



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Der Einfluss der 4-Evening-Questions auf subjektives
Wohlbefinden unter Berücksichtigung der
Moderatorvariable Neurotizismus“

verfasst von / submitted by

Anja Tritt, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2021 / Vienna 2021

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

UA 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

Die Datenerhebung für die Studie *Evening Diary* erfolgte gemeinsam mit Manuela Haug, BSc. Dementsprechend wird in beiden Masterarbeiten von derselben Stichprobe ausgegangen. Deshalb kann es zu möglichen Überschneidungen kommen, die jedoch nicht auf ein Plagiat zurückzuführen sind.

Inhaltsverzeichnis

Theoretischer Teil

Zusammenfassung	7
Abstract	8
1 Positive Psychologie (PP)	12
1.1 Grundpfeiler der Positiven Psychologie	13
1.2 Positive Psychologie ≠ positives Denken	14
1.3 Anwendungsfelder der Positiven Psychologie.....	14
1.4 Interventionen der Positiven Psychologie.....	15
1.4.1 Theoretische Erklärungsansätze zur Wirkung von PPI	18
1.4.2 Die Wirkung von PPI auf Personen mit depressiver Symptomatik.....	24
1.4.3 Die „4-Evening-Questions“ (4EQ).....	25
2 Subjektives Wohlbefinden (SWB)	28
2.1 Begriffsbestimmung.....	29
2.1.1 Hedonisches vs. eudaimonisches Wohlbefinden.....	29
2.1.2 Subjektives Wohlbefinden und Lebensqualität	30
2.1.3 Psychologisches Wohlbefinden (PWB).....	31
2.1.4 Objektives Wohlbefinden	32
2.1.5 Flourishing.....	32
2.1.6 Das PERMA-Modell – ein integratives Modell eudaimonischen und hedonistischen Wohlbefindens	34
2.2 Der Zeitbezug beim Wohlbefinden.....	34
2.3 Effekte von PPI auf das subjektive Wohlbefinden	36
2.4 Korrelate und Prädiktoren des subjektiven Wohlbefindens.....	37
3 Persönlichkeit	38
3.1 Persönlichkeit und Wohlbefinden.....	39
3.1.1 Neurotizismus	39
3.1.2 Neurotizismus und PPI	40
4 Zusammenfassung und Überleitung	43

Empirischer Teil

5 Zielsetzung der Studie	45
6 Fragestellungen und Hypothesen	45

7	Methodik.....	47
7.1	Studiendesign.....	47
7.1.1	Beschreibung der Versuchsgruppe (VG).....	47
7.1.2	Beschreibung der Kontrollgruppe (KG).....	47
7.1.3	Beschreibung der Messzeitpunkte.....	48
7.2	Stichprobe.....	48
7.2.1	Rekrutierung.....	49
7.2.2	Ein- und Ausschlusskriterien.....	49
7.2.3	Poweranalyse.....	50
7.3	Untersuchungsdurchführung.....	50
7.4	Instruktionen zu den „4-Evening-Questions“.....	52
7.5	Untersuchungsinstrumente.....	52
7.5.1	Soziodemographische Erhebung.....	53
7.5.2	Modified Differential Emotions Scale (mDES).....	53
7.5.3	Satisfaction With Life Scale (SWLS).....	54
7.5.4	Flourishing Scale (FS).....	54
7.5.5	Allgemeine Depressionsskala – Kurzform (ADS-K).....	55
7.5.6	Big Five Inventory – Kurzform (BFI-K).....	55
7.5.7	Zusatzitems.....	56
7.6	Datenaufbereitung und Umgang mit fehlenden Werten.....	56
7.7	Dropouts und Ausschluss von Fällen.....	57
7.8	Geplante statistische Auswertung.....	58
7.8.1	Statistische Analyse der Fragestellung 1.....	58
7.8.2	Statistische Analyse der Fragestellung 2.....	60
7.8.3	Statistische Analyse der Fragestellung 3.....	61
8	Ergebnisdarstellung.....	61
8.1	Deskriptive Stichprobenbeschreibung.....	61
8.2	Hypothesenprüfung.....	64
8.2.1	Hypothesenprüfung zu Fragestellung 1.....	64
8.2.2	Hypothesenprüfung zu Fragestellung 2.....	69
8.2.3	Hypothesenprüfung zu Fragestellung 3.....	70
9	Diskussion.....	71
9.1	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse.....	72
9.1.1	Fragestellung 1.....	72
9.1.2	Fragestellung 2.....	74

9.1.3	Fragestellung 3	75
9.2	Stärken, Limitationen und Ausblick	76
10	Literaturverzeichnis	81
11	Abbildungsverzeichnis	98
12	Tabellenverzeichnis	99

Anhang

Anhang A.....	101
Anhang B.....	102
Anhang C.....	103
Anhang D.....	104
Anhang E.....	105
Anhang F.....	109
Anhang G.....	111
Anhang H.....	113
Anhang I.....	115

Zusammenfassung

Die Positive Psychologie als Ergänzung zur klinischen Psychologie bietet eine Vielzahl an leicht in den Alltag integrierbaren Interventionen zur Förderung der Positivität im täglichen Leben. Eine bereits vielfach untersuchte Verfahren ist die Methode der positiven Tagesrückschau. Nach dieser kann regelmäßige Reflexion des vergangenen Tages mit bewusstem Fokus auf positive Aspekte die allgemeine Wahrnehmung zum Positiven hin verändern. Jüngste Forschungsergebnisse machen die Bedeutung des Einflusses von Moderatorvariablen auf den Effekt von Interventionen der Positiven Psychologie deutlich. Daher fokussiert die vorliegende Arbeit den Effekt der positiv psychologischen Intervention 4-Evening-Questions (Ebner, 2017) auf das subjektive Wohlbefinden. Dazu wurden die Variablen Lebenszufriedenheit, Aufblühen, positive und negative Emotionen und Depressionsneigung erhoben. Die vorliegende Studie stellt zudem die erste quantitative Untersuchung der Wirkung der 4-Evening-Questions dar. Parallel dazu wird der moderierende Einfluss des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus auf die Wirkung dieser Intervention näher betrachtet. Als Forschungsdesign wurde ein längsschnittliches, randomisiertes Zweigruppenexperiment mit drei Messzeitpunkten gewählt. $N = 100$ emerging adults bilden die nicht-klinische Stichprobe. Per Zufallsprinzip wurden die Teilnehmenden einer Interventions- oder einer Kontrollgruppe zugeteilt. Ihre Aufgaben bestanden darin, während eines Zeitraums von zwei Wochen abendlich jeweils bestimmte Fragen schriftlich zu beantworten. Subjektives Wohlbefinden wurde mittels einer Fragebogenbatterie jeweils vor Beginn der zweiwöchigen Interventionsphase, direkt nach der Durchführung der Übung als auch 4 Wochen danach erhoben. Die Ergebnisse zeigen keinen signifikanten Effekt der Intervention auf das subjektive Wohlbefinden in der Interventionsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe. Auch bei der Untersuchung des moderierenden Einflusses des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus kann kein signifikanter Effekt nachgewiesen werden. Dementsprechend sollten in zukünftigen Forschungsarbeiten die Wirkmechanismen der 4-Evening-Questions auf das subjektive Wohlbefinden noch genauer untersucht werden. Weiterhin wäre der Einfluss verschiedener Persönlichkeitsfaktoren auf die Wirkung dieser Intervention von Relevanz.

Schlagwörter: 4-Evening-Questions, Neurotizismus, subjektives Wohlbefinden, positiv psychologische Intervention, Positive Psychologie

Abstract

Positive Psychology as an addition to clinical psychology offers a wide range of interventions to increase positivity in daily life. As multiple reviewed methods positive psychology interventions are focusing on positive aspects of everyday life. Reflecting on positive aspects of the day on a regular basis can increase the focus on positivity in general. This may lead to a rise of subjective wellbeing. Previous research shows the importance of moderator variables on the effect of such interventions. The present study examines the impact of the positive psychology intervention 4-Evening-Questions (Ebner, 2017) on subjective wellbeing. Therefore the variables life satisfaction, flourishing, positive and negative emotions and tendency to depression are measured. The present study is the first quantitative research about the effect of the 4-Evening-Questions on subjective wellbeing. In addition, the moderating role of the personality trait neuroticism on the effect of this intervention is explored. The research design is characterized as a longitudinal, randomized, blinded, two-group experiment with three measurement times. The sample consists of $N = 100$ non-clinical emerging adults. Subjects were randomly assigned to an intervention or control group. The intervention lasted for two weeks. During this time subjects were asked to answer certain questions every evening by writing the answers down in a journal. Data on subjective wellbeing was collected using questionnaires. Participants were asked to fill in these questionnaires before starting the intervention, right after performing the intervention of 2 weeks and 4 weeks afterwards. The results show no significant effect of the intervention on subjective wellbeing of participants in the intervention group compared to the control group. Similarly, there were no significant effect of the moderating role of neuroticism on the effect of the intervention. Future research should focus on more detailed examinations about the effects of the 4-Evening-Questions on subjective wellbeing. Furthermore, it would be of great interest to comprehensively examine the influence of personality traits on the effect of this intervention.

Key words: 4-Evening-Questions, subjective wellbeing, neuroticism, positive psychology intervention, positive psychology

Theoretischer Teil

Das eigene Wohlbefinden zu steigern ist Ziel der meisten Menschen (Diener, 2000). Die Positive Psychologie als ergänzende Forschungsrichtung zur klinischen Psychologie verfügt über zahlreiche wissenschaftlich fundierte Interventionen zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. Sie will durch einfache, alltagstaugliche Übungen Personen zu mehr Wohlbefinden und Glück im Alltag verhelfen. Dabei soll der gedankliche Fokus weg von Problemen hin zu positiven Aspekten gelenkt werden. Durch regelmäßige und langfristige Übung kann somit eine dauerhafte Steigerung des subjektiven Wohlbefindens herbeigeführt werden (Layous & Lyubomirsky, 2014; Lyubomirsky, 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sin & Senf & Liao, 2013). Bisherige Studienergebnisse zeigen, dass die Wirkmechanismen dieser Interventionen mehrheitlich durch externe Einflüsse moderiert werden (Layous & Lyubomirsky, 2014; Lyubomirsky & Layous, 2013). So beeinflussen Faktoren wie das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus die Wirkung dieser Übungen auf das subjektive Wohlbefinden. Neurotizismus hat hierbei einen negativen Einfluss auf den Effekt (Hayes & Joseph, 2003; Lucas & Fujita, 2000; Ng, 2012; Ng & Diener, 2009; Senf & Liao, 2013).

Um das Forschungsfeld der Anwendung von positiv psychologischen Interventionen zu erweitern, hat die vorliegende Arbeit die Untersuchung der Wirkmechanismen der neu entwickelten 4-Evening-Questions (Ebner, 2017) auf das subjektive Wohlbefinden zum Ziel. Hierbei handelt es sich um die erste quantitativ ausgerichtete Studie zur Analyse der Wirkung dieser Intervention. Weiters wird der moderierende Effekt des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus auf die Wirkung der 4-Evening-Questions betrachtet. Hierzu wurde ein längsschnittliches, randomisiertes Zweigruppenexperiment durchgeführt. Teilnehmende der Interventionsgruppe hatten zur Aufgabe, jeden Abend über einen Zeitraum von zwei Wochen vier Leitfragen, die 4-Evening-Questions, schriftlich in einem Notizheft zu beantworten. Die Bearbeitung dieser vier Fragen sollte eine bewusste Reflektion des Tages herbeiführen, wobei durch die Gestaltung der Fragen der Fokus auf die positiven Aspekte gelenkt wurde. ProbandInnen der Kontrollgruppe wurde hingegen eine neutrale Aufgabe zur schriftlichen Bearbeitung vorgelegt.

Die Relevanz zur näheren Untersuchung der oben genannten Aspekte ergibt sich aus dem Umstand, dass die Wirkmechanismen der 4-Evening-Questions bisher lediglich qualitativ und im Arbeitskontext untersucht wurden (Ebner, 2017). Es wird ein Erkenntnisgewinn hinsichtlich der Wirkung der 4-Evening-Questions auf das subjektive Wohlbefinden im Alltagssetting angestrebt. Dadurch kann ein wichtiger Beitrag zur Erforschung dieser positiv psychologischen

Intervention geleistet werden. Dies ist von Bedeutung, damit die Auswahl an wissenschaftlich fundierten positiv psychologischen Interventionen weiter wachsen kann. Weiters ist die Berücksichtigung von externen Einflussfaktoren wie Neurotizismus wichtig, um zu erforschen, welche Art von Interventionen sich für welche Personen als am geeignetsten zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens erweisen.

1 Positive Psychologie (PP)

Positive Psychologie ist wissenschaftliche Forschung zu optimaler menschlicher Leistungsfähigkeit. Positive Psychologie hat das Ziel, Faktoren zu entdecken und zu unterstützen, die Einzelnen und Gemeinschaften dabei helfen aufzublühen („to thrive“). Die Positive Psychologie beinhaltet eine Verpflichtung für wissenschaftlich arbeitende Psychologen, ihre Aufmerksamkeit auf die Quellen psychischer Gesundheit zu richten und damit über die bisherige Betonung von Krankheit und Störung hinauszugehen. (Blickhan, 2018, S. 27)

Gemäß diesem obigen Zitat von Blickhan (2018) erhebt die Positive Psychologie (PP) als neu etablierter Forschungsbereich der Psychologie den Anspruch, mittels wissenschaftlich fundierten Interventionen Menschen im Alltag zu unterstützen und „(...) alles, was im Hier und Jetzt vorhanden ist, selbstgesteuert zu erkennen, zu nützen und im Sinne ihres eigenen Aufblühens zu entwickeln.“ (Ebner, 2017, S. 271).

Die PP beschäftigt sich also mit der Untersuchung positiver Gefühle wie Freude, Zufriedenheit, Hoffnung, Optimismus, Stärken, Ressourcen, Arbeits- und Lebenszufriedenheit sowie *Flow*-Erleben. Sie fokussiert positive Eigenschaften von Personen, um diese auszubauen und zum sogenannten Aufblühen (Flourishing) zu bringen. Hierdurch werden Charakter, Tugenden, Begabungen und Talente untersucht (vgl. Harzer, 2017, S. 256).

Begründer dieses neuen psychologischen Forschungszweiges war Martin Seligman. Ab 1997 als damaliger Präsident der American Psychological Association (APA) legte er erstmals vermehrt den Fokus auf die Stärkung vorhandener Ressourcen und Möglichkeiten und der Steigerung des Wohlbefindens, des Glücks und der Zufriedenheit (Seligman, 2012). Er lenkte die Aufmerksamkeit weg von der beschwerdeorientierten Betrachtungsweise der klinischen Psychologie, die sich lediglich auf die Reduktion der Symptome psychischer Krankheiten konzentrierte (Blickhan, 2017; Frank, 2011). Durch die Anwendung positiv psychologischer Interventionen (PPI) soll die Stärkung des subjektiven Wohlbefindens und die Steigerung von Optimismus, Hoffnung und persönlichen Stärken gefördert werden (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000; Senf & Liao, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). Dieser Forschungszweig möchte die Entstehung psychopathologischer Symptomatiken vorbeugen, oder vorhandene Symptome reduzieren (Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Die PP betrachtet sich somit als Ergänzung zur klinischen Psychologie mit starker Anwendungsorientierung in der Prävention (Blickhan, 2017; Harzer, 2017; Senf & Liao, 2013). Sie beruht dabei auf Ideen und Traditionen der humanistischen Psychologie (Blickhan, 2015).

1.1 Grundpfeiler der Positiven Psychologie

Zusammengefasst beruht die PP nach Auhagen (2012, S. 1) auf drei Grundpfeilern:

- (1) Fokus auf das Positive (z.B: Tugenden, Stärken oder Ressourcen)
- (2) Anspruch auf eine wissenschaftliche Fundierung
- (3) Ziel einer positiven Einwirkung auf das menschliche Erleben und Verhalten im Alltag.

Die Grundlage der PP unterliegt der Annahme, dass Menschen ein sinnhaftes und erfülltes Leben führen möchten. Demnach sind sie bestrebt, ihre guten Seiten zu entwickeln und sind auch am Voranbringen der Gesellschaft als Ganzes interessiert. Die PP will die Menschen durch ihre Erkenntnisse und Instrumente zu mehr Glück und Wohlbefinden verhelfen. Außerdem möchte sie präventive Hilfe für jedermann gegen die Entwicklung von Depressionen und Burnout zur Verfügung stellen (Blickhan, 2018).

Nach Ebner (2017) interpretieren Menschen gleiche Situationen unterschiedlich. Individuelle Erfahrungen beeinflussen die Art und Weise, wie über Vergangenes nachgedacht wird, wodurch die Wahrnehmung zukünftiger Ereignisse geformt wird. Dies beeinflusst wiederum zukünftige Handlungen. Es entsteht also ein Kreislauf aus sog. selbsterfüllenden Prophezeiungen (Watzlawick, 1984). Die PP möchte diesen Kreislauf durchbrechen, indem die Bewertung von Vergangenen modifiziert wird und der Fokus auf das Positive gelenkt wird. Dadurch sollen die Wahrnehmung verändert und zukünftige Handlungen beeinflusst werden (Ebner, 2017; Harzer, 2017; Senf & Liao, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). Die PP ist demnach bestrebt, das Positive zu fokussieren und zu fördern. Das Negative soll in einen neuen Rahmen gesetzt werden. Dadurch soll ein gelingendes Leben auch unter widrigen Umständen ermöglicht und unterstützt werden (Blickhan, 2018).

Untersuchungen im Rahmen der PP möchten die Bedeutung negativer Emotionen im menschlichen Leben keinesfalls negieren (Blickhan, 2018; Ebner, 2017). Eine Leugnung negativer Gefühle und eine unverhältnismäßig starke Konzentration auf das vermeintlich Positive kann sich sogar negativ auf das Wohlbefinden auswirken (Wood et al., 2016). Nach Fritz-Schubert (2017) kann aus dem Ansatz der PP die Gefahr resultieren, dass unangemessenes positives Denken den Blick auf die Realität verstellt. Durch einen realitätsfernen positiven Blickwinkel könnten beispielsweise bei Krankheit unzureichende Behandlungsmethoden wie, positive Gebete, als ausreichend für eine Heilung angesehen werden. Dadurch können klinische Symptomatiken verstärkt statt vermindert werden (Fritz-Schubert, 2017).

1.2 Positive Psychologie ≠ positives Denken

Die PP möchte sich deshalb eindeutig von einem „positiven Denken“ (Blickhan, 2018, S. 24) abgrenzen. Das Konzept des „positiven Denkens“ gemäß der amerikanischen Ratgeberliteratur beruht im Gegensatz zur PP nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird mit esoterischen Ansätzen assoziiert. Demnach wirkt das positive Denken, wenn man daran glaubt. Die PP hingegen ist seit etwa zwanzig Jahren ein etabliertes Gebiet der akademischen Psychologie, die sich an wissenschaftlichen Methoden orientiert (vgl. Blickhan, 2018, S. 24).

1.3 Anwendungsfelder der Positiven Psychologie

Blickhan (2018) führt aus, dass die PP in einer Vielzahl von Feldern anwendbar ist. So können durch PPI im Schulkontext positive Gefühle und Kreativität bei Kindern und Jugendlichen gefördert werden. In der Psychotherapie kann die PP die Entwicklung von Hoffnung, Sinn und Selbstheilung fördern. Durch die Förderung des Verständnisses von Familiendynamiken kann zu einem liebevolleren und rücksichtsvolleren Familienleben beigetragen werden. Aber auch die Arbeitszufriedenheit kann gesteigert werden, indem die Teilhabe an der Arbeit und dadurch Erlebnisse von Flow gefördert werden. Organisationen und Gesellschaften können verbessert werden durch eine Verbesserung der Kommunikation, eine Steigerung des Vertrauens und der Hilfsbereitschaft zwischen Menschen. Durch das Verständnis und der Förderung von spirituellen und menschlichen Impulsen kann letztlich auch der moralische Charakter der Gesellschaft verbessert werden. Institutionen, die von der PP profitieren könnten, wären beispielsweise die Schule, Partnerschaften, Unternehmen und die Gesellschaft als Gesamtes (vgl. Blickhan, 2018, S. 28). Aus den dargestellten Beispielen zeigt

sich, wie vielschichtig und vielseitig anwendbar die Interventionen der Positiven Psychologie sind. Dieser Umstand macht es umso wichtiger, die Erforschung der Effekte verschiedener PPI auf das Wohlbefinden zu vertiefen. Die vorliegende Studie möchte hierzu einen Beitrag leisten.

1.4 Interventionen der Positiven Psychologie

Derzeit wird über eine einheitliche Definition der PPI noch diskutiert (Blickhan, 2018; Parks & Schueller, 2014). Konsens besteht jedoch darin, dass die Anwendung von PPI auf empirisch nachweisbaren Erkenntnissen beruhen sollte (Auhagen, 2012; Blickhan, 2018).

Nach Layous und Lyubomirsky (2014) handelt es sich bei den PPI um kognitive und behaviorale Strategien, die einfach und schnell und somit für jede/n eigenständig im Alltag anwendbar sind. Durch die Anwendung der PPI sollen positive Gefühle, Gedanken und positives Verhalten ausgelöst werden (vgl. Layous & Lyubomirsky, 2014, S. 474 f.). Sie können alleinstehend oder ergänzend eingesetzt werden und sind dabei nicht auf negative Aspekte gerichtet (Sin & Lyubomirsky, 2009). Zahlreiche PPI können eigenständig durchgeführt werden und dadurch zu einer Erhöhung der Selbstwirksamkeit beitragen (Blickhan, 2017). Sie sollen nützliche Werkzeuge für Personen ohne klinische Diagnosen darstellen (Ebner, 2017). Nach Ebner (2017) sollen PPI den eigenen Blickwinkel und die gedanklichen Konstrukte zunächst einmal bewusst machen. Anschließend soll anhand verschiedener Techniken der Fokus weg vom Negativen hin zu positiveren Wahrnehmungs-, Interpretations- und Handlungsmustern gelenkt werden. Dieser ressourcenorientierte Ansatz soll somit den eigenen Lebensverlauf positiv beeinflussen und positive Gewohnheiten aufbauen (vgl. Ebner, 2017, S. 271).

