skupina dostala za úkol po dobu čtrnácti dnů každý večer písemně odpovídat na následující otázku:

Jaké oblečení jste dnes měl/a na sobě?

Po uzavření sběru dat porovnáme výsledky intervenční skupiny s výsledky kontrolní skupiny. Kontrolní skupina je neutrální a není vystavena měřené intervenci (intervencí je v tomto případě metoda 4-evening-questions). Porovnání s intervenční skupinou tak poskytne informace o rozsahu a směru účinku. Z tohoto důvodu jsou obě skupiny pro náš výzkum nesmírně důležité! Bez kontrolní skupiny by zkoumání intervence nebylo možné.

Pokud jste byl/a přiřazená do kontrolní skupiny, máte nyní šanci si 4-evening-questions také vyzkoušet!

Pokud máte zájem o výsledky, pošlete nám prosím email na: eveningdiary@gmail.com a zašleme Vám zprávu o výsledcích. Protože statistické zpracování a následná interpretace dat ještě potrvá, prosíme Vás o strpení - výsledky budeme mít v červnu 2020.

Slosování

Pokud jste s námi vydržel/a až do konce (tzn. vyplnil/a všechny tři dotazníky), budete zařazen/a do náhodného slosování o krásné kožené zápisníky (grand voyageur xl od paper republic v hodnotě 60 Eur)! Vyhrát mohou tři osoby, šance je tedy vysoká. Slosování se bude konat přibližně v půlce dubna 2020.

Šťastné výherkyně/šťastní výherci budou okamžitě informováni emailem. Máte se na co těšit!

V příloze Vám posíláme další intervence z oblasti pozitivní psychologie, které můžete vyzkoušet.

Děkujeme za Vaši podporu a přejeme Vám spoustu radosti!

Tým Evening Diary

Manuela Haug a Anja Tritt