Arten von PPI

Blickhan (2017, S. 70) gibt einen anschaulichen Überblick über die verschiedenen Arten von PPI und unterteilt diese in folgende inhaltliche Schwerpunkte:

1. Dankbarkeit

Vergangene Forschung ergab einen Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und positiven Emotionen (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Wang et al., 2017). Bei Interventionen dieser Art werden Personen beispielsweise dazu angehalten, jeden Tag schriftlich zu notieren, wofür sie heute dankbar sind (Emmons, 2016). Eine weitere Variation dieser Intervention stellt der „Dankbarkeitsbrief“ dar (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Hierbei schreiben Personen einen Brief an

einen Menschen, dem sie besonders dankbar sind. Die Anwendung des „Dankbarkeitsbriefs“ zeigte in vergangenen Studien einen signifikanten Anstieg an Glück (Seligman et al., 2005). Außerdem sank die Depressivität der VerfasserInnen der Dankbarkeitsbriefe (ebd.). Diese positiven Effekte auf das Wohlbefinden hielten noch einen Monat nach der Übung an, nach drei Monaten konnte kein Effekt mehr beobachtet werden (ebd.). Dankbarkeit steht in Verbindung mit hohem subjektivem Wohlbefinden (SWB) und geringer depressiver Symptomatik (Wang et al., 2017). Allgemein steht Dankbarkeit also im Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden und optimalem psychischen Funktionieren (Lomas, Froh, Emmons, Mishra & Bono, 2014).

2. *Freundlichkeit*

PPI mit dem Fokus auf Freundlichkeit gegenüber anderen Personen zielen darauf ab, das eigene Wohlbefinden durch soziale Gefälligkeiten und Aufmerksamkeiten zu steigern (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Die Studie von Lyubomirsky, Sheldon und Schkade (2005) ergab einen signifikanten Zuwachs an Wohlbefinden bei ProbandInnen, welche über einen Zeitraum von sechs Wochen täglich soziale Gefälligkeiten („acts of kindness“) praktizierten. In einer Studie von Nelson und KollegInnen (2015) sollten die ProbandInnen ebenfalls über einen Zeitraum von sechs Wochen jeweils einmal wöchentlich fünf soziale Gefälligkeiten anderen Personen gegenüber ausüben. Auch diese Studie ergab einen signifikanten Anstieg des Wohlbefindens und des Glücks (ebd.). Eine aktuelle Studie von Ko, Margolis, Revord und Lyubomirsky (2021) zeigte, dass nicht nur die Ausübung von „acts of kindness“ zu einer Steigerung des Wohlbefindens führt. Das Erinnern an verübte soziale Gefälligkeiten kann das Wohlbefinden auch noch im Nachhinein steigern (Ko et al., 2021). Diese Studienergebnisse machen die Wirksamkeit von PPI mit dem Fokus auf Freundlichkeit deutlich.

3. *Achtsamkeit*

Interventionen zur Steigerung der Achtsamkeit, wie „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) und verschiedene andere Meditationsformen, können das Wohlbefinden nachweislich erhöhen (Fredrickson, 2009). Eine Metaanalyse von Querstret und KollegInnen (2020) evaluierte die Wirkung von achtsamkeitsbasierten Programmen wie MBSR auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von nicht-klinischen Stichproben. Die Analyse der inkludierten 49 Studien ergab einen signifikanten Anstieg an Lebensqualität und Wohlbefinden durch die regelmäßige

Praxis von Achtsamkeitsinterventionen (Querstret et al., 2020). Jedoch wurden Unterschiede in der Effektstärke der einzelnen Interventionen deutlich. So erzielte die Anwendung der „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (MBCT) eine stärkere Zunahme des Wohlbefindens als MBSR (ebd.).

4. *Positives Expressives Schreiben*

Bei diesen Arten von PPI sollen die Übenden durch schriftliches Festhalten positiver Inhalte den Fokus vermehrt auf positive Alltagsaspekte richten. So wird bei der Übung „best possible self“ beispielsweise eine ideale Zukunft kreiert und aufgeschrieben. Anschließend werden Wege gesucht, wie das „best possible self“ in die Realität umgesetzt werden kann (Layous, Nelson & Lyubomirsky, 2012). In einer Studie von Peters, Flink, Boersma und Linton (2010) wurde die Wirkung des schriftlichen Festhaltens des „best possible self“ im Vergleich zu einer neutralen Kontrollbedingung (einen gewöhnlichen Tag beschreiben) untersucht. Die Studienergebnisse zeigten, dass durch die schriftliche Ausarbeitung des „best possible self“ eine signifikante Zunahme an positiven Affekten und positiven Zukunftserwartungen im Vergleich zur Kontrollgruppe erzielt werden konnte (Peters et al., 2010). Eine Studie von King (2001) untersuchte ebenfalls die Wirkung vom Aufschreiben des „best possible self“ auf das Wohlbefinden. Die Teilnehmenden sollten täglich zwanzig Minuten lang über einen Zeitraum von vier Tagen über ihr „best possible self“ schreiben. Auch diese Studie ergab einen signifikanten Anstieg des Wohlbefindens (ebd.).

5. *Stärkenorientierte Interventionen*

Diese Art von Interventionen sind auf dem Modell der Charakterstärken nach Peterson und Seligman (2004) begründet. Es besagt, dass Menschen sich lebendig fühlen, wenn sie ihre Stärken ausleben können, was wiederum das Wohlbefinden steigern kann (vgl. Seligman, 2004, S. 1380). Das Aufspüren und Ausleben dieser Stärken führt somit dazu, dass wir uns lebendig fühlen. Inhaltlich sind PPI mit Fokus auf die eigenen Stärken darauf ausgerichtet, die eigenen Talente, Neigungen und Interessen aufzuspüren und systematisch hervorzuheben (Seligman, 2004). Die Ermittlung der eigenen Charakterstärken erfolgt mittels eines Persönlichkeitstests (Seligman et al., 2005). Die Metaanalyse von Schutte und Malouff (2019) untersuchte 23 Studien über die Wirkung von stärkenorientierten Interventionen auf das Wohlbefinden. Im Rahmen dieser Metaanalyse wurde bei neun Studien eine signifikante Steigerung der positiven Affekte oder des Glücks aufgrund der

Anwendung stärkenorientierter Interventionen festgestellt (Schutte & Malouff, 2019). Sieben Studien ergaben eine Abnahme an depressiven Symptomen und bei weiteren sieben Studien zeigte sich eine Zunahme der Lebenszufriedenheit (ebd.).

6. Förderung der Lebensqualität

Blickhan (2017, S. 70) erwähnt, dass die gezielte Förderung der Lebensqualität durch beispielsweise die Änderung äußerer Umstände nachweislich das Wohlbefinden steigern kann (Abedi & Vostanis, 2010). Die Studie von Abedi und Vostanis (2010) untersuchte den Einfluss des familiären Umfelds auf die Behandlung von Kindern mit Zwangsstörungen. Genauer gesagt wurde der Effekt der „Quality of Life Therapy“ (QoLT) auf den Behandlungserfolg der Kinder untersucht. Während der QoLT erlernten die Familienmitglieder Techniken zum Umgang mit Symptomen der Zwangsstörung auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie (Abedi & Vostanis, 2010). Die Anwendung dieser Techniken durch die Familienmitglieder führte zu einem Rückgang der Zwangssymptomatik und steigerte die allgemeine Zufriedenheit der betroffenen Kinder (ebd.). Diese Studie macht deutlich, dass eine Modifikation des näheren Umfelds zu einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen kann. Die in der vorliegenden Studie verwendete Interventionsmethode der „4-Evening-Questions“ (4EQ) legt ihren Fokus auf die Förderung von Dankbarkeit und individuellen Stärken.

1.4.1 Theoretische Erklärungsansätze zur Wirkung von PPI

PPI haben zum Ziel, durch deren regelmäßige Anwendung positive Emotionen und das Wohlbefinden zu steigern (Layous & Lyubomirsky, 2014). Nun interpretieren Menschen gleiche Situationen auf unterschiedliche Art und Weise (Ebner, 2017). Daraus resultiert, dass Menschen auch unterschiedlich auf PPI reagieren (Layous & Lyubomirsky, 2014). Es gibt theoretische Ansätze, die zu einem besseren Verständnis dieser individuellen Wirkmechanismen beitragen. Dazu zählen die „Broaden and build“-Theorie (Fredrickson, 2001) und das „Positive-Activity-Model“ (Lyubomirsky & Layous, 2013), worauf im Folgenden näher eingegangen wird.

„Broaden and build“-Theorie. Das Ausmaß an positiven Emotionen dient allgemein als Marker für Flourishing und Wohlbefinden (vgl. Fredrickson, 2001, S. 218). Das Erleben von positiven Emotionen wie Vergnügen, Stolz, Interesse und Liebe kann den gedanklichen Horizont und die Handlungsspielräume erweitern („broaden“). Dadurch wird die Motivation

erhöht, Situationen zur Steigerung der positiven Emotionen und der Zufriedenheit aufzusuchen (Fredrickson, 2001). Ein wiederholtes Aufsuchen solcher Situationen fördert wiederum die Ausbildung persönlicher Ressourcen („built“). Diese persönlichen Ressourcen können körperlicher, intellektueller, sozialer und psychologischer Art sein (Fredrickson, 2001, S. 219). Persönliche Ressourcen fördern das wiederholte Aufsuchen von positiven und angenehmen Situationen, welche wiederum erneut zum Ausbau persönlicher Ressourcen führen. Es entsteht somit eine durch positive Emotionen ausgelöste „Aufwärtsspirale“ (vgl. Fredrickson, 2001, S. 223). Es gilt also, eine passende PPI zu finden, die eine generelle Steigerung positiver Emotionen und des Wohlbefindens herbeiführt (Layous & Lyubomirsky, 2014). Infolgedessen werden persönliche Ressourcen ausgebildet, die wiederum das erneute Aufsuchen positiver Situationen fördern. Dadurch wird die Aufwärtsspirale der positiven Emotionen nach Fredrickson (2001) in Gang gesetzt. Positive Emotionen dienen also nicht nur als Marker für Flourishing und Wohlbefinden, sondern können Wohlbefinden herbeiführen (Fredrickson, 2001). Abbildung 1 dient der graphischen Veranschaulichung der „Broaden and build“-Theorie.

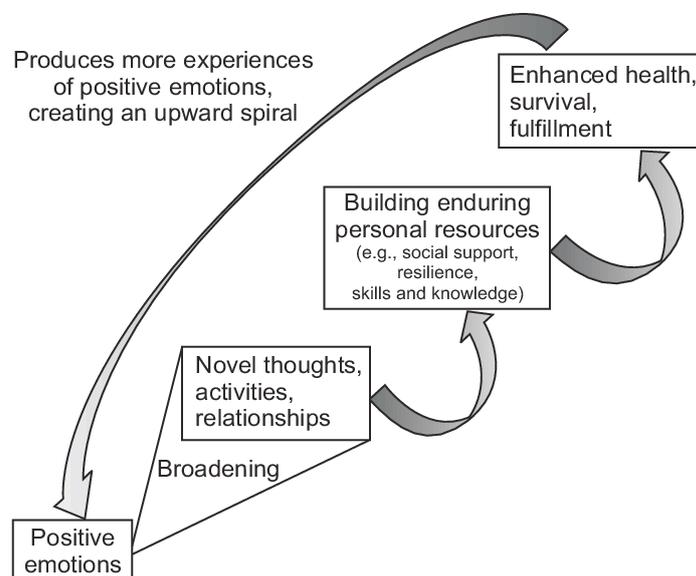


Abbildung 1. Graphische Darstellung des Modells der „Broaden and Build“-Theorie nach Fredrickson (Fredrickson & Cohn, 2008, S. 783)

Positive-Activity-Model. Durch die freiwillige Durchführung und Identifikation mit einer PPI wird die intrinsische Motivation für die regelmäßige Praxis gesteigert (vgl. Blickhan, 2017, S. 56). Durch das regelmäßige Üben, begründet auf intrinsischer Motivation, wird das Erleben persönlicher Autonomie und eine nachhaltige Verhaltensänderung begünstigt (Blickhan, 2017). Aufgrund dieser Annahmen entwickelten Lyubomirsky und Layous (2013) das Positive Activity Model.

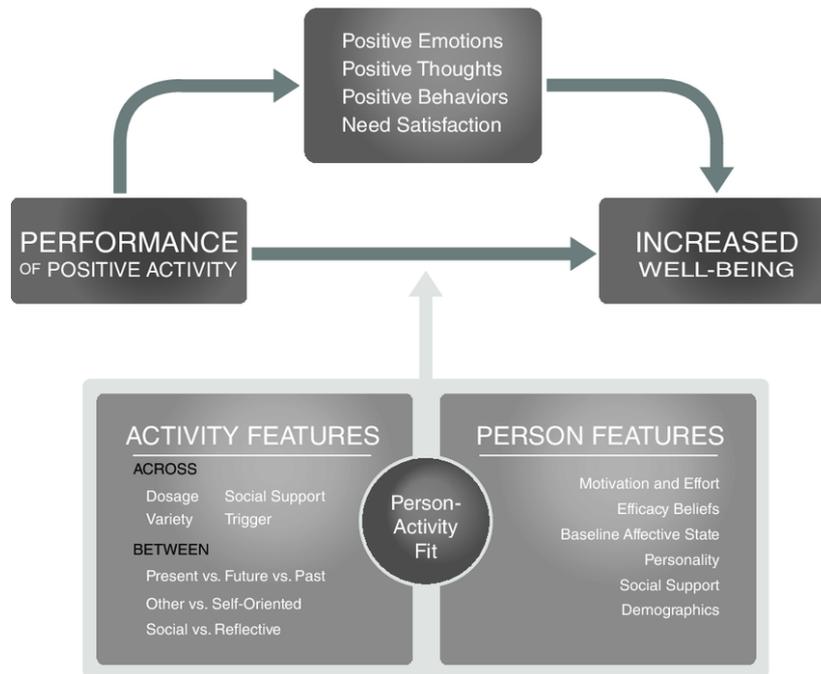


Abbildung 2. Graphische Darstellung des Modells über die psychologischen moderierenden und medierenden Einflussgrößen auf die Wirksamkeit von PPI (aus Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 58)

Das Positive-Activity-Model von Lyubomirsky und Layous (2013) stellt anschaulich die Zusammenhänge der Einflüsse von Mediatoren sowie Moderatoren auf die Wirksamkeit von PPI dar. Faktoren, die die Wirkung von PPI auf das Wohlbefinden medieren, sind dabei positive Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen, sowie die Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse. All diese Faktoren beeinflussen direkt die Wirkung auf das subjektive Wohlbefinden (vgl. Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 58).

Nach Lyubomirsky und Layous (2013, S. 57 ff.) wird die Wirkung der PPI weiterhin durch drei grundlegende Faktoren moderiert:

- (1) Eigenschaften der Person
- (2) Eigenschaften der Aktivität

(3) Person-Aktivität-Fit

Eigenschaften der Person. Als moderierende Personenvariablen nennen Lyubomirsky und Layous (2013) die Motivation und der dadurch betriebene Aufwand, soziale Unterstützung, Erfolgserwartung und das persönliche Ausmaß an Wohlbefinden, welches bereits vor Beginn der PPI vorliegt (vgl. Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 59). Demnach ist das aktive, mit Aufwand verbundene Bemühen, sowie der Wunsch, glücklicher werden zu wollen ausschlaggebend für die Wirkung einer PPI auf das Wohlbefinden (Wang et al., 2017). So ergab eine Studie, dass das per Selbstauskunft erhobene Ausmaß des betriebenen Aufwands für eine PPI eine lineare Zunahme an Wohlbefinden voraussagt. Mit je mehr Aufwand die ProbandInnen die PPI betrieben, desto größer war auch der Anstieg des subjektiven Wohlbefindens (Layous, Lee, Choi, & Lyubomirsky, 2012). Außerdem ist es förderlich, wenn sich Teilnehmende einen Erfolg durch die PPI erwarten und somit von der positiven Wirkung überzeugt sind (Lyubomirsky & Layous, 2013; Layous & Lyubomirsky, 2014). So zeigten bisherige Studien, dass Teilnehmende einen größeren Zuwachs an Wohlbefinden erreichten, wenn sie sich freiwillig für die glückssteigernde Übung entschieden, und nicht die neutrale Alternative der Kontrollgruppe wählten. Außerdem war die positive Wirkung bei Personen besonders hoch, die sich nach eigenen Angaben bemühten und die Übung motiviert ausübten (Sin & Lyubomirsky, 2009; Lyubomirsky et al., 2011; Wang et al., 2017). Motivation kann jedoch auch kontraproduktiv sein. So kann ein zu starker Fokus auf das eigene Glück und der Wunsch nach Steigerung dessen zu einer Entwicklung von unrealistischen Zielen führen. Dies führt dauerhaft zu einem verringerten Wohlbefinden (Mauss et al., 2011). Für weitere Ausführungen zur Bedeutung von „Valueing Happiness“ im Zusammenhang mit dieser Studie, sowie dessen moderierende Wirkung auf positive Emotionen sei auf die Masterarbeit von Manuela Haug (2020) verwiesen.

Der bestehende Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Wohlbefinden ist seit langem erwiesen (Costa & McCrae, 1980, Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Individuelle Persönlichkeitsausprägungen wie bspw. Neurotizismus und Extraversion stellen einen moderierenden Faktor für die Wirkung von PPI dar (vgl. Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 59). So ergab die Studie von Senf und Liao (2013), dass extravertierte und offene Personen die größten positiven Wirkungen von PPI erzielen können. Die Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitseigenschaften und deren moderierenden Einfluss auf die Wirkung der PPI wird in Abschnitt 3 in dieser Arbeit näher beleuchtet. Das vor Beginn der PPI vorliegende Level an

Wohlbefinden hat ebenfalls einen signifikanten moderierenden Einfluss auf deren Wirkung (Lyubomirsky & Layous, 2013). So erzielten Studienteilnehmende mit einem zu Beginn einer Studie hohen Grad an positiven Emotionen nach der PPI „loving kindness“-Meditation einen insgesamt höheren Anstieg an positiven Emotionen als die Personen, die zu Beginn von weniger positiven Emotionen berichteten (Cohn & Fredrickson, 2010). Auch bei den Auswirkungen der Persönlichkeitseigenschaften auf die Wirkung der PPI hat der Umfang an Unterstützung durch das eigene soziale Netzwerk einen Einfluss auf die Wirkung von PPI. Personen, die bei der aktiven Steigerung ihres Wohlbefindens durch PPI von ihrem sozialen Netz unterstützt wurden, erreichten den größten Zuwachs an Glück (Lyubomirsky & Layous, 2013).

Abschließend ist noch zu erwähnen, dass auch demographische Daten wie beispielsweise Alter, Geschlecht und Herkunft einen Einfluss auf die Wirkung von PPI haben (Layous & Lyubomirsky, 2014; Lyubomirsky & Layous, 2013). Ältere Personen profitieren nämlich von einer Vielzahl an PPI in größerem Umfang als im Vergleich mit jüngeren Personen, weil sie die Übungen tendenziell ernster nehmen, mehr Aufwand betreiben und sich bemühen (Sin & Lyubomirsky, 2009). Frauen weisen im Vergleich zu Männern grundsätzlich ein niedrigeres Ausgangslevel an SWB auf (Wang et al., 2017). Jedoch können sie genauso von PPI profitieren wie Männer (ebd.). Eine Studie zu Geschlechtsunterschieden bei der Wirkung von PPI ergab sogar, dass Frauen bei den verwendeten Übungen einen größeren Person-Aktivität-Fit aufwiesen als Männer. Frauen zeigten sich demnach engagierter und motivierter bei der Praxis der PPI. Infolgedessen erwies sich die PPI für Frauen als wirkungsvoller. Ihr Wohlbefinden konnte im Vergleich zu dem der Männer stärker gesteigert werden (Thompson, Peura, & Gayton, 2015).

Eigenschaften der Aktivität. Darunter verstehen Lyubomirsky und Layous (2013, S. 58) den Inhalt der PPI an sich, also welche Art von Verhalten geübt werden soll, die Häufigkeit der Übung, die Reihenfolge und Abwechslung der Aufgaben sowie die fest miteinbezogene soziale Unterstützung. PPI können beispielsweise auf die eigene Person oder auf andere Personen gerichtet sein. So zählt das „Optimismus üben“ eher zu den Interventionen, die auf die eigene Person und das eigene Selbst gerichtet sind. Hingegen ist das „Dankbarkeitstagebuch“ eher auf Gefühle der Dankbarkeit anderen Menschen gegenüber orientiert (vgl. Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 59). Nach Lyubomirsky und Layous (2013) können PPI weiterhin das soziale Verhalten mit Anderen betreffen (z.B. „acts of kindness“) oder auf die Reflektion eigenen Erlebens (z.B. „savoring happy times“) abzielen. Außerdem können sich PPI in ihrem zeitlichen

Bezug unterscheiden. So können sie auf die Vergangenheit (z.B. „Dankbarkeitstagebuch“), die Gegenwart (z.B. „Savoring the moment“) oder die Zukunft (z.B. „Optimistisches Denken“) gerichtet sein. Demnach könnten ältere Erwachsene mehr vom Reflektieren vergangener Zeiten profitieren und Jugendliche hingegen eher vom Visualisieren einer angenehmen Zukunft (vgl. Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 59).

Die Häufigkeit, also die Frequenz und die Dauer hat ebenfalls einen erheblichen Einfluss auf die Wirkung der PPI auf das subjektive Wohlbefinden (Lyubomirsky & Layous, 2013). Die Metaanalyse von Sin und Lyubomirsky (2009) kam zu dem Ergebnis, dass eine häufige und über einen längeren Zeitraum aufrechterhaltende Praxis von PPI eine Steigerung der Wirksamkeit hervorbringt. Außerdem zeigte eine Studie von Lyubomirsky, Sheldon und Schkade (2005), dass die *tägliche* Praxis von „acts of kindness“ über einen Zeitraum von sechs Wochen zu einem größeren Zuwachs des Wohlbefindens führte, als die *wöchentliche* Praxis über den gleichen Zeitraum. Lyubomirsky und Layous (2013) betonen die Schwierigkeit, die richtige Dosis für eine PPI festzusetzen, da diese abhängig von der Aktivität sowie von der übenden Person sind. Bei der überdauernden Praxis von PPI besteht eine glockenförmige Verteilung hinsichtlich der Steigerung des Wohlbefindens (vgl. Layous & Lyubomirsky, 2014, S. 478). Dies bedeutet, dass durch kontinuierliches Üben zunächst ein gradueller Zuwachs an Wohlbefinden beobachtet werden kann. Wird die Übung nach einiger Zeit der Praxis jedoch nicht variiert, kann sich eine gewisse Sättigung und Langeweile einstellen. Trotz Weiterführens der Übungen nimmt die Zunahme an Wohlbefinden wieder ab (ebd.). Dieser Effekt kann durch das Prinzip der hedonischen Habituation erklärt werden (Eysenck, 1990). Länger praktizierte PPI können also ohne gezielte Variation zu Routine und Monotonie führen (Layous & Lyubomirsky, 2014). Diese Entwicklung kann durch Variation verlangsamt oder gar aufgehalten werden (Sheldon, Boehm, & Lyubomirsky, 2012).

Können Personen zwischen verschiedenen PPI frei wählen, führt dies allgemein zu einer länger anhaltenden und häufigeren Praxis dieser und somit zu intensiveren Ergebnissen (vgl. Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 59). Außerdem führen vielfältige abwechslungsreiche PPI zu einem stärkeren Anstieg des Wohlbefindens (Wang et al., 2017). Gezeigt wurde dies in einer Studie von Sheldon, Boehm und Lyubomirsky (2012). Die wöchentliche Übung verschiedener, abwechselnder „acts of kindness“ führte demnach zu einem größeren Zuwachs an Wohlbefinden als bei der andauernd gleichen Übung ohne Abwechslung.

PPI sind wirkungsvoller für die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, wenn die Übenden dabei sozial unterstützt werden (Layous & Lyubomirsky, 2014, S. 481 f.). Teilnehmende einer Studie sollten über einen Zeitraum von vier Wochen regelmäßig eine PPI durchführen. Die ProbandInnen ohne regelmäßige schriftliche Motivation (per E-Mail) zum Dranbleiben zeigten einen geringeren Anstieg des Wohlbefindens (Layous et al., 2012). Entgegen der positiven Wirkung kann soziale Unterstützung auch als bevormundend, übergriffig oder aufdringlich empfunden werden. Hier gilt also eine angemessene Gestaltung und ein geeignetes Maß der sozialen Unterstützung während einer PPI zu finden, sodass sich die Übenden motiviert und aufgehoben fühlen, ohne dabei subjektiv an Autonomie einbüßen zu müssen (vgl. Layous & Lyubomirsky, 2014, S. 482).

Person-Aktivität-Fit (PAF). Darunter versteht man die Passung der PPI mit den Persönlichkeitseigenschaften und individuellen Präferenzen der Person (vgl. Lyubomirsky & Layous, 2013, S. 60). Lyubomirsky und Layous (2013) führen aus, dass die Kennzeichen der Übungen mit den Charakteristiken der Person interagieren. Die Wahl der passenden PPI gemäß dem PAF führt zu mehr Engagement, Bemühen und intrinsischer Motivation (vgl. Layous & Lyubomirsky, 2014, S. 486). Demnach ist nicht jede PPI für jede Person im gleichen Ausmaß geeignet. So profitieren beispielsweise extravertierte Personen besonders von PPI, die eine Interaktion mit anderen Personen zum Inhalt haben. Religiöse Menschen hingegen könnten ihr Wohlbefinden besonders durch PPI mit spirituellen Komponenten steigern (ebd.). Personen, die eine PPI ihren Präferenzen entsprechend ausübten, tendierten eher dazu die Praxis aufrechtzuerhalten und zeigten eine größere Steigerung des Wohlbefindens (Schueller, 2010).

1.4.2 Die Wirkung von PPI auf Personen mit depressiver Symptomatik

Die Anwendung von PPI könnte bei Personen mit klinischer Symptomatik ungeeignet sein. So könnten Menschen mit depressiver Symptomatik zeitweise einen erschwerten Zugang zu positiven Emotionen aufweisen. Demnach sollten Vermittlerinnen und Vermittler von PPI über die möglichen Wirkungen dieser Techniken ausreichend geschult und informiert sein (vgl. Ebner, 2017, S. 217). Auch Layous und Lyubomirsky (2014) erwähnen, dass PPI für Personen mit depressiver Symptomatik emotional zu herausfordernd sein könnten. Menschen mit schweren Depressionen könnte die Energie für tägliche schriftliche Aufgaben fehlen (ebd.). Allerdings zeigen bisherige Untersuchungen über die Wirkung von PPI auf Personen mit Depression unterschiedliche Ergebnisse. So gibt es Studien, die die größte Wirkung von PPI bei Personen mit einem geringen Ausgangslevel an positivem Affekt oder mittelschweren

depressiven Symptomen aufzeigen (Froh, Kashdan, Ozimkowski & Miller, 2009; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Die Studie von Sin, Della Porta und Lyubomirsky (2011) zeigte, dass Personen mit mittelschwerer Depression aufgrund von vorübergehenden störungsbedingten kognitiven Defiziten weniger von bestimmten PPI profitieren. So können sie aus einfachen, die positive Wahrnehmung schulenden Übungen mehr Nutzen ziehen als aus solchen, die auf die kognitive Reflexion abzielen. Bei all den gegensätzlichen Untersuchungsergebnissen haben bisherige Forschungsergebnisse jedoch gemein, dass PPI bei Personen mit depressiver Symptomatik als wirkungsvolle Ergänzung neben der Gesprächs- oder medikamentösen Therapie eingesetzt werden können (Sin & Lyubomirsky, 2009).

1.4.3 Die „4-Evening-Questions“ (4EQ)

In der vorliegenden Studie wurden die Effekte der regelmäßigen Praxis der 4EQ auf das subjektive Wohlbefinden untersucht. Diese vier Fragen mit Fokus auf positive Aspekte im Alltag wurden von Ebner (2017) übernommen. Er untersuchte die Effekte der 4EQ erstmals qualitativ (ebd.). Demnach hatte die qualitative Studie von Ebner (2017) zum Ziel, die Anwendung der PPI „4-Evening-Questions“ und deren Auswirkung auf das Wohlbefinden zu untersuchen. Hierfür hatten 74 Teilnehmende die Möglichkeit, während eines Zeitraums von zwei Wochen täglich die 4EQ zu beantworten. Die Beantwortung sollte schriftlich erfolgen. Danach wurden ihre Erfahrungen qualitativ erhoben und inhaltsanalytisch ausgewertet. Insgesamt lief die Studie über zwei Jahre (Ebner, 2017). Durch seine Studie wollte Ebner den ProbandInnen ermöglichen, „... mögliche positive Mikromomente und eigene Stärken in den Fokus zu nehmen, die ansonsten nicht bewusst wahrgenommen werden, und ihnen Raum zu geben, ohne mögliche negative Erlebnisse zu negieren.“ (Ebner, 2017, S. 280). Wie bereits erwähnt, nehmen Menschen Situationen und Ereignisse unterschiedlich wahr und unterscheiden sich demnach auch in der Interpretation dieser Situationen und Ereignisse (vgl. Ebner, 2017, S. 270). Auf der Basis des psychologischen Modells der „selbsterfüllenden Prophezeiung“ nach Watzlawick (1984) in Verbindung mit der „Broaden-and-Build“-Theorie nach Fredrickson (2001) wollte Ebner (2017) in seiner Studie durch die Anwendung der 4EQ den Rahmen der Wahrnehmung zum Positiven hin modifizieren, um dadurch eine Erweiterung des individuellen Handlungsspielraums herbeizuführen. Ebner (2017) beschreibt die Technik der 4EQ als „Werkzeug“ für die Steigerung des Erlebens von Eigenkompetenz und Selbststeuerung (vgl. Ebner, 2017, S. 279). Durch die regelmäßige Anwendung solle eine Steigerung von positiven Emotionen in Gang gesetzt werden: Es kommt zu einer Erweiterung der Wahrnehmung („broaden“), was den Aufbau von Ressourcen begünstigt („build“) (vgl.

Fredrickson, 2001, S. 219). Eine positive Wahrnehmung aufgrund positiver Gefühle führt demnach zu positiven, förderlichen Handlungen (Fredrickson, 2001). Durch diese Erfahrung wird das Aufsuchen von aufbauenden und zuträglichen Situationen begünstigt (Garland et al., 2010). Die erweiterte Wahrnehmung und der ausgebaute Handlungsspielraum machen es schließlich möglich, unangenehme Situationen auf mögliche positive Aspekte hin zu reflektieren. Werden keine positiven Aspekte gefunden, können Handlungsstrategien entworfen werden, wie diese unangenehmen Situationen künftig vermeidbar sein könnten (Fredrickson & Joiner, 2002).

Die Methode der 4EQ nach Ebner (2017) stellt einen positiven Tagesrückblick dar. Hierbei werden über einen bestimmten Zeitraum jeden Abend positive Ereignisse des vergangenen Tages wahrgenommen und reflektiert (ebd.). Dieser Methode entsprechend hatten die Teilnehmenden von Ebners Studie (2017) die Aufgabe, über einen Zeitraum von zwei Wochen täglich abends folgende vier Fragen in der dargestellten Reihenfolge 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?

Die erste Frage („Was hat mir heute Freude bereitet?“) entspricht der Methode der „three good things“ von Seligman, Steen, Park und Peterson (2005). Hierbei sollen Personen im täglichen Tagesrückblick drei positive Aspekte schriftlich festhalten und genauer beschreiben. Als fundierendes theoretisches Konstrukt dieser Interventionstechnik dient die Dankbarkeit. Dankbarkeit steht im Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden (ebd.). Außerdem unterstützt sie die Aufrechterhaltung optimalen psychischen Funktionierens (Lomas, Froh, Emmons, Mishra & Bono, 2014). Die Studie von Seligman und KollegInnen (2005) zeigte, dass die Teilnehmenden nach einwöchiger täglicher Ausübung der „Three good things“ nachweislich glücklicher und weniger depressiv als sie bei der Ausgangsmessung waren. Demnach führt diese Intervention zu einer Steigerung der Lebenszufriedenheit bei Personen ohne klinische Symptomatik (ebd.). Eine weitere Studie bestätigte den positiven Effekt der „Three good things“ auf das Wohlbefinden (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013). Allerdings gibt es auch Studien, die den Ergebnissen von Seligman und KollegInnen widersprechen. So zeigte die Replikationsstudie von Seear und Vella-Brodrick (2013) keine signifikanten Effekte der Wirkung der „Three good things“ auf das Wohlbefinden.

Als theoretische Grundlage für die zweite Frage („Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?“) verweist Ebner (2017, S. 274) auf das Modell der Charakterstärken nach Peterson und Seligman (2004). Das Aufspüren und Ausleben der eigenen Stärken führt dazu, dass wir uns lebendig fühlen, was wiederum das subjektive Wohlbefinden steigert (Peterson & Seligman, 2004). Hierbei werden die individuellen Charakterstärken zunächst mittels eines Persönlichkeitstests ermittelt (Seligman et al., 2005). Anschließend werden die ermittelten Stärken durch gezielte Übungen neu eingesetzt. Bei der Studie von Seligman und KollegInnen (2005) berichteten die ProbandInnen, die einer stärkenorientierten Interventionsgruppe („using strength in a new way“) zugeteilt wurden, sechs Monate nach Durchführung der einwöchigen Intervention noch von einem gesteigerten subjektiven Wohlbefinden. Personen der Gruppe des „Dankbarkeitsbesuchs“ berichteten hingegen nur einen Monat nach der Intervention von gesteigertem Wohlbefinden (Seligman et al., 2005). Zahlreiche Studien bestätigen die Wirksamkeit von stärkenorientierten Interventionen auf das subjektive Wohlbefinden (Duan et al., 2013; Mitchell et al., 2009; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012). Allerdings macht Ebner (2017, S. 274) deutlich, dass nicht nur das Ausleben der eigenen Stärken dazu führen kann, dass sich Menschen lebendig fühlen. Körperliche und psychische Anstrengungen, wie beispielsweise Streit, Schmerzen oder Gefahr können dieses Gefühl ebenfalls steigern (ebd.).

Die dritte Frage („Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?“) entstand in Anlehnung an das Dankbarkeitstagebuch (Emmons, 2016). Bei dieser Intervention werden Personen dazu angehalten, jeden Tag schriftlich zu notieren, wofür sie heute dankbar sind (ebd.). Bereits vergangene Forschung ergab einen Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und positiven Emotionen, wobei die Anzahl der notierten Aspekte hierauf keinen Einfluss hatte (Layous, Lee, Choi, & Lyubomirsky, 2012; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). Im Unterschied zur Frage 1 („Was hat mir heute Freude bereitet?“), die ebenfalls auf das Konstrukt der Dankbarkeit abzielt, soll bei Frage 3 der Fokus auf die soziale Komponente der Dankbarkeit gelenkt werden (Ebner, 2017). So ergaben Studien zur Wirkung von Dankbarkeitsinterventionen mit Fokus auf andere Personen mehrheitlich eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Nelson et al., 2015; Seligman et al., 2005).

Frage 4 („Welche Stärken konnte ich heute ausleben?“) ähnelt inhaltlich der Frage 2 („Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?“). Beide haben ihre theoretische Fundierung auf dem Modell der Charakterstärken nach Peterson und Seligman (2004). Nach Ebner (2017, S. 274) sind den meisten Personen ihre eigenen Stärken nicht bewusst. Der Blick auf die negativen

Eigenschaften ist präsenter als auf angenehme und positive Aspekte der eigenen Persönlichkeit (Ebner, 2017). Viele Personen konzentrieren sich infolge dessen vermehrt auf die Beseitigung vorhandener individueller Schwächen (ebd.). Diese Frage soll das Bewusstsein für die eigenen Stärken fördern. Dadurch soll ein Ausleben dieser besser möglich werden. Vergangene Forschung ergab mehrheitlich einen positiven Effekt von stärkenorientierten Interventionen auf das subjektive Wohlbefinden (Duan et al., 2013; Mitchell et al., 2009; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Peterson & Seligman, 2004; Seligman et al., 2005).

Die Reihenfolge der Fragen wurde bewusst gewählt. Durch die Abwechslung des Schwierigkeitsgrads sollten die Teilnehmenden zur vollständigen Beantwortung der vier Fragen ohne vorzeitigen Abbruch motiviert werden. Die Fragen 1 und 3 stellen nach Ebner (2017) die eher einfacher zu beantwortenden Fragen dar. Auch die ProbandInnen schätzten die erste und dritte Frage als die am leichtesten zu beantwortenden Fragen ein (ebd.). Diese zielen direkt auf die Bewusstwerdung der positiven Faktoren Dankbarkeit und Freude ab. Die Fragen 2 und 4 hingegen beschreibt Ebner als die anspruchsvolleren Fragen. Beide setzen den Fokus auf die eigenen Stärken. 41% der ProbandInnen empfanden Frage 2 als schwieriger im Vergleich zu Frage 1 und 3 (ebd.). Frage 4 empfand fast die Hälfte aller ProbandInnen als am schwierigsten (ebd.). Die im Schwierigkeitsgrad abwechselnde Reihung der Fragen wurde in der vorliegenden Studie beibehalten. Ebner (2017) wählte für seine Untersuchung das Setting des Arbeitskontexts. Die vorliegende Studie hat es sich zur Aufgabe gestellt, die 4EQ im alltäglichen Umfeld und quantitativ zu erforschen. Dadurch soll die Wirkungsweise im subklinischen Umfeld näher beleuchtet werden.

2 Subjektives Wohlbefinden (SWB)

Das psychologische Konstrukt des subjektiven Wohlbefindens (SWB) ist ein multidimensionales Konzept, gekennzeichnet durch definatorische Unschärfen (Diener, 1984, 2000; Jayawickreme, Forgeard & Seligman, 2012). So werden Begriffe wie Lebenszufriedenheit, Freude, Glück, Flow und Sinnerfülltheit oft synonym verwendet (vgl. Frank, 2011, S. 5). Unterschiedliche Ansätze zur Definition und Operationalisierung weisen einen unterschiedlichen Abstraktionsgrad auf. Demnach kann Wohlbefinden als Zustand, Eigenschaft oder Prozess beschrieben werden (vgl. Frank, 2011, S. 7). Bei der Betrachtung des individuellen Ausmaßes des subjektiven Wohlbefindens ist die Beurteilung des eigenen Lebens

von besonderer Bedeutung. So ist es wichtig, ob das eigene Leben für eine Person als zufriedenstellend oder erstrebenswert erachtet wird (Diener, 2000).

2.1 Begriffsbestimmung

Empirische Forschung zum Begriff des Wohlbefindens nahm bereits im Jahr 1946 seine Anfänge, nachdem die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrer Verfassung festlegte, dass geistiges, soziales und körperliches Wohlbefinden Ausdruck von Gesundheit sei (Röhrle, 2018). Seit Entstehung des Forschungszweiges der Positiven Psychologie ab dem Jahr 1998 lenkte sich der bisherige Fokus zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens durch Beseitigung und Vermeidung negativer Einflüsse hin zur Förderung und Aufrechterhaltung des Wohlbefindens durch das Herbeiführen positiver Zustände (Frank, 2011). Im Folgenden soll der Begriff des subjektiven Wohlbefindens operational umschrieben und von verwandten Begriffen abgegrenzt werden. Grundsätzlich lässt sich der Begriff des subjektiven Wohlbefindens in eine kognitive und eine affektive Komponente unterteilen (Blickhan, 2017). Demnach zählen zum kognitiven Aspekt Beurteilungen bezüglich der eigenen Lebenszufriedenheit (ebd.). Die affektive Komponente beschreibt die Häufigkeit des Erlebens von positiven Emotionen (ebd.). So erleben Personen mit einem hohen subjektiven Wohlbefinden häufiger positive und seltener negative Emotionen (Diener, 2000). Zur genaueren Differenzierung werden nun im Folgenden die Typisierungen hedonisches vs. eudaimonisches Wohlbefinden, subjektives Wohlbefinden und Lebensqualität, psychologisches und objektives Wohlbefinden, sowie das Konstrukt des Flourishing näher betrachtet.

2.1.1 Hedonisches vs. eudaimonisches Wohlbefinden

Positive Affekte, sowie die kognitiv evaluative Bewertung der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben zählen zu den hedonischen Komponenten des Wohlbefindens (Deci & Ryan, 2008; vgl. Frank, 2011, S. 5). Sie ist charakterisiert durch ein hohes Maß an positiven und einem geringen Maß an negativen Affekten (vgl. Blickhan, 2017, S. 28; Deci & Ryan, 2008). Der hedonische Blickwinkel konzentriert sich also auf die Beschreibung von positiven Gefühlen, sowie deren Bewertung. Unter eudaimonischem Wohlbefinden versteht Frank (2011) die erfolgreiche Anpassung an Lebensanforderungen, sowie deren günstige Bewältigung (vgl. Frank, 2011, S. 7). Deci und Ryan (2008) beschreiben eudaimonisches Wohlbefinden als ein erfülltes und zufriedenstellendes Leben und die Entfaltung des eigenen Potenzials. Das Konzept

gründet auf einem humanistischen Menschenbild (Fritz-Schubert, 2017). Eudaimonisches Wohlbefinden hat nach Fritz-Schubert (2017) keinen Endzustand sondern ist ein Prozess.

Zusammengefasst beschreibt hedonisches Wohlbefinden also Zufriedenheit, Glück und Vergnügen und wird als *subjektives Wohlbefinden* bezeichnet. Eudaimonisches Wohlbefinden umfasst die erfüllende Lebensgestaltung, Entwicklung und Selbstaktualisierung und wird auch als *psychologisches Wohlbefinden* bezeichnet (Blickhan, 2017; Deci & Ryan, 2008; Frank, 2011). Deci und Ryan (2008) betonen, dass die beiden Sichtweisen nicht eindeutig voneinander abgegrenzt werden können. So erfährt eine Person, die eudaimonistisch lebt, automatisch auch hedonistisches Vergnügen (vgl. Deci & Ryan, 2008, S. 3).

2.1.2 Subjektives Wohlbefinden und Lebensqualität

Die beiden Begriffe *subjektives Wohlbefinden* und *Lebensqualität/Lebenszufriedenheit* sind inhaltlich eng verwandt und tauchen in der psychologischen Forschung immer wieder gleichbedeutend auf (Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003; Staudinger, 2000). SWB ist neben persönlichen Kompetenzen einer der zwei Hauptfaktoren für psychische Gesundheit (Asendorpf & Neyer, 2012). Beim Wohlbefinden handelt es sich daher um ein originär psychologisches Konzept (Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003). Diener (1984) entwickelte eine Theorie zum SWB. Darin unterteilt er das Konstrukt in eine emotional-affektive und eine kognitiv-evaluative Komponente (vgl. Diener, Sapyta, & Suh, 1998, S. 34). Beide Komponenten korrelieren miteinander (Diener, et al., 2000).

Die emotional-affektive Komponente wird auch als subjektives emotionales Wohlbefinden beschrieben (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Die erste affektive Komponente stellt die positiven Gefühle und Stimmungen wie etwa Vergnügen, Freude, Stolz und Ekstase dar. Als zweite affektive Komponente versteht man die negativen Emotionen wie beispielsweise Scham, Angst, Wut und Traurigkeit (vgl. Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999, S. 277). Die positiven und negativen Affekte sind eher situativ und leicht veränderbar („state“) (Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003, Diener, 1994). Weiters wird die emotional-affektive Komponente dem hedonischen SWB zugeordnet (Blickhan, 2017). Nach Larsen, Diener und Emmons (1985) ist weniger die Intensität der Gefühle, als vielmehr die insgesamt relative Häufigkeit positiver und negativer Affekte über eine gegebene Zeitspanne bedeutsam für das SWB.

Die kognitiv-evaluative Komponente bezeichnen Diener, Suh, Lucas und Smith (1999, S. 277) auch als Lebenszufriedenheit. Lebenszufriedenheit ist ein eigenständiges Konstrukt und gilt nach Blickhan (2017, S. 24) seit langem als Goldstandard in der wissenschaftlichen Forschung zum Wohlbefinden. Es lässt sich von positiven bzw. negativen Emotionen, Selbstwert und Optimismus abgrenzen (Diener et al., 1999).

Unter Lebenszufriedenheit versteht man „(...) zum einen die Einschätzung der individuellen Lebensbedingungen und des eigenen Lebens in Bezug auf persönliche Standards und zum anderen die Zufriedenheit mit der eigenen Lebensgestaltung.“ (Blickhan, 2017, S. 24). Dieses Konstrukt enthält zum einen die Komponente der *allgemeinen überdauernden Lebenszufriedenheit* (Diener 1984). Darunter versteht man die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben als Ganzes. Es wird somit damit nicht nur die aktuelle Befindlichkeit oder die Zufriedenheit mit einzelnen Lebensbereichen gemeint. Sie basiert auf persönlichen Werten und der Individualität einer Person (vgl. Blickhan, 2017, S. 24). Später ergänzten Diener, Suh, Lucas und Smith (1999) die *bereichsspezifische Lebenszufriedenheit* als zweite Komponente. Sie stellt die Lebenszufriedenheit in verschiedenen Bereichen wie z. B. im Beruf, in der Familie und in Freundschaften dar (Diener et al., 1999). Zusammenfassend beschreibt der Begriff „subjektives Wohlbefinden“ die Erfahrung mehrheitlich positiver Emotionen, sowie deren Bewertung hinsichtlich der allgemeinen Lebenszufriedenheit und Glück (Fritz-Schubert, 2017). Die vorliegende Studie erfasst Lebenszufriedenheit als Bestandteil des Wohlbefindens mittels der *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Der Begriff *Lebensqualität* hingegen wird vermehrt im sozialwissenschaftlichen als auch medizinischen Bereich zur Beschreibung größerer Bevölkerungsgruppen verwendet. Hierbei werden objektive Lebensbedingungen subjektiv bewertet (Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003). Vergangene Forschung konzentrierte sich eher auf soziale, ökonomische und medizinische Indikatoren der Lebensqualität wie beispielsweise die materielle Sicherheit, das Einkommen oder die körperliche Beschwerdefreiheit. Seit Etablierung der PP werden bei der Betrachtung von Lebensqualität vermehrt auch individuumsbezogene subjektive Indikatoren wie die Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden einbezogen (Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003). Lebensqualität ist nicht primär subjektiv (Staudinger, 2000).

2.1.3 Psychologisches Wohlbefinden (PWB)

Das Konstrukt des SWB ist vom Begriff des psychologischen Wohlbefindens (PWB) abzugrenzen (Frank, 2011). In diesem Zusammenhang erwähnt Frank (2011) das

multidimensionale Modell des Wohlbefindens nach Ryff (1989), welches im englischsprachigen Raum Anwendung findet. Dieses Modell geht über die Konstrukte der emotional-affektiven und der kognitiv-evaluativen Komponente des subjektiven Wohlbefindens nach Diener (1984) hinaus (Blickhan, 2017, 2018). Das Konzept des PWB umfasst nach Ryff (1989) die sechs Dimensionen Selbstakzeptanz, Autonomie, positive Beziehungen zu anderen, Umweltbewältigung, Lebenssinn und persönliches Wachstum (vgl. Ryff, 1989, S. 1071). Aspekte des PWB spielen in dieser Studie keine Rolle, weshalb auf dieses Konstrukt nicht weiter eingegangen wird.

2.1.4 Objektives Wohlbefinden

Im Abschlussbericht der Stiglitz-Sen-Fitoussi-Kommission (2009) über die Gegenüberstellung von Wirtschaftswachstum und individuell wahrgenommenem Fortschritt und Wohlbefinden in Frankreich wird das objektive Wohlbefinden als das Vorhandensein sowohl materieller Bedingungen wie beispielsweise Einkommen und Vermögen als auch immaterieller Bedingungen wie Rechtsstaatlichkeit, Ausbildung und Lebensraum beschrieben (vgl. Stiglitz, Sen & Fitoussi, 2009, S. 14 ff.). Objektive Lebensumstände beeinflussen das subjektive Wohlbefinden weniger stark als Kognitionen und Verhalten (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Nach Asendorpf und Neyer (2012) korreliert subjektives Wohlbefinden allgemein mit Extraversion, geringem Neurotizismus, einem allgemeinen Selbstwertgefühl, Religiosität und dem Gefühl persönlicher Kontrolle über das Leben. Es korreliert hingegen kaum mit dem absoluten Einkommen. Vielmehr ist das relative Einkommen in Bezug auf eine Vergleichsgruppe bedeutsam (vgl. Asendorpf & Neyer, 2012, S. 221). Aspekte des objektiven Wohlbefindens werden in dieser Studie bewusst vernachlässigt, weshalb dieses Konstrukt nicht weiter betrachtet wird.

2.1.5 Flourishing

Wie bereits erwähnt, ist Wohlbefinden ein multidimensionales Konstrukt, wozu auch das Konzept des Flourishing zählt (Diener, 2000). Es stellt eine Kombination aus Wohlbefinden und der optimalen Funktionsfähigkeit einer Person im Alltag dar (Keyes, 2002) und soll aufgrund seiner Bedeutsamkeit in dieser Studie im Folgenden näher erläutert werden.

Das Konstrukt des *Flourishing* (dt. Aufblühen) stellt eines der zentralen Konzepte der Positiven Psychologie dar (vgl. Seligman, 2012, S. 34). Gegenpol ist das Languishing, also die eingeschränkte psychische Leistungsfähigkeit (Fredrickson & Losada, 2005). Flourishing begünstigt nachweislich psychisches Wohlbefinden und mentale Gesundheit (Gander et al.,

2016; Keyes, 2002). Bisherige Forschung ist sich jedoch über eine eindeutige Definition uneinig (Huppert & So, 2013). So beziehen Diener und KollegInnen (2010) Flourishing in das Konzept des Wohlbefindens mit ein und betrachten dieses Konstrukt als das Vorhandensein von positiven Affekten (hedonisches Wohlbefinden) und einer hohen Funktionsfähigkeit (eudaimonisches Wohlbefinden). Seligman (2011) zählt Wohlstand, soziales Eingebundensein, positive soziale Beziehungen, Sinnhaftigkeit, Engagement, Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl, Optimismus als auch die Unterstützung Anderer dazu. Huppert und So (2013) zählen neben den bereits genannten Faktoren zusätzlich noch emotionale Stabilität, Resilienz und Vitalität dazu. Nach Keyes (2002) ist Flourishing eine Zusammensetzung aus emotionalen, psychologischen und sozialen Wohlbefinden. Es beinhaltet das Vorhandensein von positiven Affekten und hoher Lebenszufriedenheit (ebd.).

Gemäß den Ausführungen von Fredrickson und Losada (2005) ist das Verhältnis von positiven zu negativen Affekten ausschlaggebend für das Aufblühen und demnach für das subjektive Wohlbefinden. So sollte das Verhältnis von positiven Emotionen gegenüber negativen mindestens 2,9 zu 1 betragen (ebd.). Dem entsprechend kann man vom Aufblühen einer Person sprechen, wenn diese mindestens dreimal häufiger positive Emotionen verspürt als negative. Erst dann kann der Mechanismus der „Broaden and build“-Theorie in Gang gesetzt werden (ebd.). Erleben Personen weniger positive Emotionen, äußert sich dies durch emotionalen Stress, sozialer Unzulänglichkeit und einem Fehlen an Erfüllung („Languishing“) (Garland et al., 2010).

In einer Studie von Auyeung und Mo (2019) zur Untersuchung des Effekts einer PPI auf Flourishing nahmen 100 chinesische Studierende an einer sechstägigen Online-Intervention unter Anwendung der „Best Possible Self“-Methode teil. Die Auswertung ergab eine Zunahme des Aufblühens und eine Abnahme depressiver Symptome (ebd.). In einer aktuellen Studie von Przybylko und KollegInnen (2021) wurde der Effekt einer Online-PPI in Kombination mit Maßnahmen zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils auf das Flourishing untersucht. So sollten die ProbandInnen der Versuchsgruppe während eines Zeitraums von zehn Wochen täglich bestimmte Aufgaben zur Steigerung des Wohlbefindens erfüllen, wie z.B. auf ausreichend Schlaf und fleischarme Ernährung achten und „random acts of kindness“ absolvieren. Die Auswertung ergab eine signifikante Zunahme des Flourishing im Vergleich zur Kontrollgruppe. Dieser Effekt blieb selbst zwölf Wochen nach der Intervention noch erhalten. Die genannten Forschungsergebnisse machen die Bedeutsamkeit des Flourishing als Bestandteil des subjektiven Wohlbefindens deutlich.

2.1.6 Das PERMA-Modell – ein integratives Modell eudaimonischen und hedonistischen Wohlbefindens

Ein neueres Modell zur Definition und Operationalisierung des subjektiven und psychologischen Wohlbefindens stellt das PERMA-Modell von Seligman (2012) dar. Da es in Ebners Studie (2017) als theoretische Untermauerung der Mechanismen des Flourishing verwandt wird und außerdem sowohl hedonische als auch eudaimonische Aspekte in sich vereint, soll es im Folgenden erläutert werden.

Nach Seligman (2012) haben Menschen, die folgende fünf Komponenten in ihrem Leben besitzen, eine hohe Chance aufzublühen und ein ausgeprägtes subjektives und psychologisches Wohlbefinden zu erleben. Diese fünf Komponenten lauten wie folgt (Seligman, 2012, S. 34):

1. Positive Emotionen (**P**ositive Emotions)
2. Engagement (**E**ngagement)
3. Positive Beziehungen (**R**elationships)
4. Sinnhaftigkeit (**M**eaning)
5. Zielerreichung (**A**ccomplishment)

Im Englischen ergibt sich durch die Aneinanderreihung der Anfangsbuchstaben das Akronym PERMA. Diese Benennung stellt eine Anspielung auf die angestrebte Nachhaltigkeit des erreichten Wohlbefindens („permanent“) dar (vgl. Seligman, 2012, S. 34). Nach Seligman (2012) sind alle fünf Komponenten förderlich für das Aufblühen (*Flourishing*) eines Menschen, was wiederum dem subjektiven und psychologischen Wohlbefinden zuträglich ist. Jedes dieser Elemente ist voneinander unabhängig definierbar und messbar (ebd.). Bei einer Interventionsstudie von Gander und KollegInnen (2016) sollten die ProbandInnen in Form einer positiven Tagesrückschau täglich bestimmte Fragen beantworten. Diese Fragen stützten sich auf das PERMA-Modell. Die Ergebnisse dieser Studie ergaben einen signifikanten Einfluss dieser Intervention auf das emotionale Wohlbefinden der ProbandInnen. In der vorliegenden Studie wird dem Aspekt und Konstrukt des Aufblühens dadurch Rechnung getragen, dass das Konstrukt in die Evaluation einbezogen und dessen Ausmaß mithilfe der Flourishing Scale (FS) (Esch et al., 2013) erfasst wird.

2.2 Der Zeitbezug beim Wohlbefinden

ForscherInnen wie Frank (2011), Fritz-Schubert (2017) und Schumacher und KollegInnen (2003) betonen die Bedeutsamkeit des Zeitbezugs und in diesem Zusammenhang

das Strukturmodell von Becker (1991) zur Definition von Wohlbefinden im deutschsprachigen Raum. Demnach wird zunächst zwischen aktuellem und habituellem Wohlbefinden unterschieden (Becker, 1991). Das aktuelle Wohlbefinden ist somit das momentane positive Erleben in Bezug auf Situationen, Personen und Erlebnisse, welches zu einem gewissen Zeitpunkt und damit nur kurzfristig erlebt wird („state“) (Becker, 1991). Bei der Beschreibung der Erfahrung kurzzeitiger positiver Emotionen, die letztlich zu aktuellem Wohlbefinden führen, knüpft Frank (2011) die Verbindung zur „Broaden-and-Build Theory“ nach Fredrickson (2001). Demnach können zunächst kurzfristige positive Emotionen das Denken, Erleben und Handeln eines Menschen nachhaltig verändern. Durch diese neuen Impulse können Verhaltensweisen dauerhaft erweitert werden und es entwickeln sich neue Fähigkeiten und Ressourcen (Fredrickson, 2001). Das habituelle Wohlbefinden umfasst evaluative Einschätzungen von emotionalen und körperlichen Erfahrungen vergangener Wochen, Monate oder sogar Jahre. Es wird als stabile und zeitlich überdauernde Eigenschaft verstanden („trait“) (Becker, 1991). Ein ausgeprägtes habituelles Wohlbefinden trägt zu einem allgemein hohen Wohlbefinden und hoher Lebenszufriedenheit bei (Frank, 2011, Fritz-Schubert, 2017, Schumacher, Klaiberg & Brähler, 2003). Das habituelle Wohlbefinden ist relativ stabil („trait“), wohingegen das aktuelle Wohlbefinden aufgrund von situations- und tagesspezifischer Einflüsse Schwankungen aufweisen kann („state“) (Diener, 1994).

Die beiden Komponenten des *aktuellen* und *habituellen* Wohlbefindens werden nach Becker (1991) noch jeweils in das *psychische* und das *körperliche* Wohlbefinden untergliedert. Zum *psychischen* Wohlbefinden zählen positive Emotionen wie Glück, Freude, positive Stimmungen und Beschwerdefreiheit. Unter *physischem* Wohlbefinden versteht man positive körperliche Empfindungen, sowie die Abwesenheit von körperlichen Beschwerden (Frank, 2011; Fritz-Schubert, 2017). Subjektives Wohlbefinden ist demnach nicht nur die Abwesenheit von negativen Gefühlszuständen, sondern auch das Vorhandensein von positiven Affekten (Staudinger, 2000). In der vorliegenden Arbeit werden Aspekte des subjektiven psychischen Wohlbefindens beleuchtet; körperliches Wohlbefinden wird hierbei vernachlässigt. Nachfolgende Abbildung soll einen schematischen Überblick über das Konstrukt *subjektives Wohlbefinden* zum besseren Verständnis der Zusammenhänge bieten.

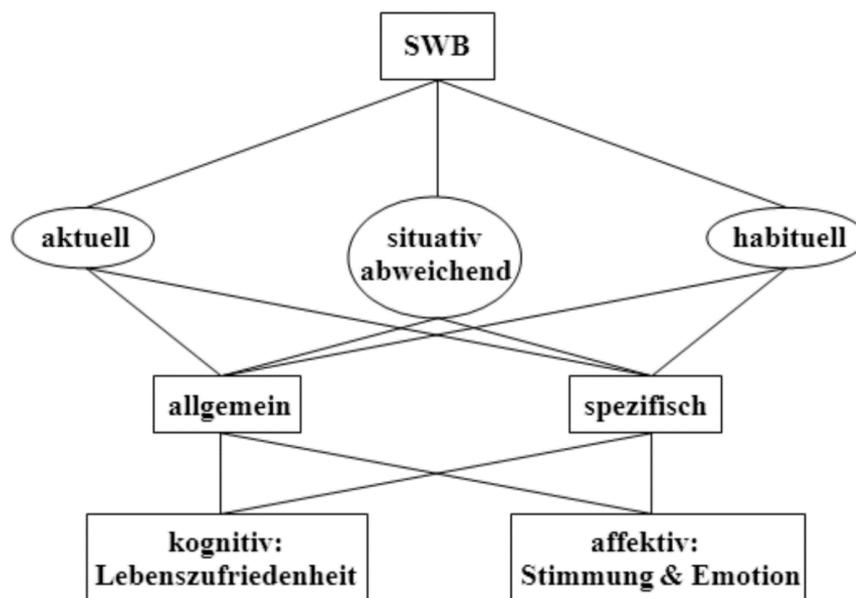


Abbildung 3. Struktur des Konstrukts subjektives Wohlbefinden. SWB: Subjektives Wohlbefinden (aus Schlicht & Brand, 2007, S. 85).

2.3 Effekte von PPI auf das subjektive Wohlbefinden

Man spricht von Aufblühen und SWB, wenn dreimal häufiger positive Emotionen empfunden werden als negative (Fredrickson & Losada, 2005). Daher sollten PPI im Sinne der Positiven Psychologie auf die Steigerung positiver Affekte abzielen (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Layous & Lyubomirsky, 2014). Die vorliegende Studie verwendet die 4EQ nach Ebner (2017) als Interventionsmethode zur Steigerung des SWB. Diese vier Fragen legen den Fokus auf die Förderung von Dankbarkeit und individuellen Stärken. Daher wird im Folgenden ein kurzer Überblick über bisherige Studienergebnisse zur Wirkung von PPI mit Konzentration auf die Faktoren Dankbarkeit und Charakterstärken dargelegt.

Grundsätzlich ist die Wirksamkeit von PPIs auf das SWB in zahlreichen Studien belegt (Bolier et al., 2013, Schueller, 2010; Sheldon, Boehm & Lyubomirsky, 2012). Eine Metaanalyse von Sin und Lyubomirsky (2009) zeigt mehrheitlich, dass PPIs das Wohlbefinden signifikant erhöhen können. Eine weitere Studie ergab einen positiven Zusammenhang zwischen den PPI und SWB (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012). Hierbei sollten die ProbandInnen eine Woche lang täglich die PPIs „three good things“ und „using signature strengths in a new way“ anwenden. Anschließend wurde ein positiver Effekt dieser PPIs auf

das SWB festgestellt. Eine Untersuchung von Sergeant und Mongrain (2011), welche die PPI der „three good things“ untersuchte, ergab ebenfalls einen positiven Effekt dieser Dankbarkeitsintervention auf die Zufriedenheit. Mitchell, Stanimirovic, Klein und Brodrick (2009) konnten ebenfalls einen signifikanten Effekt einer Stärken-Intervention auf das Wohlbefinden nachweisen. Außerdem zeigte die Stärken-Intervention im Vergleich zu einer parallel angewandten Intervention zur Lösungsorientierung stärkere Effekte auf das Wohlbefinden. Eine weitere Studie über einen Zeitraum von sechs Monaten untersuchte die Wirkung von Stärke- und Dankbarkeits-Interventionen auf das Wohlbefinden (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013). Auch hier konnte eine Steigerung des Wohlbefindens durch die Anwendung dieser Interventionen nachgewiesen werden.

Allerdings gibt es auch gegenteilige Befunde: So ergab die Studie von Seligman, Steen, Park und Peterson (2005) zur Erforschung einer auf Dankbarkeit und die eigenen Charakterstärken fokussierte PPI zwar eine Steigerung des SWB, allerdings lediglich zum Messzeitpunkt direkt nach der Intervention. Zudem wurde auch bei der Kontrollgruppe über einen Zuwachs an Wohlbefinden zu diesem Messzeitpunkt berichtet, was die tatsächliche Wirksamkeit der PPI in Frage stellt. Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm und Sheldon (2011) kamen in ihrer Studie ebenfalls zu dem Ergebnis, dass kein signifikanter positiver Effekt einer Dankbarkeits-Intervention auf das Wohlbefinden festgestellt werden konnte. Allerdings sollten die Teilnehmenden bei dieser achtwöchigen Studie lediglich 15 Minuten pro Woche für die PPI aufwenden, was den fehlenden Effekt erklären könnte.

Die Inkonsistenz der bisherigen Forschungsergebnisse lässt einen Bedarf an weiteren Untersuchungen zur Wirksamkeit von PPI auf das subjektive Wohlbefinden belegen.

2.4 Korrelate und Prädiktoren des subjektiven Wohlbefindens

Nach Fredrickson (2001) sind zufriedene Menschen kreativer, produktiver, hilfsbereiter und allgemein sozialer. Sie verfügen über mehr Ressourcen wie weniger zufriedene Menschen. Außerdem können sie flexibler auf Veränderungen reagieren. Lyubomirsky (2018) führt aus, dass glücklichere Menschen beliebter, geselliger, großzügiger und hilfsbereiter sind. Außerdem verfügen sie über mehr Energie. Sie verfügen über ein großes Netz an Freunden und Unterstützern und denken kreativer und flexibler. Am Arbeitsplatz seien sie generell produktiver, gingen besser mit Schwierigkeiten um und seien die besseren Führungskräfte. Auch ihr Immunsystem sei stärker. So seien sie körperlich gesünder und sollen sogar länger

leben (vgl. Lyubomirsky, 2018, S. 34). Glückliche Menschen empfinden sich als selbstwirksam und als aktiv am Leben Teilnehmende. Sie suchen bewusst belohnende Situationen auf und versuchen in negativen Situationen das Positive zu sehen.

Aufgrund dieser und weiterer Merkmale zufriedener Personen haben sich wissenschaftliche Untersuchungen zur wirksamen Modifikation der eigenen Zufriedenheit entwickelt (Layous & Lyubomirsky, 2012). Des Weiteren führt subjektives Wohlbefinden zu besserer neuroendokriner Regulation, einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, sowie einem besseren Immunsystem (Diener & Chan, 2011; Ryff, 1989). Zusammenfassend hat subjektives Wohlbefinden des Einzelnen einen positiven Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen, das Arbeitsleben, die Gesundheit und die Gesellschaft im Allgemeinen. Deshalb erscheint es lohnenswert, die Forschung über Methoden und Hilfsmittel zur Steigerung des Wohlbefindens aktiv zu unterstützen und voranzubringen.

3 Persönlichkeit

Gemäß der Sedimentationshypothese des lexikalischen Ansatzes haben „(...) alle für das menschliche Miteinander wichtigen Verhaltens- und Erlebensweisen (Persönlichkeitssphäre) in sprachlichen Ausdrücken ihren Niederschlag gefunden (...).“ (Angleitner & Riemann, 2005, S. 96). Demnach wurde durch die Analyse des Sprachgebrauchs eine Taxonomie der Persönlichkeit entwickelt (Angleitner & Riemann, 2005). Sie fand fünf Faktoren der Persönlichkeit heraus, woraus sich das psychologisch-theoretische Modell der „Big Five“ entwickelte (Asendorpf, 2018; Goldberg, 1981; Salewski & Renner, 2009;). Als empirische Basis des universellen Fünf-Faktoren-Modells der Persönlichkeit wurden Untersuchungen von McCrae und Costa (1987) herangezogen. Demnach konnten durch Anwendung faktorenanalytischer Verfahren auf die Beschreibung der Eigenschaften von Menschen kulturübergreifend fünf unabhängige Persönlichkeitsdimensionen differenziert werden (McCrae et al., 2005). Hierzu zählen Extraversion, Offenheit für neue Erfahrungen, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus (Salewski & Renner, 2009). Nach Asendorpf und Neyer (2012) können Persönlichkeitseigenschaften den Berufserfolg, Scheidung und Lebenserwartung mindestens so gut vorhersagen wie sozioökonomischer Status und Intelligenz (vgl. Asendorpf & Neyer, 2012, S. 283).

3.1 Persönlichkeit und Wohlbefinden

„Personality is one of the strongest and most consistent predictors of subjective well-being.“
(Diener et al., 1999, S. 279)

Grundsätzlich haben Persönlichkeitsmerkmale einen starken moderierenden Einfluss auf Affekte und somit auch auf das SWB. Dies ist nach Diener, Suh, Lucas und Smith (1999) unter anderem durch neurologische Korrelate erklärbar. Studien zur Erbllichkeit von Affekten ergaben, dass Gene bis zu 80% der Varianz an positiven und negativen Affekten bestimmen können (Lykken & Tellegen, 1996). Neurotizismus steht grundsätzlich in positivem Zusammenhang mit negativem Affekt (Ng, 2009). Diese Ergebnisse sind konsistent mit biologischen Erklärungsansätzen zu Persönlichkeitseigenschaften und Emotionen. So fanden bisherige Untersuchungen neuronale und physiologische Ursachen für die Beziehung zwischen Neurotizismus und negativen Emotionen (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Persönlichkeit ist nach DeNeve und Cooper (1998) ein wichtiges Korrelat des SWB. Bestimmte Persönlichkeitsausprägungen können glücklicher machen als andere (Hayes & Joseph, 2003). Persönlichkeitsmerkmale, wie Extraversion und Neurotizismus, beeinflussen maßgeblich, ob und wie Wohlbefinden erlebt wird (Frank, 2011, Staudinger, 2000). Allgemein wurde beobachtet, dass Neurotizismus und Extraversion signifikant mit SWB korrelieren (vgl. Hayes & Joseph, 2003, S.725). Hierbei korreliert Neurotizismus stärker mit sowohl vorübergehenden als auch langanhaltenden negativen Affekten und steht in Verbindung mit einem tendenziell geringeren Ausmaß an positiven Emotionen (Asendorpf & Neyer, 2012; Ng, 2009, 2012). Extraversion und eine niedrige Ausprägung des Neurotizismus steht hingegen tendenziell eher mit mehr Glück und Zufriedenheit in Zusammenhang (Asendorpf & Neyer, 2012; Hayes & Joseph, 2003). Die Studie von Hayes und Joseph (2003) zeigte beispielsweise, dass Neurotizismus die Scores der Satisfaction with Life Scale (SWLS) vorhersagt, welche die individuelle Lebenszufriedenheit erfasst. Demnach geht eine hohe Neurotizismusausprägung mit einer tendenziell geringeren Lebenszufriedenheit einher (ebd.). Allerdings ist dies abhängig von der Definition des subjektiven Wohlbefindens.

3.1.1 Neurotizismus

Unter Neurotizismus versteht man eine starke, labile Emotionalität, die eine Person dazu prädisponiert, in exzessiven Stresssituationen neurotische Symptome zu entwickeln. Korrelierende Eigenschaften, die diesen „Typus“ definieren, sind Launenhaftigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Minderwertigkeitsgefühle, Reizbarkeit usw. Als physiologische Basis dieser Dimension von Persönlichkeit nimmt man das autonome Nervensystem an, insbesondere das zentrale Nervensystem, das die sympathische und parasympathische Reaktivität koordiniert. (Eysenck, 1977, S. 27)

Gemäß dem oben genannten Zitat von Eysenck (1977) gibt diese Persönlichkeitsdimension Auskunft über die psychische Anpassung. Sie wird auch als Dimension der „psychischen Labilität“ bezeichnet. Eine hohe Ausprägung an Neurotizismus geht mit erhöhter Ängstlichkeit, Nervosität, Irritierbarkeit und Besorgtheit einher (vgl. Salewski & Renner, 2009, S. 82). Ostendorf und Angleitner (2004) präzisieren bei ihrer Konzeption des Persönlichkeitsfragebogens NEO-PI-R die Beschreibung des Persönlichkeitsmerkmals „Neurotizismus“ mit der Nennung von sechs Facetten. Demnach verfügen Personen mit einer hohen Ausprägung an Neurotizismus über eine übermäßige *Ängstlichkeit* (1). Sie sind leicht zu beunruhigen, neigen zu Nervosität und starken Angstgefühlen. Sie zeigen außerdem eine überdurchschnittliche *Reizbarkeit* (2). Diese Prädisposition macht sie tendenziell eher empfindlich, gereizt und übellaunig. Sie zeigen oft Symptome ähnlich einer *Depression* (3), was sie bedrückt, schwermütig und entmutigt werden lässt. Des Weiteren neigen sie zu *sozialer Befangenheit* (4). Dadurch wirken sie oft gehemmt, leicht verlegen oder schüchtern und beschreiben sich als feinfühler gegen Kritik und Spott. Bei der *Impulsivität* (5) zeigen sie sich eher genussüchtig, leicht verführbar und unkontrolliert, was sie im Nachhinein ein Gefühl der Reue empfinden lässt. Letztlich verfügen sie über eine ausgeprägte *Verletzlichkeit* (6). Sie sind also eher sensibel und stressanfällig (vgl. Ostendorf & Angleitner, 2004, S. 5 f.).

3.1.2 Neurotizismus und PPI

Bisherige Forschungsergebnisse machen deutlich, dass nicht jede PPI bei jeder Person die gleiche Wirkung erzielt (Ouweneel et al., 2013, Peters et al., 2010). Die Wahl der wirkungsvollsten PPI ist unter anderem abhängig von Persönlichkeitsfaktoren (Schueller, 2010). Bisherige Studien zeigen einen signifikanten Einfluss der Persönlichkeitsfaktoren Extraversion und Neurotizismus auf die Wirkung von PPI (Senf & Liao, 2013). Außerdem steht subjektives Wohlbefinden im negativen Zusammenhang mit Neurotizismus (Hayes & Joseph, 2003). Ergebnisse einer Studie von Ng (2015) ergaben beispielsweise, dass die einwöchige Anwendung von Dankbarkeitsübungen bei Personen mit niedriger Neurotizismusausprägung (N^-) zu einer Steigerung der Zufriedenheit führte. Dieser Effekt konnte bei Personen mit hoher Neurotizismusausprägung (N^+) nicht beobachtet werden. Bei einer zweiten Studie mit der Anwendung der „best possible self“-Methode wurden die ProbandInnen vor Beginn der Intervention über die möglichen positiven Effekte dieser PPI auf das SWB informiert. Diese zusätzliche Information führte dazu, dass drei Wochen nach der Intervention auch bei N^+ noch eine Steigerung des SWB feststellbar war (Ng, 2015). Diese Ergebnisse machen deutlich, dass

Neurotizismus nicht nur die Wirkung der PPI an sich, sondern auch den Einfluss weiterer Faktoren moderiert.

Subjektives Wohlbefinden kann nach der Definition von Diener (1984, 1999) in eine emotional-affektive (positive oder negative Emotionen) und kognitiv-evaluative Komponente (Lebenszufriedenheit) aufgeteilt werden. Entsprechend der Differenzierung in diese verschiedenen Komponenten werden zur Steigerung des Wohlbefindens durch PPI folgende Modifikationen möglich (Ng, 2012, S. 416):

1. Reduzierung negativer Emotionen
2. Steigerung positiver Emotionen
3. Steigerung der Lebenszufriedenheit

Grundsätzlich begünstigt eine hohe Ausprägung an Neurotizismus die Auswahl ungeeigneter kognitiver Bewältigungsstrategien wie Rückzug und Fokus auf negative Emotionen (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Watson & Hubbard, 1996, zitiert nach Ng, 2012). Bei einer weiteren Studie von Ng (2012) sollten sich die ProbandInnen zunächst an eine besonders positive Situation aus der Vergangenheit erinnern und sich dann anschließend entweder vermehrt auf weitere positive Aspekte fokussieren, oder die negativen Punkte in dieser positiven Erinnerung suchen. Neurotizismus hatte hier einen signifikanten Einfluss auf diese kognitive Strategie. Bei positiver Ausgangslage und Konzentration auf weitere positivere Aspekte einer Situation konnte festgestellt werden, dass sich die positiven Emotionen der N^+ signifikant erhöhten. Bei positiver Ausgangslage und Konzentration auf negative Aspekte war hingegen ein signifikanter Rückgang an positiven Emotionen festzustellen. Bei N^- hingegen hatten diese PPI keine signifikante Wirkung. Sie hatten unter beiden Bedingungen einen gleichbleibenden Grad an positiven Emotionen. Diese Untersuchung macht deutlich, dass N^- im Vergleich zu N^+ tendenziell besser in der Lage sind, ihre generell positivere Stimmung aufrechtzuerhalten. Weiterhin wird hier aber auch ersichtlich, dass N^+ ebenfalls in der Lage sind, ihr Wohlbefinden durch bestimmte Strategien zu steigern. Allerdings ist hierfür eine positive affektive Ausgangslage notwendig (Ng, 2012). Als Erklärung für diesen moderierenden Effekt des Neurotizismus führt die Autorin aus, dass die Bewältigungsstrategie der Reduzierung negativer Emotionen für Personen mit N^+ ungeeignet sein könnte, da diese Personengruppen in negativem Gemütszustand über eine schnellere Verarbeitungsgeschwindigkeit bei der Evaluation von Situationen im Vergleich zu Personen mit N^- verfügen. Demnach befinden sie sich negativ gestimmt in einer kognitiv für sie vorteilhaften Position (Tamir & Robinson, 2004, zitiert nach Ng, 2012). Dieser Umstand ist

dadurch zu erklären, dass sich N^+ in negativer Stimmung im kohärenten Zustand mit ihrer generell weniger positiven Gemütslage befinden. Es fällt ihnen also leichter als N^- , sich auf negative Aspekte zu konzentrieren (Ng, 2012). Im zweiten Teil von Ng's Studie (2012) untersuchte sie, ob N^+ durch die Anwendung einer Dankbarkeitsintervention trotz experimentell erzeugter negativ affektiver Ausgangslage ihre positiven Emotionen steigern können. Kognitive Interventionen mit Fokus auf Dankbarkeit sind nach Seligman und KollegInnen (2005) innerhalb relativ kurzer Anwendungszeit wirksam für eine Steigerung des Wohlbefindens, unabhängig vom Ausgangslevel der positiven Emotionen und der Persönlichkeitsmerkmale. Die Auswertung des zweiten Teils der Studie von Ng (2012) ergab, dass N^+ im Vergleich zu N^- allgemein weniger von der Dankbarkeitsübung profitierten, jedoch trotzdem ein signifikanter Anstieg an positiven Emotionen bei dieser Personengruppe nachgewiesen werden konnte. Diese Studie bestätigte die Ergebnisse einer bereits im Jahr 2009 von Weiting Ng durchgeführten Untersuchung (Ng, 2009). Die Studien von Ng (2009, 2012) ergaben also, dass die Praxis von PPI wie Dankbarkeit auch für N^+ wirkungsvolle Instrumente sein können, um aktiv negative Gemütszustände in positive umzuwandeln, wenn auch nicht im selben Ausmaß wie für N^- . Allgemein lässt sich beobachten, dass N^+ im Vergleich zu N^- mehr Schwierigkeiten damit haben, sich aus dem negativen Gemütszustand zu befreien, wenn sie sich erst einmal darin befinden (Ng, 2012).

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass der Neurotizismus die Wirksamkeit kognitiver Strategien, wie dem Dankbarkeitstagebuch, signifikant beeinflussen (Ng, 2009, 2012, 2015, 2016; Ng & Diener, 2009). Interventionen zur Beseitigung negativer Zustände sind demnach für Personen mit hoher Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals „Neurotizismus“ weniger wirksam. Als geeigneter erwiesen sich hingegen PPI zur Steigerung positiver Emotionen (Ng, 2012, Ng & Diener, 2009). Die genannten Studienergebnisse machen deutlich, dass die individuelle Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals Neurotizismus die Wirkung von PPI zur Steigerung des SWB maßgeblich beeinflussen können. Diese Erkenntnisse machen die Untersuchung des moderierenden Effekts von Neurotizismus auf die Wirkung der PPI *4-Evening-Questions* auf das SWB besonders interessant.

4 Zusammenfassung und Überleitung

Seit der Gründung des relativ jungen Forschungszweiges der Positiven Psychologie durch Martin Seligman im Jahr 1997 hat sich bereits eine Vielzahl an Techniken und Übungsformen in diesem Bereich zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens bewährt. Viele dieser leicht im Alltag integrierbaren und eigenständig durchführbaren Interventionen wurden bisher empirisch auf ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit hin untersucht (Seligman, 2012, Layous & Lyubomirsky, 2014, Sin & Lyubomirsky, 2009, Lyubomirsky & Layous, 2013, Blickhan, 2017). Die *4-Evening-Questions* sind eine dieser Übungen, die jedoch bisher nur qualitativ untersucht worden sind (Ebner, 2017).

Die vorliegende Studie hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, die Wirkung dieser Intervention auf das subjektive Wohlbefinden erstmals quantitativ zu überprüfen. Bei dieser Übung handelt es sich um eine positive Tagesrückschau, bei der die Teilnehmenden vier Fragen jeweils täglich während eines Zeitraums von zwei Wochen schriftlich beantworten sollten. Durch die regelmäßige Bearbeitung der Fragen sollte der Fokus bewusst auf eigene Stärken, Dankbarkeit, Freude und Lebendigkeit gelenkt werden. Jüngste Studienergebnisse ergaben eine Vielzahl an Faktoren, die die Wirkung solcher Übungen auf das subjektive Wohlbefinden moderieren können (Layous & Lyubomirsky, 2014, Lyubomirsky & Layous, 2013, Senf & Liao, 2013). Deshalb bezieht diese Studie den Einflussfaktor Persönlichkeit mit ein (Schueller, 2012). Insbesondere Neurotizismus hat nachweislich einen signifikanten Effekt auf die Wirkung von PPI auf das subjektive Wohlbefinden (Hayes & Joseph, 2003; Lucas & Fujita, 2000, Ng, 2012, 2014). Demnach profitieren Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus weniger von PPI zur Steigerung des Wohlbefindens (Hayes & Joseph, 2003; Ng, 2012, 2014). Um den Einsatz dieser Art von Übungen zukünftig noch exakter personalisieren zu können, ist weitere Forschung bezüglich der Einflussfaktoren bedeutsam. Die vorliegende Studie möchte hierfür einen Beitrag leisten.

Empirischer Teil

5 Zielsetzung der Studie

Als erste quantitative Untersuchung der 4EQ hat sich die vorliegende Studie zur Aufgabe gemacht, die Wirkung einer regelmäßigen Anwendung der PPI „*4-Evening-Questions*“ auf das subjektive Wohlbefinden zu untersuchen. Bisher liegt lediglich eine qualitative Studie zu dieser PPI vor (Ebner, 2017). Zusätzlich wurde das Hauptaugenmerk auf den moderierenden Einfluss des Persönlichkeitsmerkmals *Neurotizismus* auf die Wirkung der 4-Evening-Questions gelegt. Neurotizismus hat nachweisliche Effekte auf die Wirkung von PPI (Lucas & Fujita, 2000; Schueller, 2012; Senf & Liao, 2013). Zur Untersuchung der unmittelbaren und mittelfristigen Wirkung wurde eine nicht-klinische Stichprobengruppe von *emerging adults* über drei Messzeitpunkte hinweg quantitativ untersucht. Zur methodisch adäquaten Analyse des Effekts wurde die Stichprobe randomisiert in eine Versuchs- und eine Kontrollgruppe aufgeteilt.

6 Fragestellungen und Hypothesen

Fragestellung 1: Unterscheiden sich die Personen der Versuchs- (VG) und Kontrollgruppe (KG) hinsichtlich ihres subjektiven Wohlbefindens zu den Messzeitpunkten t1, t2 und t3?

Da sich alle Hypothesen für alle abhängigen Variablen des subjektiven Wohlbefindens gleichen, wird auf eine differenzierte Einzeldarstellung aller Hypothesen an dieser Stelle verzichtet. Beispielhaft werden daher die Hypothesenpaare für die Variable „Aufblühen“ (FS) dargestellt.

Haupteffekt Gruppe:

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

H1 (1.1.2): Es zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen Personen der VG und KG hinsichtlich des Aufblühens (FS).

Haupteffekt Messzeitpunkt:

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

H1 (1.2.2): Es zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 hinsichtlich des Aufblühens (FS).

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 Aufblühens (FS).

H1 (1.3.2): Es zeigt sich eine signifikante Wechselwirkung zwischen den Gruppen VG und KG und den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 hinsichtlich des Aufblühens (FS).

Fragestellung 2: Moderiert das Persönlichkeitsmerkmal *Neurotizismus* den Zusammenhang zwischen Gruppenzugehörigkeit und subjektivem Wohlbefinden zum Messzeitpunkt t2?

Da sich alle Hypothesen für alle abhängigen Variablen des subjektiven Wohlbefindens gleichen, wird auf eine differenzierte Einzeldarstellung aller Hypothesen an dieser Stelle verzichtet. Beispielfhaft werden daher die Hypothesenpaare für die Variable „Aufblühen“ (FS) dargestellt.

H0 (2.1.1): Neurotizismus hängt nicht damit zusammen, wie sehr sich das Aufblühen (FS) zwischen den Gruppen zum Messzeitpunkt t2 unterscheidet.

H1 (2.1.2): Neurotizismus hängt damit zusammen, wie sehr sich das Aufblühen (FS) zwischen den Gruppen zum Messzeitpunkt t2 unterscheidet.

Für beide Fragestellungen wurden entsprechende Hypothesenpaare für die Skala der positiven Emotionen des mDES (1.2.1-2.2.2), die Skala der negativen Emotionen des mDES (1.3.1-2.3.2), der Skala zur Lebenszufriedenheit des SWLS (1.4.1-2.4.2), sowie der Skala zur Depressionsneigung des ADS-K (1.5.1-2.5.2) gebildet.

Fragestellung 3 (explorativ): Moderiert die Depressionsneigung den Zusammenhang zwischen Gruppenzugehörigkeit und Lebenszufriedenheit/Flourishing zum Messzeitpunkt t2?

H0 (3.1.1): Die Depressionsneigung hängt nicht damit zusammen, wie sehr sich die Lebenszufriedenheit (SWLS) zwischen den Gruppen zum Messzeitpunkt t2 unterscheidet.

H1 (3.1.2): Die Depressionsneigung hängt damit zusammen, wie sehr sich die Lebenszufriedenheit (SWLS) zwischen den Gruppen zum Messzeitpunkt t2 unterscheidet.

H0 (3.2.1): Die Depressionsneigung hängt nicht damit zusammen, wie sehr sich das Aufblühen (FS) zwischen den Gruppen zum Messzeitpunkt t2 unterscheidet.

H1 (3.2.2): Die Depressionsneigung hängt damit zusammen, wie sehr sich das Aufblühen (FS) zwischen den Gruppen zum Messzeitpunkt t2 unterscheidet.

7 Methodik

7.1 Studiendesign

Die vorliegende Untersuchung wurde in Zusammenarbeit mit Manuela Haug, BSc. unter dem Projektnamen *Evening Diary* und unter Leitung und Betreuung von Herrn Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter geplant und durchgeführt. Als Studiendesign wurde ein randomisiertes, also durch eine zufällige Gruppenzuteilung gekennzeichnetes, längsschnittliches, verblindetes Zwei-Gruppen-Experiment mit drei Messzeitpunkten gewählt. Dem Single-Blind-Design entsprechend wussten die TeilnehmerInnen nicht, ob sie der Versuchs- (VG) oder der Kontrollgruppe (KG) zugeteilt wurden. Zur Analyse des Effekts fand ein Vergleich der Effekte der VG mit denen der KG statt. Auch die vorliegende Studie wollte ähnlich der Studie von Ebner (2017) selbsterfüllende Prophezeiungen und ein vorheriges Priming der TeilnehmerInnen vermeiden. Daher wurden diese weder über den Sinn der Intervention, noch über bisherige Studienergebnisse zu diesem Thema in Kenntnis gesetzt. Um die Wirkung vom Effekt der positiven Erwartungshaltung zu bereinigen, wurde auf Selbstselektion verzichtet (Lyubomirsky et al., 2011). Die Teilnehmenden wurden der Versuchs- bzw. Kontrollgruppe ausschließlich mittels Randomisierung zugeteilt. In einer vorab durchgeführten Pilotstudie mit fünf ProbandInnen wurde der erstellte Fragenkatalog auf Verständlichkeit und eventuelle Formulierungsfehler hin untersucht. Hierbei wurden im Vorfeld keine Auffälligkeiten deutlich.

7.1.1 Beschreibung der Versuchsgruppe (VG)

ProbandInnen der VG wurden beauftragt, die 4EQ über einen Zeitraum von 14 Tagen täglich am Abend im Umfang von ca. 10 Minuten schriftlich in vorher ausgegebenen Notizheften (siehe Anhang B) zu beantworten. Dabei wurde den TeilnehmerInnen zugesichert, dass die Notizhefte und Einträge nicht von den Studienleiterinnen eingesehen werden. Dies sollte eine zwanglose und ehrliche positive Tagesrückschau ermöglichen. Die genaue Instruktion für die Mitglieder der VG ist im Anhang C einsehbar. Die VG wird in den näheren Analysen als *Team A* bezeichnet.

7.1.2 Beschreibung der Kontrollgruppe (KG)

TeilnehmerInnen der KG hatten zur Aufgabe, über einen Zeitraum von 14 Tagen täglich abends 10 Minuten lang schriftlich in das ausgegebene Notizheft zu notieren, welche Kleidung sie an dem jeweiligen Tag trugen (Jung, 2019; Schirl, 2020). Diese Instruktion wurde als neutrale Intervention gewählt. Es ist davon auszugehen, dass sie keine signifikante Auswirkung

auf das subjektive Wohlbefinden hat (ebd.). Durch diese neutrale Aufgabe wurde ein Vergleich mit der Interventionsgruppe möglich. Die Anweisungen für die KG sind in Anhang D nachzulesen. Die KG wurde als *Team B* betitelt.

7.1.3 Beschreibung der Messzeitpunkte

Den ProbandInnen wurden zu drei Messzeitpunkten jeweils eine Fragebogenbatterie zur Beantwortung vorgelegt. Vor Beginn der 14-tägigen Intervention sollte der Pretest (t1) ausgefüllt werden. Noch am gleichen Tag, spätestens jedoch einen Tag nach dem Pretest sollte mit der Intervention begonnen werden. Nach Ablauf der 14-tägigen Interventionsphase der täglichen Tagebucheinträge wurde der Posttest (t2) per E-Mail zugesandt. Nach Bearbeitung des Posttests erfolgte eine vierwöchige Pause. Danach wurde die Follow-Up-Messung (t3) erhoben. Diese Messzeitpunkte waren für beide Gruppen ident. Abbildung 4 stellt eine graphische Darstellung des zeitlichen Ablaufs zur besseren Übersicht dar.

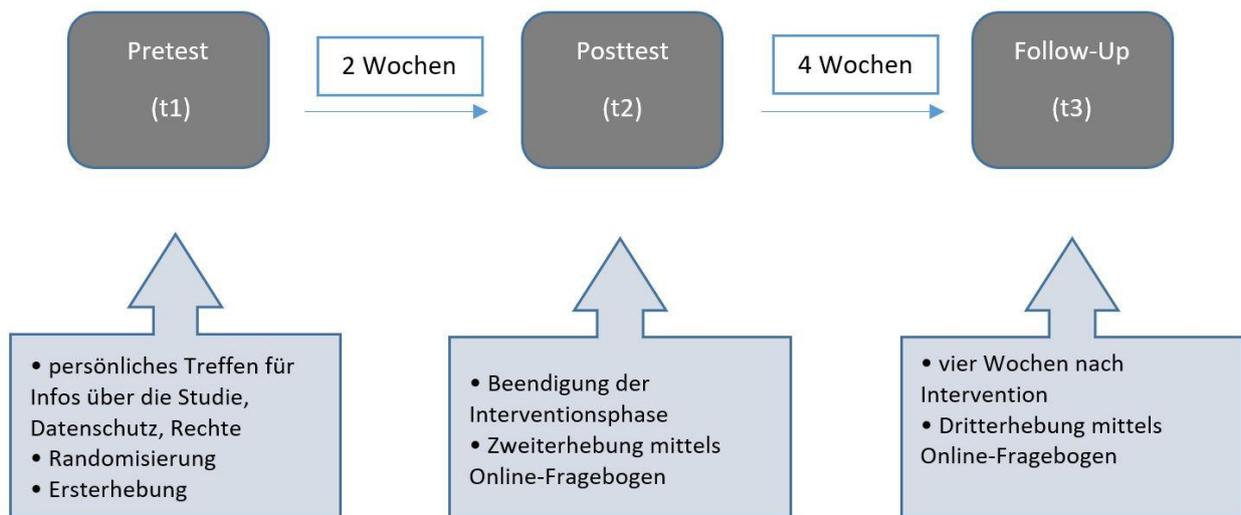


Abbildung 4. Graphische Darstellung des zeitlichen Ablaufs der Studie „*Evening Diary*“.

7.2 Stichprobe

Nach einer Phase der Datenerhebung vom November 2019 bis April 2020 ergab sich nach Berücksichtigung der Ausschlusskriterien und Dropouts eine Stichprobengröße von $N = 100$ aus einer ursprünglichen Personenanzahl von $N = 140$ rekrutierten Personen. Der berücksichtigte Personenkreis beschränkt sich ausschließlich auf *emerging adults*. Hierbei überwiegt die Anzahl der weiblichen Versuchspersonen. Die meisten ProbandInnen sind Studierende. ProbandInnen wurden aus den Ländern Österreich, Deutschland und Tschechien

rekrutiert, wobei auf eine Ausgewogenheit der tschechischen und deutschen MuttersprachlerInnen geachtet wurde. Die Mitglieder der Versuchs- und Kontrollgruppe wurden randomisiert und ausgewogen aufgeteilt.

7.2.1 Rekrutierung

Zur Rekrutierung der Stichprobe wurden mehrere Kanäle genutzt. So wurden Flyer (siehe Anhang A) in verschiedenen universitären Gebäuden in ganz Wien ausgehängt. Außerdem wurde der Flyer in elektronischer Form in zahlreichen sozialen Medien gepostet. Letztlich wurden Schulen, freiwillige Gruppen und Vereine über die Studie informiert und zu einer Teilnahme aufgefordert. Dadurch ergab sich die Rekrutierung von Mitgliedern verschiedener Institutionen wie dem Feministischen Club Wien, oikos Vienna und PONS Czech Republic. Außerdem gelang eine Kooperation mit der südböhmischen Universität Budweis und der Palacký-Universität Olmütz. Im privaten Bereich wurden mittels Schneeballsystems Bekannte, Verwandte und FreundInnen miteinbezogen. Aufgrund der Vorgehensweise handelt es sich hierbei um eine nicht-probabilistische Stichprobe. Die Rekrutierung erfolgte gemeinsam mit Manuela Haug, BSc.

7.2.2 Ein- und Ausschlusskriterien

Als zu untersuchende Altersgruppe wurde der Personenkreis der „emerging adults“ gewählt. Die Entwicklungsphase der *emerging adulthood* stellt nach Arnett (2000) eine Phase des Übergangs zum Erwachsenenleben während der Altersspanne von 18-29 Jahren dar. Diese ist jedoch nicht zwingend an das chronologische Alter gebunden. Daher wurde die Altersspanne des einbezogenen Personenkreises auf 18-32 Jahren erweitert (Fierro Arias & Moreno Hernández, 2007). Angelehnt an Ebners qualitativen Studie (2017) wurde eine nicht-klinische Stichprobe gezogen. Folglich wurden Personen mit zum Zeitpunkt der Teilnahme fachärztlich diagnostizierter psychischer Störung aus der Studie ausgeschlossen. Ebenso wurden ProbandInnen mit regelmäßiger Praxis von Yoga, Meditations- oder Entspannungstechniken nicht in die Studie aufgenommen, da dies das subjektive Wohlbefinden als auch positive Emotionen maßgeblich beeinflussen kann (Park, Finkelstein-Fox, Groessl, Elwy, & Lee, 2020; Shi et al., 2015; Smith, Anderson-Hanley, Langrock, & Compas, 2005). Aus denselben Gründen wurden TeilnehmerInnen, die regelmäßig ein Tagebuch führen, von der Studie ausgeschlossen (Smith et al., 2005; Ullrich & Lutgendorf, 2002). Durch dieses Vorgehen war es möglich, Störvariablen zu eliminieren und den Effekt von Drittvariablen zu bereinigen.

7.2.3 Poweranalyse

Bisherige Studien zur Wirksamkeit von PPI ergaben überwiegend kleine bis mittlere Effektstärken (Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). Daher wurden für die vorliegende Untersuchung die Fragestellung 1 betreffend mittelgroße Effektstärken erwartet ($f = 0.39$). Es wurde eine Poweranalyse mithilfe von G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) durchgeführt. Diese ergab 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. Für die Analyse von Fragestellung 2 wurde ebenfalls eine Poweranalyse für eine multiple lineare Regression vorgenommen. Bei einer erwarteten mittleren Effektstärke von $f^2 = 0.20$, einem α -Niveau von $\alpha = .05$ und einer Power von .95 ergab sich eine Stichprobengröße von insgesamt 105 Personen.

7.3 Untersuchungsdurchführung

Nachdem interessierte Personen die Flyer der Studie *Evening Diary* entweder in universitären Gebäuden oder in sozialen Medien entdeckten, meldeten sie sich per E-Mail für die Teilnahme an einem Infotreffen an. Diese Treffen fanden regelmäßig und der Nachfrage entsprechend in Räumlichkeiten der Universität Wien, der Südböhmischen Universität Budweis oder in öffentlich zugänglichen Räumen, wie beispielsweise Cafés und Lokalitäten statt. Während dieser durch die Versuchsleiterinnen abgehaltenen Infotreffen erhielten die InteressentInnen durch eine PowerPoint-Präsentation nähere Informationen zum Ablauf der Studie. Sie wurden über ihre Rechte und über den Datenschutz in Kenntnis gesetzt. Nach Unterzeichnung einer Einverständniserklärung (siehe Anhang E) wurden sie über ihren ProbandInnen-Code aufgeklärt. Dieser Code diente als Mittel der Pseudonymisierung der Angaben. Durch ihn konnten die drei Fragebogenbatterien einer bestimmten Person zugeordnet werden. Er setzte sich aus den ersten beiden Buchstaben des Vornamens der Mutter, des ersten Buchstabes des eigenen Geburtsortes und des eigenen Geburtstages zusammen. Das Dokument der Einverständniserklärung enthielt außerdem ein Feld, in dem die ProbandInnen den Tag angeben sollten, an dem sie mit der Intervention beginnen wollten. Weiters gaben die TeilnehmerInnen ihre E-Mail-Adresse als Kontaktmöglichkeit für die Versuchsleitung zum Zusenden der Fragebögen und Erinnerungen an. Bei eventuellen Fragen oder Anmerkungen konnten sich die ProbandInnen jederzeit per E-Mail an die Versuchsleitung wenden. Nach Unterzeichnung und Rückgabe der Einverständniserklärung wurden die Teilnehmenden randomisiert der Versuchs- oder Kontrollgruppe zugewiesen. Hierfür zogen sie ein Notizheft

aus einer größeren Anzahl an Heften gemäß dem Zufallsprinzip. Es war den ProbandInnen nicht möglich, die Gruppenzuteilung am Äußeren der Hefte zu erkennen. Diese Hefte stellten die Tagebücher für die nächsten zwei Wochen dar. Hierin befanden sich die jeweils unterschiedlichen Anweisungen für die Versuchs- und Kontrollgruppe. Zur näheren Erläuterung wurden die Mitglieder der VG und KG getrennt voneinander zu ihren genauen Aufgaben informiert. Dies fand räumlich separiert statt, sodass eine Verblindung gewährleistet werden konnte. Zur Motivation und um Dropouts zu minimieren, wurde den ProbandInnen während des Infotreffens mitgeteilt, dass sie nach vollständiger sechswöchiger Teilnahme automatisch an einer Verlosung von drei Ledernotizbüchern teilnahmen. Diese wurden dankenswerterweise von unserem Sponsor *paper republic* zur Verfügung gestellt. Auch die Tagebücher in Form von kleinen Notizheften wurden von *paper republic* bereitgestellt. Zusätzlich zu den Tagebüchern erhielten die Teilnehmenden beim Infotreffen als kleines Dankeschön für die Teilnahme einen Rabattgutschein und ein Designernotizbuch von *paper republic*. Nach der Klärung eventueller Unklarheiten füllten die ProbandInnen die erste Fragebogenbatterie aus. Hierfür betrug die Bearbeitungsdauer etwa 15-20 Minuten. Nach Rückgabe der Fragebögen war das Infotreffen beendet. Die Dauer dieser Treffen inklusive der Bearbeitung der Pretests betrug demnach jeweils ca. 30 Minuten. Anschließend begann die zweiwöchige Interventionszeit, während dieser die täglichen Tagebucheinträge durchgeführt werden sollten. Während dieser Zeit erhielten die Teilnehmenden zwei E-Mails von der Versuchsleitung zur Erinnerung und Motivation (siehe Anhang F). Nach Ablauf der zwei Wochen wurde den ProbandInnen der Posttest per E-Mail zugesandt. Sie wurden gebeten, diesen innerhalb der nächsten zwei Tage zu bearbeiten. Die E-Mail mit den Informationen zum Posttest sind in Anhang G zu finden. Im Anschluss an die Bearbeitung des Posttests erfolgte für die Teilnehmenden eine vierwöchige Pause. Nach Ablauf dieser vier Wochen erhielten sie eine weitere E-Mail mit dem Fragebogen zur Follow-Up-Messung (siehe Anhang H). Nach diesem letzten Fragebogen wurde den ProbandInnen noch eine Debriefing-E-Mail zugesandt, in der sie über die genaue Vorgehensweise und das Ziel der Studie aufgeklärt wurden. Zusätzlich erhielten sie ein Dokument mit einer Übersicht von weiteren PPI, die sie bei eventuell gewecktem Interesse ausprobieren konnten (siehe Anhang I). Nach Abschluss der Studie im April 2020 wurden die drei Ledernotizbücher per Zufallsgenerator unter den Teilnehmenden, die die ganzen sechs Wochen dabeigeblichen sind, verlost. Die GewinnerInnen wurden per E-Mail informiert und bekamen ihren Preis postalisch übermittelt. Personen, die Interesse an den Ergebnissen der Studie hatten, wurden per E-Mail darüber informiert.

7.4 Instruktionen zu den „4-Evening-Questions“

Die vorliegende Studie wählte als Interventionsdauer einen Zeitraum von zwei Wochen. Während dieser Zeit sollten die ProbandInnen jeden Abend zehn Minuten Zeit für die Beantwortung der 4EQ einräumen. Der Ablauf der 10 Minuten wurde als Anweisung formuliert. TeilnehmerInnen, die schon vor Ablauf dieser Zeit fertig waren, sollten trotzdem bis zum Ende dieser 10 Minuten über ihre Antworten nachdenken. Die Beantwortung erfolgte schriftlich in ausgegebenen Notizheften. Gemäß dem Vorgehen Ebners (2017) wurde auf die Einhaltung der Reihenfolge der 4EQ geachtet und in den schriftlichen Anweisungen in den Notizheften darauf hingewiesen. Diese vorgegebene Reihenfolge diente nach Ebner (2017) der Motivation zum Durchhalten und vollständigem Beantworten aller vier Fragen. Demnach wurden zwei leichtere Fragen (1 und 3) und zwei schwierigere Fragen (2 und 4) in abwechselnder Reihenfolge dargestellt. Es wurde außerdem erwähnt, dass alles aufgeschrieben werden sollte, was den ProbandInnen in den Sinn kommt. Hierbei war es unerheblich, ob die Erlebnisse bedeutsam oder unbedeutend waren. Der Fokus sollte lediglich auf das Positive gelenkt werden. Außerdem sollten die täglichen Einträge entspannt und ohne Druck geführt werden. Die in den Notizheften angebrachten Anweisungen sind im Anhang zu finden.

7.5 Untersuchungsinstrumente

Die in dieser Studie verwendete Fragebogenbatterie enthielt ausgewählte Fragebögen zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens und der Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals *Neurotizismus*. Der Fragebogen *Modified Differential Emotions Scale* (mDES) wurde hierbei mangels einer standardisierten deutschen Übersetzung vom Englischen ins Deutsche übersetzt. Zusätzlich wurde die gesamte Fragebogenbatterie für tschechischsprachige ProbandInnen ins Tschechische übersetzt. Für die Übersetzungen in beide Sprachen wurde die Methode der Rückübersetzung angewendet (Tyupa, 2011). Zwei Personen mit Sprachkenntnissen des Niveaus C2 in Tschechisch und Englisch (Council of Europe, 2001) übersetzten demnach die Fragebögen *Modified Differential Emotions Scale* (mDES) (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), *Flourishing Scale* (FS) (Diener et al., 2010), *Allgemeine Depressionsskala – Kurzform* (ADS-K) (Hautzinger & Bailer, 1993), *Big-Five-Inventory – Kurzform* (BFI-K) (Rammstedt & John, 2005), sowie die Zusatzitems ins Deutsche, bzw. Tschechische. Anschließend wurde diese Übersetzung von zwei voneinander unabhängigen Muttersprachlerinnen zurückübersetzt. Letztlich wurden die Übersetzungen zu viert gemeinsam nochmals überarbeitet um eine finale,

präzise Übersetzung zu erstellen. Die Erfassung des subjektiven Wohlbefindens erfolgt in der vorliegenden Studie durch Selbstbericht, da per Definition das subjektive Wohlbefinden eine persönliche Bewertung umfasst (Lischetzke et al., 2005). Aufgrund der Komplexität des Konstrukts *Wohlbefinden* betont Seligman (2012) zur Messung die Notwendigkeit einer mehrdimensionalen Skala. Nur so kann ein Informationsverlust vermieden werden. Daher wurden in dieser Studie mehrere Fragebögen (mDES, SWLS, FS und ADS-K) zur Erfassung von *Wohlbefinden* verwendet. Um den zeitlichen Aufwand für die Bearbeitung durch die ProbandInnen in einem vertretbaren Rahmen halten zu können, wurden die Skalen ADS und BFI jeweils in ihrer verkürzten Form vorgelegt.

7.5.1 Soziodemographische Erhebung

Neben den Fragebögen zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens und zur Ausprägung des Neurotizismus wurden soziodemographische Daten erhoben, um die Stichprobe näher beschreiben zu können. Hierzu zählten Fragen zum Alter, dem Geschlecht, der höchsten abgeschlossenen Ausbildung, der Berufsgruppe und Muttersprache. Zusätzlich wurde erfragt, ob die ProbandInnen regelmäßig Tagebucheinträge durchführen und ob sie Yoga-, Entspannungs- oder Meditationsübungen praktizieren. Zur Kontrolle von potenziellen Drittvariablen wurden die ProbandInnen gebeten, Auskunft über ein etwaiges besonders positives oder negatives Ereignis in der vergangenen Woche zu geben (Jung, 2019; Schirl, 2020).

7.5.2 Modified Differential Emotions Scale (mDES)

Die Modified Differential Emotions Scale von Fredrickson und KollegInnen (2003) besteht aus 20 Items. Jedes dieser Items erfragt durch Aufzählung dreier verwandter Gefühlszustände, wie oft die genannten Emotionen innerhalb der letzten Woche verspürt wurden (z.B. Freude, Vergnügen oder Ausgelassenheit). Die ProbandInnen nutzen als Antwortmöglichkeit eine Likert-Skala mit Einheiten von 0 bis 4, die von „nie“ bis „die meiste Zeit“ reicht. Genauer betrachtet besteht die Modified Differential Emotions Scale (Fredrickson et al., 2003) aus zwei Skalen mit jeweils 10 Items. Die erste Skala stellt die Skala der positiven Gefühle dar, die zweite erfasst die negativen Emotionen. Die Ausprägung der positiven und negativen Emotionen werden mittels Berechnung der Mittelwerte für die jeweilige Skala erfasst. Je höher die Mittelwerte in der jeweiligen Skala, desto häufiger wurden die positiven bzw. negativen Emotionen in den letzten zwei Wochen empfunden. Dieses Verfahren wurde aufgrund der häufigen Verwendung sowie der differenzierten Erfassung von positiven und negativen Emotionen als Ausdruck des subjektiven Wohlbefindens verwendet. Die interne

Konsistenz der Subskala für positive Emotionen beträgt ($\alpha = .79$) und die der negativen Emotionen ($\alpha = .69$) (Fredrickson et al., 2003).

7.5.3 Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Zur Messung des subjektiven Wohlbefindens wurde außerdem das eindimensionale Selbstbeurteilungsinstrument „Satisfaction with Life Scale“ (SWLS) (Diener et al., 1985) herangezogen, der sich gemäß der Theorie von Diener (1984) auf die Ausprägung der kognitiv-evaluativen Komponente der Lebenszufriedenheit als Bestandteil des subjektiven Wohlbefindens konzentriert (Hayes & Joseph, 2003). Die vorliegende Studie verwendete hierbei die deutsche Version der SWLS (Schumacher, 2003). Dieser Fragebogen enthält fünf Aussagen zur momentanen Lebenszufriedenheit, die auf einer Ratingskala von 1 bis 7 beurteilt werden sollen. Demnach stehen 7-stufige Beurteilungen der Aussagen von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme völlig zu“ zur Verfügung. Ein Beispiel für eine der fünf Aussagen wäre „Ich bin mit meinem Leben zufrieden“ (Schumacher, 2003). Zur Auswertung wurden die gewählten Ratings der fünf Items summiert. Je höher hierbei der errechnete Score, desto höher die Ausprägung der Lebenszufriedenheit. Dieser Fragebogen wurde bereits in vergangenen Studien zur Untersuchung des Wohlbefindens verwendet (Hayes & Joseph, 2003; Dolan, Peasgood, & White, 2008; Disabato et al., 2016). Die interne Konsistenz der SWLS liegt zwischen $\alpha = .87$ und $\alpha = .88$ (Schumacher, 2003).

7.5.4 Flourishing Scale (FS)

Flourishing ist ein multidimensionales Konstrukt und wird in der Fachliteratur auch unter dem Begriff des *Aufblühens* einer Person zusammengefasst. Aufgrund seiner Multidimensionalität kann Flourishing nicht mit einer einzelnen Frage erfasst werden (Seligman, 2011; Blickhan, 2018). Es existieren unterschiedliche Messinstrumente für Flourishing als Maß des subjektiven Wohlbefindens (Blickhan, 2017). Die vorliegende Studie erfasst Flourishing durch die Flourishing Scale (FS), entwickelt von Ed Diener und KollegInnen (2010). Die FS als kurze Selbsteinschätzungsmethode ist ein psychologischer Fragebogen. Er besteht aus acht Items, die auf die zentralen Aspekte psychologischen und sozialen Wohlbefindens abzielen. Konkretisiert erfasst er positive Beziehungen, Sinn (purpose), Selbstwert und Optimismus. Außerdem wird das Konstrukt des Flows nach Csikszentmihályi (1990) erhoben, das Interesse und aktives Engagement als Komponenten des Wohlbefindens beinhaltet (Blickhan, 2017; Diener et al., 2010). Als eines der acht Items wäre die Aussage „Ich führe ein absichtsvolles und sinnvolles Leben“ zu nennen (Esch, Jose, Gimpel, Scheidt & Michaelsen, 2012). Die acht Items verfügen zur Beurteilung des eigenen Wohlbefindens über

eine Skala von 1 bis 7, wobei die 1 gänzlich fehlender Zustimmung und 7 sehr starker Zustimmung entspricht. Der Summenwert der Items dient als Maß für Flourishing (Blickhan, 2017; Diener et al., 2010). Die FS liegt auch als validierte deutsche Fassung vor (Esch et al., 2012), welche in dieser Studie verwendet wurde. Die interne Konsistenz der FS liegt zwischen $\alpha = .79$ und $\alpha = .85$. (Esch et al., 2012).

7.5.5 Allgemeine Depressionsskala – Kurzform (ADS-K)

Diese Skala wurde als Gegenpol zu den Skalen SWLS, FS und die positive Subskala des mDES gewählt, welche alle das Vorhandensein von Faktoren für Wohlbefinden erfassen. Demnach wurde bei ProbandInnen mit einer hohen Ausprägung von Wohlbefinden in den restlichen Skalen ein niedriger Score in der ADS-K erwartet. Die ADS-K nach Hautzinger und Bailer (1993) stellt eine Adaptation der *Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale* (CES-D) nach Radloff (1977) dar und erfasst die dispositionelle Neigung zur Depression (vgl. Lehr, Hillert, Schmitz, & Sosnowsky, 2008, S. 62). Die Beantwortung der 15 Items gibt sowohl Auskunft über das Vorliegen von negativen Symptomen als auch die Abwesenheit positiver Affekte (vgl. Lehr et al., 2008, S. 62). Hierbei sollen 15 Aussagen über das Befinden während der letzten Woche beantwortet werden. Durch die Zuordnung auf einer vierstufigen Ratingskala von „selten oder überhaupt nicht“ bis „meistens, die ganze Zeit“ kann über die Häufigkeit verschiedener Befindlichkeitszustände in der letzten Woche Auskunft gegeben werden. So lautet ein Beispielitem dieser Skala „Während der letzten Woche haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachen“ (Hautzinger & Bailer, 1993). Zur Auswertung wurde ein Summenwert der 15 Items gebildet. Je höher hierbei der Gesamtscore, desto ausgeprägter liegen Anzeichen einer möglichen depressiven Symptomatik vor, was einer geringen Ausprägung des Wohlbefindens entspricht. Die interne Konsistenz dieser Skala liegt in verschiedenen Stichproben zwischen $\alpha = .88$ und $\alpha = .95$ (Hautzinger & Bailer, 1993).

7.5.6 Big Five Inventory – Kurzform (BFI-K)

Zur Erfassung der individuellen Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals *Neurotizismus* wurde die Kurzversion des Big-Five-Inventory (BFI-K) nach Rammstedt und John (2005) vorgelegt. Nach Rammstedt, Koch, Borg und Reitz sei dieses Instrument im deutschen Sprachraum „... das bisher ökonomischste Verfahren zur Erfassung der Big Five.“ (2004, S. 11). Aus den insgesamt 21 Items der Kurzform des BFI beantworteten die ProbandInnen jedoch lediglich die vier Items, welche *Neurotizismus* messen. Demnach wurden in der vorliegenden Studie nur folgende vier Aussagen von den Teilnehmenden bearbeitet (Rammstedt & John, 2005):

1. Ich werde leicht deprimiert, niedergeschlagen.
2. Ich bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen (invers gepolt).
3. Ich mache mir viele Sorgen.
4. Ich werde leicht nervös und unsicher.

Auf einer fünfstufigen Ratingskala sollten die ProbandInnen nun angeben, inwieweit die oben genannten vier Aussagen auf sie persönlich zutreffen. Hierbei reichte die Skala von „1 = sehr unzutreffend“ bis „5 = sehr zutreffend“. Für die Auswertung wurde die Aussage „Ich bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen“ umgepolt, sodass sie in den Gesamtscore miteinberechnet werden konnte. Ein niedriger Gesamtscore nach der Summierung der vier Fragen entsprach demnach einer geringen Ausprägung von Neurotizismus. Die interne Konsistenz der vier Fragen zur Erfassung von *Neurotizismus* liegt zwischen $\alpha = .74$ und $\alpha = .77$ (Rammstedt & John, 2005).

7.5.7 Zusatzitems

Über die drei Messzeitpunkte hinweg wurde bis auf kleine Abweichungen stets die gleiche Fragebogenbatterie verwendet. So wurden die ProbandInnen zur Erfassung der Durchführungshäufigkeit im Posttest zusätzlich gefragt, an wie vielen Tagen während des Interventionszeitraums sie die Tagebucheinträge gemäß den Anweisungen durchgeführt hatten. Um die hier gemachten Angaben kontrollieren zu können, sollten sie außerdem noch die Anzahl der Tage angeben, an denen sie die Einträge nicht gemacht hatten. Des Weiteren enthielt die Follow-Up-Messung die zusätzliche Frage, ob die regelmäßigen Tagebucheinträge nach der zweiwöchigen Interventionsphase freiwillig weitergeführt wurden (Jung, 2019; Schirl, 2020).

7.6 Datenaufbereitung und Umgang mit fehlenden Werten

Zur Datenaufbereitung für die anschließenden statistischen Analysen wurden zunächst die durch den Pretest zum Messzeitpunkt t1 erhobenen Daten in ursprünglicher Papier-Bleistift-Form in einen Datensatz der Statistik-Software *IBM SPSS Statistics 25®* übertragen. Im Pretest wurde jeder und jede Teilnehmende einem individuellen ProbandInnen-Code zugewiesen. Anhand dessen konnten im Laufe der Erhebungen die restlichen digitalen Daten der Messzeitpunkte t2 und t3 bei jedem Probanden und jeder Probandin korrekt ergänzt werden. So entstand ein Gesamtdatensatz aller Teilnehmenden zu den drei Testzeitpunkten. Zur Datenbereinigung wurde zunächst eine Überprüfung fehlender Werte mittels Little's MCAR-Test (Li, 2013) durchgeführt. Aufgrund dessen konnte angenommen werden, dass fehlende

Werte völlig zufällig und unsystematisch bedingt waren (Schwarzer, 2019). Mithilfe des Erwartungs-Maximierungs-Algorithmus wurden fehlende Werte geschätzt. Hierbei handelt es sich um eine Imputation, bei der zunächst fehlende Werte ersetzt und anschließend die Parameter bis zur Konvergenz angepasst werden (Rohrschneider, 2007). Diese zwei Schritte wurden iterativ wiederholt. Außerdem wurden reverse Items umgepolt und die Gesamtscores für die einzelnen Skalen berechnet. Zur Ermittlung der internen Konsistenzen der Skalen zu t1 wurden Cronbach`s Alphas ermittelt. Diese bewegten sich in den Bereichen zwischen $\alpha = .78$ und $\alpha = .85$, was überwiegend auf eine gute Reliabilität hindeutet. Nur bei der *Flourishing Scale* (FS) (Diener et al., 2010) ergab sich lediglich eine akzeptable Reliabilität. Genauere Übersicht bietet Tabelle 1.

Tabelle 1

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

Messinstrument	Cronbachs α	Interpretation ^a
SWLS Gesamtscore	.81	gut
mDES		
Positive Emotionen	.84	gut
Negative Emotionen	.81	gut
FS Gesamtscore	.78	akzeptabel
ADS-K Gesamtscore	.85	gut
BFI-K Gesamtscore	.80	gut

Anmerkung. SWLS: Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985), mDES: Modified Differential Emotions Scale (Fredrickson et al., 2003), FS: Flourishing Scale (Diener et al., 2010), ADS-K: Allgemeine Depressionsskala – Kurzform (Hautzinger & Bailer, 1993), BFI-K: Big-Five-Inventary – Kurzform (Rammstedt & John, 2005).

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

7.7 Dropouts und Ausschluss von Fällen

Nach Abschluss der Datenerhebung ergab sich eine Stichprobe von $N = 140$ ProbandInnen zum Messzeitpunkt t1. Dabei umfasste die randomisiert entstandene Versuchsgruppe $n = 73$ Personen. Die ebenfalls randomisiert zugeteilte Kontrollgruppe bestand aus $n = 67$ Personen. Nachdem insgesamt $n = 29$ ProbandInnen an den Erhebungen zu den Messzeitpunkten t2 ($n = 21$), bzw. t3 ($n = 8$) nicht mehr teilnahmen, mussten diese für weitere Analysen ausgeschlossen werden. Dadurch ergab sich eine Dropouttrate von 20.71 %. Des Weiteren entsprachen $n = 11$ (7.86%) der Teilnehmenden nicht den Einschlusskriterien, was ebenfalls zu einem Ausschluss der Daten dieser Personen führte. So gaben zwei

Teilnehmerinnen an, an einer diagnostizierten psychischen Störung zu leiden. Neun weitere Teilnehmende berichteten von regelmäßig praktizierten Yoga-, Meditations- oder Entspannungsübungen oder vom regelmäßigen Führen eines Tagebuchs. Aufgrund des Dropouts oder der fehlenden Erfüllung der Einschlusskriterien ergab sich somit ein Ausschluss von $n = 40$ Personen (28,57%). Dies führte zu einer Reduktion der Stichprobengröße von ursprünglich $N = 140$ auf $N = 100$, die nun folglich aus der Versuchsgruppe mit $n = 52$ Personen (52%) und der Kontrollgruppe mit $n = 48$ Personen (48%) bestand. Somit wurden zur statistischen Analyse der Fragestellung 1 $N = 100$ Personen herangezogen. Für die Beantwortung der Fragestellung 2 wurde lediglich Bezug auf den Messzeitpunkt t2 genommen. Demnach stand hier eine etwas umfassendere Stichprobengröße von $N = 108$, bestehend aus der Versuchsgruppe $n = 57$ (52,78%) und der Kontrollgruppe $n = 51$ (47,22%) für die Analysen zur Verfügung.

7.8 Geplante statistische Auswertung

Für die deskriptiv- und inferenzstatistische Auswertung wurde die Software *IBM SPSS Statistics 26*® verwendet. Die Moderationseffekte wurden mithilfe des zusätzlichen Modellierungstools PROCESS von Hayes (2018) analysiert. Für die Stichprobenbeschreibung werden folgend Mittelwerte (M) als Kennwert für die zentrale Tendenz einer Verteilung und Standardabweichungen (SD) als Maß der Streuung angegeben. Das Signifikanzniveau wurde auf $\alpha = .05$ festgelegt. Bei Fragestellung 1 wurde die Effektstärke mittels partiellem Eta² (η^2p) angegeben. Hierbei handelt es sich um ein Maß, mit dessen Hilfe die Größe eines beobachteten Effekts dargelegt werden kann (Field, 2009). Als kleiner Effekt gelten Werte ab .01, ab .06 spricht man von einem mittleren Effekt und ab .14 liegt ein großer Effekt vor (Cohen, 1988). Zur Minimalisierung der Alphafehler-Kumulierung kam nach multiplen Vergleichen die Bonferroni-Holm Korrektur zur Anwendung. Zur Darstellung des Anteils der Prädiktorvariable an der Varianz der Kriteriumsvariablen wurde bei Fragestellung 2 zusätzlich der Determinationskoeffizient (R^2) angegeben (Field, 2009).

7.8.1 Statistische Analyse der Fragestellung 1

Bei Fragestellung 1 wurde zur Überprüfung der Haupteffekte der Gruppe, des Messzeitpunktes und der Wechselwirkung zwischen Gruppen und Messzeitpunkten eine multivariate Kovarianzanalyse (MANCOVA) mit Messwiederholungen durchgeführt. Nach Huberty und Olejnik (2006) untersucht eine MANCOVA Unterschiede zwischen Gruppen über alle abhängigen Variablen (AVs) hinweg und unter Berücksichtigung einer oder mehrerer

Kontrollvariablen. Sie wird dann angewendet, wenn mehrere metrische AVs, ein oder mehrere unabhängige Variablen (UVs) und eine oder mehrere Kovariaten im Studiendesign involviert sind. Die vorliegende Studie untersucht dementsprechend, welchen Einfluss die UV Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) zu wiederholten Messzeitpunkten (t1, t2 und t3) auf die AVs (Aufblühen, Lebenszufriedenheit, positive und negative Emotionen und Depressionsneigung) nahmen, während folgende Kovariaten kontrolliert wurden: Negatives Lebensereignis zu t2, positives Lebensereignis zu t3, die Durchführungshäufigkeit und das Weiterführen des Tagebuchs. Diese Kovariaten wurden kontrolliert, da sie einen potenziellen Einfluss auf den Outcome haben könnten. Hierbei wurden die Lebensereignisse als Kovariaten in die Untersuchung aufgenommen, wenn sie hoch mit den AVs korrelierten. Dies wurde mittels einer Korrelationsmatrix geprüft. Zur Erläuterung sei angemerkt, dass in der vorliegenden Studie eine MANCOVA mehreren univariaten Kovarianzanalysen (ANCOVAs) aus folgenden Gründen vorzuziehen ist: mehrere ANOVAs beinhalten multiples Testen, das zu einem erhöhten Risiko einer Alpha-Fehler-Kumulierung führt. Dies verringert aufgrund des zu korrigierenden Fehler-Niveaus die Power der Analyse (Field, 2009). Um dieses Problem zu umgehen und eine größere statistische Power zu gewährleisten, testet eine MANCOVA mehrere Kombinationen an mehreren Ebenen parallel. Außerdem bietet sie eine breitere Menge an Informationen, da sie im Gegensatz zu mehreren ANCOVAs, die Beziehungen zwischen den AVs berücksichtigt (Field, 2009; Rudolf & Müller, 2012). Für die Berechnung einer MANCOVA mit Messwiederholungen müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Folgende wurden überprüft: Die Voraussetzungen der Unabhängigkeit der Beobachtungen (a), der mindestens intervallskalierten AVs (b) und der nominalskalierten UVs (c). Diese sind durch das gewählte Studiendesign gegeben. Die Voraussetzung der Unabhängigkeit der Kovariaten vom Gruppeneffekt (d) wurde mittels einfaktorieller ANOVAs für nominalskalierte und für dichotome Kovariaten mittels χ^2 geprüft. Hierbei wurde kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen im Hinblick auf die Kovariaten festgestellt, was auf die Unabhängigkeit der Kovariate vom Gruppenfaktor hindeutet. Demnach besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Kovariaten und der Gruppenzugehörigkeit. Die Voraussetzung (d) kann also als erfüllt angesehen werden. Weiterhin wurde mittels einer Korrelationsmatrix geprüft, ob die Kovariaten nicht allzu hoch miteinander korrelieren. Außerdem wurde überprüft, ob eine multivariate Normalverteilung (e) der Daten vorliegt. Hierfür wurden in jeder Kategorie der UV zu jedem Messzeitpunkt Shapiro-Wilks-Tests durchgeführt. Zusätzlich wurden Histogramme erstellt und graphisch ausgewertet. Des Weiteren wurde die Normalverteilung der Differenzen zwischen den Messzeitpunkten überprüft. Zur Generierung

einer Normalverteilung bei der Skala der negativen Emotionen (mDES) zu den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 wurde eine Quadratwurzel-Transformation vorgenommen. Allgemein hat die Prüfung der Voraussetzungen ergeben, dass alle verwendeten Skalen annähernd normalverteilt sind. Die Überprüfung der Homogenität der Varianz-Kovarianz-Matrix (f) als weitere Voraussetzung wurde mittels Box's M-Test (Field, 2009) durchgeführt und als erfüllt angesehen, da $p > .05$ war. Die Voraussetzung der Varianzhomogenität (g) wurde anhand des Levene-Tests geprüft. Er ergab mit dem Ergebnis $p > .05$, dass Homoskedastizität in allen Skalen gegeben war. Nach einer Prüfung dahingehend, ob die AVs zu hoch miteinander korrelieren, konnte die Voraussetzung der Abwesenheit einer Multikollinearität (h) angenommen werden. Zur Berücksichtigung der Messwiederholungen wurde die Sphärizität (i) mithilfe des Tests von Mauchly (Rudolf & Müller, 2012) überprüft. Bei der Skala der positiven Emotionen (mDES) musste eine Huynh-Feld-Korrektur (Bortz & Schuster, 2010) vorgenommen werden. Die Voraussetzung der Abwesenheit von extremen Ausreißern (j) konnte durch Winsorisieren ebenfalls angenommen werden. Anschließend wurde die Homogenität der Steigung der Regressionsgeraden (k) überprüft und angenommen. Schlussendlich ergab eine Korrelationsmatrix einen ähnlichen Zusammenhang zwischen Kovariaten und AV bei allen Kategorien und Messzeitpunkten (l). Teilweise verletzte Voraussetzungen wurden nach Möglichkeit korrigiert. Manche Voraussetzungsverletzungen wurden ohne Korrektur trotzdem in die Berechnung miteinbezogen, da eine MANCOVA als sehr robustes Verfahren gilt (Bortz & Schuster, 2010; Field, 2009). Besonders bei gleich großen Zellenbesetzungen kann sie mit leichten Voraussetzungsverstößen umgehen (Bortz & Schuster, 2010; Field, 2009; Rudolf & Müller, 2012). Dennoch sollte diese Tatsache berücksichtigt und die Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden. Für eine detaillierte Analyse der Veränderungen in beiden Gruppen wurden zum Messzeitpunkt t2 die Haupteffekte der Gruppen (VG und KG) hinsichtlich des subjektiven Wohlbefindens mittels t-Tests für abhängige Stichproben geprüft.

7.8.2 Statistische Analyse der Fragestellung 2

Zur Untersuchung der Fragestellung 2 wurde eine Moderationsanalyse vorgenommen. Diese wurde mittels einer multiplen linearen Regression mithilfe des modeling tools PROCESS (Hayes, 2018) berechnet. Eine multiple Regression kann zur Untersuchung komplexer Modelle mit mehreren Prädiktoren herangezogen werden. Hierbei wird unter Kontrolle von Drittvariablen der jeweilige Beitrag eines Prädiktors am Outcome ermittelt, wodurch Zusammenhänge zwischen mehreren Prädiktorvariablen und einer AV gleichzeitig untersucht

werden können (Bortz & Schuster, 2010; Tran, 2017). Die vorliegende Studie untersuchte, ob der Effekt von Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) auf das subjektive Wohlbefinden zum Messzeitpunkt t2 durch das Persönlichkeitsmerkmal *Neurotizismus* unter Kontrolle der gegebenen AV zu t1 und negativen Lebensereignis zu t2 moderiert wird. Vor der Durchführung der Moderationsanalyse wurden folgende Voraussetzungen überprüft: Durch das gewählte Studiendesign sind die Prädiktoren entweder metrisch oder dichotom (a), die AV ist metrisch (b) und die Beobachtungen sind unabhängig voneinander (c). Mittels Streu- und partiellen Diagrammen konnte die Linearität des Zusammenhangs (d) und die Homoskedastizität (e) dargestellt werden. Die Normalverteilung der Residuen (f) wurde durch Histogramme, P-P-Diagramme und die Analyse der standardisierten Residuen überprüft. Für die Überprüfung der Multikollinearität (g) wurde der Variance Inflation Factor (VIF) ermittelt (Bortz & Schuster, 2010). Entsprechend Myers (1990), wonach ein VIF den Wert von 10 nicht überschreiten sollte, wurde keine Multikollinearität nachgewiesen. Diese Voraussetzung wurde also angenommen. Vor der Bildung des Produktterms wurde der Mittelwert von allen Werten abgezogen. Hierdurch konnten die metrischen Prädiktoren zentriert werden (Field, 2009).

7.8.3 Statistische Analyse der Fragestellung 3

Zur Untersuchung der explorativen Fragestellung 3 wurde ebenfalls eine Moderationsanalyse durchgeführt. Diese wurde auch mittels einer multiplen linearen Regression mithilfe des modeling tools PROCESS (Hayes, 2018) berechnet. Die vorliegende Studie untersuchte neben den beiden Fragestellungen 1 und 2 zusätzlich explorativ, ob der Effekt von Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) auf die Lebenszufriedenheit und das Aufblühen zum Messzeitpunkt t2 durch die Depressionsneigung unter Kontrolle der gegebenen AV zu t1 und negativen Lebensereignis zu t2 moderiert wird.

8 Ergebnisdarstellung

8.1 Deskriptive Stichprobenbeschreibung

Bei der Auswertung der soziodemographischen Daten ergab sich ein durchschnittliches Alter der Teilnehmenden von 24.78 Jahren ($SD = 3.42$), wobei das Alter von 19 bis 32 Jahren reichte. Die insgesamt 100 TeilnehmerInnen setzten sich aus 87 weiblichen (87%) und 13 männlichen (13%) ProbandInnen zusammen. Hierbei betrug das Durchschnittsalter der Frauen 24.71 Jahre ($SD = 3.54$), das der Männer betrug 25.23 Jahre ($SD = 2.56$). Knapp die Hälfte der

Stichprobe ($n = 49$, 49%) verfügte über einen Bachelortitel als höchste abgeschlossene Ausbildung, 28% ($n = 28$) über einen Matura- oder Abiturabschluss und 20% ($n = 20$) über einen Master-, bzw. Magisterabschluss. Drei Personen ($n = 3$, 3%) gaben an, einen Abschluss einer Fachhochschule erreicht zu haben. Hieraus wird deutlich, dass die Mehrzahl der ProbandInnen aus Studierenden bestand ($n = 78$, 78%). 33% ($n = 33$) gaben außerdem an, AngestellteR oder BeamteR zu sein. Lediglich 8% kategorisierten sich als SelbstständigeR/FreiberuflicheR und 3% ($n = 3$) kreuzten die Kategorie „Sonstiges“ an. Als Muttersprache gaben 58% ($n = 58$) Deutsch und 41% ($n = 41$) Tschechisch an. Weitere 6% ($n = 6$) nannten Englisch, Bosnisch, Kroatisch, Slowenisch oder Ukrainisch. Zum Messzeitpunkt t1 wurden lediglich die Daten der ProbandInnen miteinbezogen, die nicht angaben, regelmäßig ein Tagebuch zu führen oder Yoga-, Entspannungs- oder Meditationsübungen zu praktizieren. Außerdem wurden diejenigen Personen von weiteren Analysen ausgeschlossen, die zu diesem Zeitpunkt an einer fachärztlich diagnostizierten psychischen Störung litten. Daraus ergab sich zum Messzeitpunkt t1 eine Stichprobengröße von $N = 100$ Personen.

Bei den Erhebungen zum Messzeitpunkt t2 wurde deutlich, dass die ProbandInnen die Tagebucheinträge an durchschnittlich 11.71 ($SD = 2.43$) Tagen innerhalb des zweiwöchigen Interventionszeitraums durchgeführt hatten, wobei sich die Werte zwischen 3 und 14 Tagen bewegten. 13 Teilnehmende gaben sogar an, das Tagebuch nach Abschluss der Interventionsphase freiwillig weitergeführt zu haben. Des Weiteren wurde von 12% ($n = 12$) der Personen angegeben, zum Messzeitpunkt t2 kürzlich ein außerordentlich negatives Lebensereignis erlebt zu haben. Zum Messzeitpunkt t3 wurde von 13% ($n = 13$) der TeilnehmerInnen von einem außerordentlich positiven Lebensereignis berichtet. Für eine genauere Übersicht über die Zusammensetzung der Stichprobe sei auf Tabelle 2 verwiesen.

Tabelle 2

Übersicht der soziodemographischen Daten der einzelnen Gruppen

	Nges ($N = 100$)	KG ($n = 48$)	VG ($n = 52$)
	$M (SD)$ Range	$M (SD)$ Range	$M (SD)$ Range
Alter	24.78 (3.42) 19-32	24.40 (3.60) 19-32	25.13 (3.25) 19-23
Durchführungshäufigkeit	11.71 (2.43) 3-14	11.58 (2.56) 3-14	11.83 (2.32) 4-14

Fortsetzung Tabelle 2						
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Geschlecht						
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
Selbstständ./freiberuflich	8	8.0	2	4.2	6	11.5
Sonstiges	3	3.0	1	2.1	2	3.8
Muttersprache						
Deutsch	41	41.0	26	54.2	32	61.5
Tschechisch	58	58.0	21	43.8	20	38.5
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. Lebensereignis t2						
Ja	12	12.0	5	10.4	7	13.5
Nein	88	88.0	43	89.6	45	86.5
Pos. Lebensereignis 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 inferenzstatistischen Ergebnisse der jeweiligen Hypothesenprüfungen vorgestellt.

8.2.1 Hypothesenprüfung zu Fragestellung 1

Die erste Fragestellung widmete sich der Überprüfung, ob sich Personen in der VG und KG hinsichtlich ihres subjektiven Wohlbefindens zwischen den Messzeitpunkten t1, t2 und t3 unterscheiden. Dabei wurde untersucht, ob die *PPI 4-Evening-Questions* eine Wirkung auf das subjektive Wohlbefinden hat. Die Untersuchung dieses Effekts wurde vom Einfluss von Drittvariablen bereinigt. So wurden Faktoren wie die Durchführungshäufigkeit (also wie oft die Übung tatsächlich durchgeführt wurde), das Auftreten von wichtigen Lebensereignissen und ob das Tagebuch nach dem Messzeitpunkt t2 freiwillig weitergeführt wurde, als Kovariaten in der statistischen Analyse berücksichtigt. Zur Untersuchung dieser Fragestellung wurde eine MANCOVA mit Messwiederholungen angewendet.

Haupteffekt der Gruppe: Es konnte kein signifikanter Haupteffekt der Gruppe festgestellt werden, $F(1, 90) = 1.15, p = .287, \eta^2p = .01$

Haupteffekt des Messzeitpunktes: Es konnte kein signifikanter Haupteffekt des Messzeitpunktes festgestellt werden, $F(2, 89) = 0.18, p = .836, \eta^2p = .01$.

Wechselwirkung zwischen Gruppe und Messzeitpunkt: Es konnte keine signifikante Wechselwirkung zwischen Gruppe und Messzeitpunkt festgestellt werden, $F(2, 99) = 0.11, p = .895, \eta^2p = .01$.

Anhand nachfolgender Tabelle 3 lässt sich erkennen, dass die Ausprägung der Mittelwertsunterschiede über alle Skalen hinweg, betrachtet über die Messzeitpunkte und die Gruppenzugehörigkeit (VG bzw. KG), durchgehend sehr gering war. Lediglich bei der Skala des mDES zur Erfassung negativer Emotionen zeigte sich über die Messzeitpunkte hinweg ein Abfall der Scores. Dieser Effekt war jedoch statistisch insignifikant. Tabelle 3 zeigt die Ergebnisse der durchgeführten MANCOVA. Tabelle 4 umfasst die Mittelwerte der Skalen zur Erfassung des subjektiven Wohlbefindens über die drei Messzeitpunkte hinweg unterschieden nach VG vs. KG.

Tabelle 3

Ergebnisse der Untersuchungen der Haupteffekte der Messzeitpunkte (t1, t2 und t3), der Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) und der Wechselwirkung zwischen Gruppen und Messzeitpunkten hinsichtlich des subjektiven Wohlbefindens, gemessen über die Skalen SWLS, FS, ADS-K, mDES positiv und mDES negativ (MANCOVA, N=100)

	<i>df</i>	<i>F</i>	η^2p
Messzeitpunkte	2	0,18	0,01
Gruppenzugehörigkeit	1	1,15	0,01
Messzeitpunkte X Gruppenzugehörigkeit	2	0,11	0,00

Anmerkungen. df: Freiheitsgrade, F: F-Teststatistik, η^2p : partielles Eta² (Effektgröße: η^2p \geq .01 klein, \geq .06 mittel, \geq .14 groß)

Tabelle 4

Mittelwerte und Standardabweichungen der Skalen SWLS, FS, ADS-K und mDES zur Untersuchung des subjektiven Wohlbefindens über die Messzeitpunkte t1, t2 und t3 hinweg und unterschieden nach VG vs. KG (N>100)

Subjektives Wohlbefinden	t1		t2		t3	
	<i>M (VG)</i> <i>(SD)</i>	<i>M (KG)</i> <i>(SD)</i>	<i>M (VG)</i> <i>(SD)</i>	<i>M (KG)</i> <i>(SD)</i>	<i>M (VG)</i> <i>(SD)</i>	<i>M (KG)</i> <i>(SD)</i>
Lebenszufriedenheit (SWLS)	25.46 (5.55)	25.14 (4.34)	26.14 (5.20)	26.40 (4.40)	25.52 (5.46)	25.73 (4.46)
Aufblühen (FS)	42.77 (5.32)	42.61 (4.23)	43.96 (6.12)	43.33 (4.99)	43.17 (6.84)	43.31 (6.21)
Depressionsneigung (ADS-K)	12.61 (6.91)	11.65 (6.15)	10.37 (6.87)	11.35 (6.08)	10.83 (5.96)	11.19 (6.64)
Positive Emotionen (mDES)	23.44 (5.56)	23.27 (6.58)	24.79 (7.31)	22.12 (5.85)	23.71 (6.53)	22.08 (6.82)
Negative Emotionen (mDES)	10.35 (5.31)	10.20 (5.73)	8.63 (5.23)	9.80 (5.33)	8.87 (5.81)	8.98 (6.03)

Anmerkungen. VG: Versuchsgruppe, KG: Kontrollgruppe, SD: Standardabweichung, SWLS: Satisfaction With Life Scale, FS: Flourishing Scale, ADS-K: Allgemeine Depressionskala – Kurzform, mDES: Modified Differential Emotions Scale.

Die Analyse der Gruppenunterschiede bezüglich des subjektiven Wohlbefindens zum Messzeitpunkt t2 ergab, dass die Differenz der Mittelwerte der VG und KG zu diesem Messzeitpunkt in den Skalen zur Erfassung des Aufblühens (FS) und positiver Emotionen (mDES) nicht signifikant war. Die Differenz der Mittelwerte des SWLS zur Erfassung von

Lebenszufriedenheit zeigte in der VG ($M = 26.14$; $SD = 5.203$) statistische Signifikanz ($t(99) = -2.053$, $p = .045$). In dieser Skala zeigte ebenfalls die Differenz der Mittelwerte in der KG ($M = 26.40$; $SD = 4.414$) statistische Signifikanz ($t(99) = -2.242$, $p = .030$). Außerdem zeigte sich auch in der Skala ADS-K zur Erfassung der Depressionsneigung in der VG ($M = 10.37$; $SD = 6.872$) bei der Differenz der Mittelwerte statistische Signifikanz ($t(99) = 3.059$, $p = .003$). Die Differenz der Mittelwerte des mDES zur Erfassung von negativen Emotionen zeigte in der VG ($M = 8.63$; $SD = 5.229$) statistische Signifikanz ($t(99) = 2.870$, $p = .006$). Die exakten Ergebnisse dieser Untersuchung sind Tabelle 5 zu entnehmen. Abbildungen 4 bis 6 veranschaulichen die signifikanten Mittelwertsunterschiede in den beiden Gruppen (VG und KG) in den Skalen SWLS, ADS-K und mDES (negativ) zum Messzeitpunkt t2 mittels grafischer Darstellungen.

Tabelle 5

Ergebnisse der Untersuchungen der Haupteffekte der Gruppe (VG und KG) hinsichtlich des subjektiven Wohlbefindens zum Messzeitpunkt t2 bezüglich Fragestellung 1 mittels t-Tests für abhängige Stichproben ($N > 100$)

Subjektives Wohlbefinden	Gruppe	Zeitpunkt t1	Zeitpunkt t2	t-Statistik	
		$M (SD)$	$M (SD)$	t	p^a
Lebenszufriedenheit (SWLS)	VG	25.46 (5.55)	26.14 (5.20)	-2.05	.045*
	KG	25.14 (4.34)	26.40 (4.40)	-2.24	.030*
Aufblühen (FS)	VG	42.77 (5.32)	43.96 (6.12)	-1.98	.053
	KG	42.61 (4.23)	43.33 (4.99)	-1.49	.142
Depressionsneigung (ADS-K)	VG	12.61 (6.91)	10.37 (6.87)	3.06	.003*
	KG	11.65 (6.15)	11.35 (6.08)	0.38	.705
Positive Emotionen (mDES)	VG	23.44 (5.56)	24.79 (7.31)	-1.87	.066
	KG	23.27 (6.58)	22.12 (5.85)	1.50	.140

Fortsetzung Tabelle 5

Negative Emotionen (mDES)	VG	10.35 (5.31)	8.63 (5.23)	2.87	.006*
	KG	10.20 (5.73)	9.80 (5.33)	0.52	.605

Anmerkungen. VG: Versuchsgruppe, KG: Kontrollgruppe, SD: Standardabweichung, *p*: Signifikanz, SWLS: Satisfaction With Life Scale, FS: Flourishing Scale, ADS-K: Allgemeine Depressionskala – Kurzform, mDES: Modified Differential Emotions Scale.

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

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

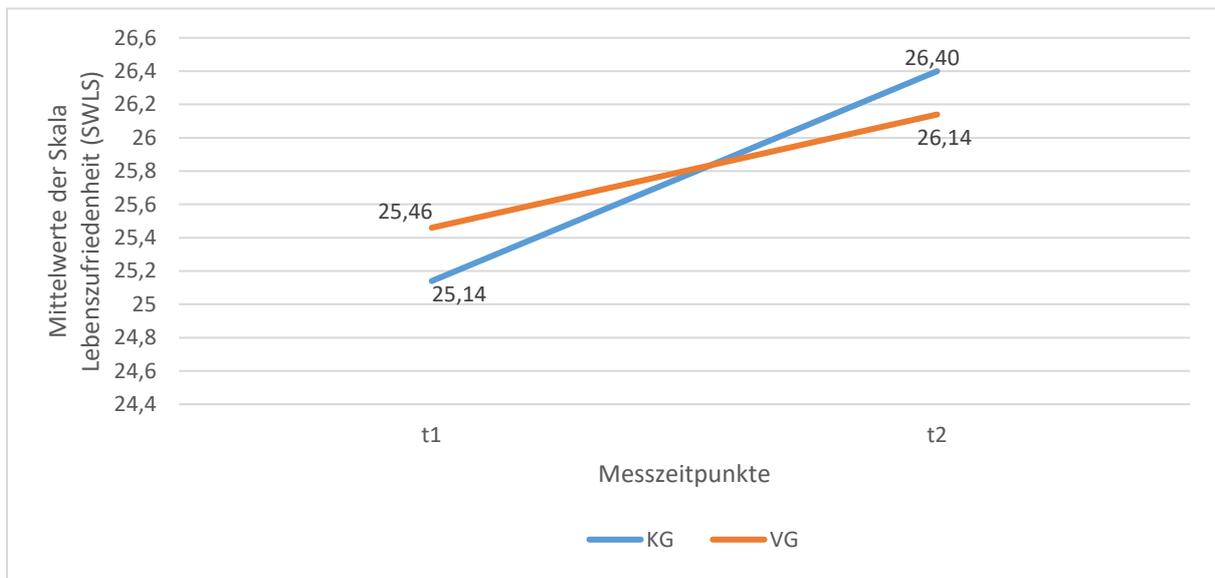


Abbildung 5. Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala Lebenszufriedenheit (SWLS) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Pretests (t1) und Posttests (t2)

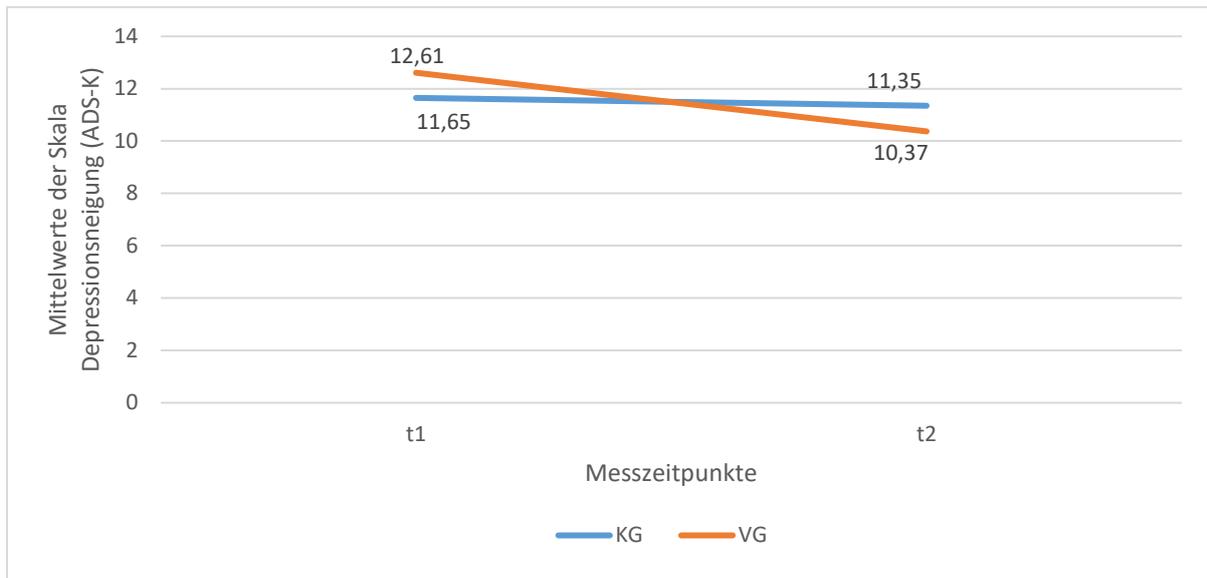


Abbildung 6. Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala Depressionsneigung (ADS-K) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Pretests (t1) und Posttests (t2)

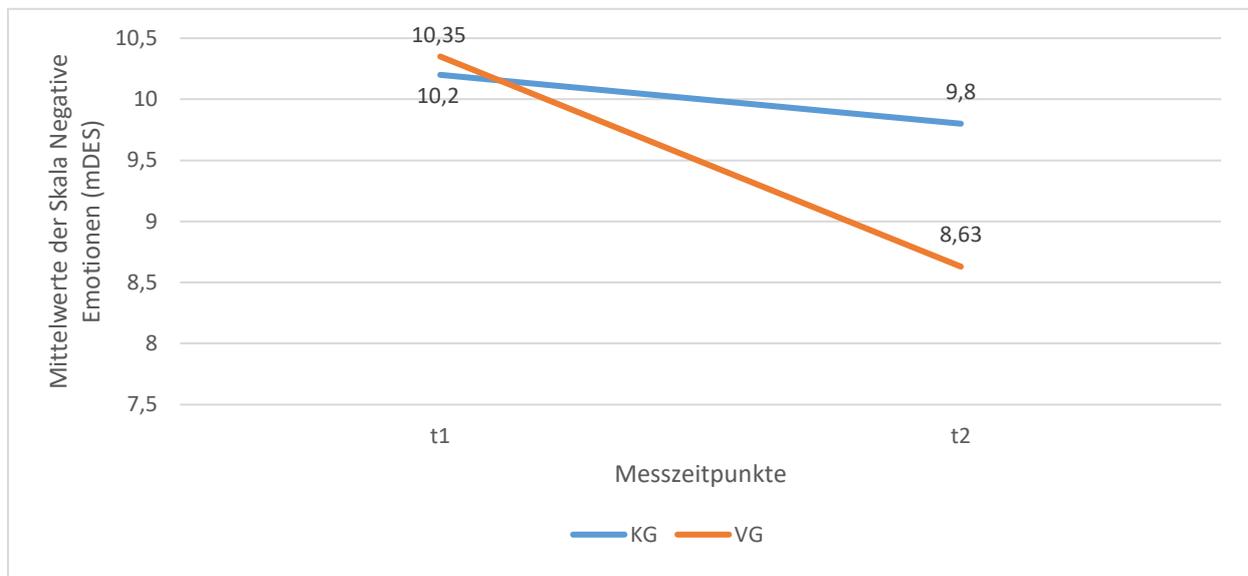


Abbildung 7. Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala Negative Emotionen (mDES) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Pretests (t1) und Posttests (t2)

Den dargestellten Ergebnissen der statistischen Analyse entsprechend wurden sämtliche Nullhypothesen zu Fragestellung 1 (1.1.1 – 1.3.1) beibehalten.

8.2.2 Hypothesenprüfung zu Fragestellung 2

Fragestellung 2 untersuchte, ob der Effekt der *4-Evening-Questions* auf das subjektive Wohlbefinden durch das Persönlichkeitsmerkmal *Neurotizismus* zum Messzeitpunkt t2 moderiert wird. Hierbei wurden die Gesamtscores der vier Items der Skala BFI-K zur Erfassung der individuellen Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals *Neurotizismus* herangezogen. Die nähere Analyse ergab einen Mittelwert von $M = 12.92$ bei einer Standardabweichung von $SD = 3.47$ und der Spannweite $R = 15$. Der Median betrug 12.51. Mittels Median-Split wurden die Ausprägungen in Neurotizismus in zwei Gruppen aufgeteilt (niedriger Neurotizismuswert bzw. hoher Neurotizismuswert) (Ng, 2012, Field, 2009). Durch die Aufteilung in diese zwei Gruppen wurde deutlich, dass 67 Personen einen Wert im BFI-K von kleiner oder gleich 12.51 aufwiesen und demnach einer niedrigen Neurotizismusausprägung zugeordnet wurden. 33 ProbandInnen erzielten in dieser Skala einen Gesamtscore über 12.51 und wurden demnach einer hohen Neurotizismusausprägung zugeordnet. Abbildung 5 dient der Veranschaulichung dieses Verhältnisses.

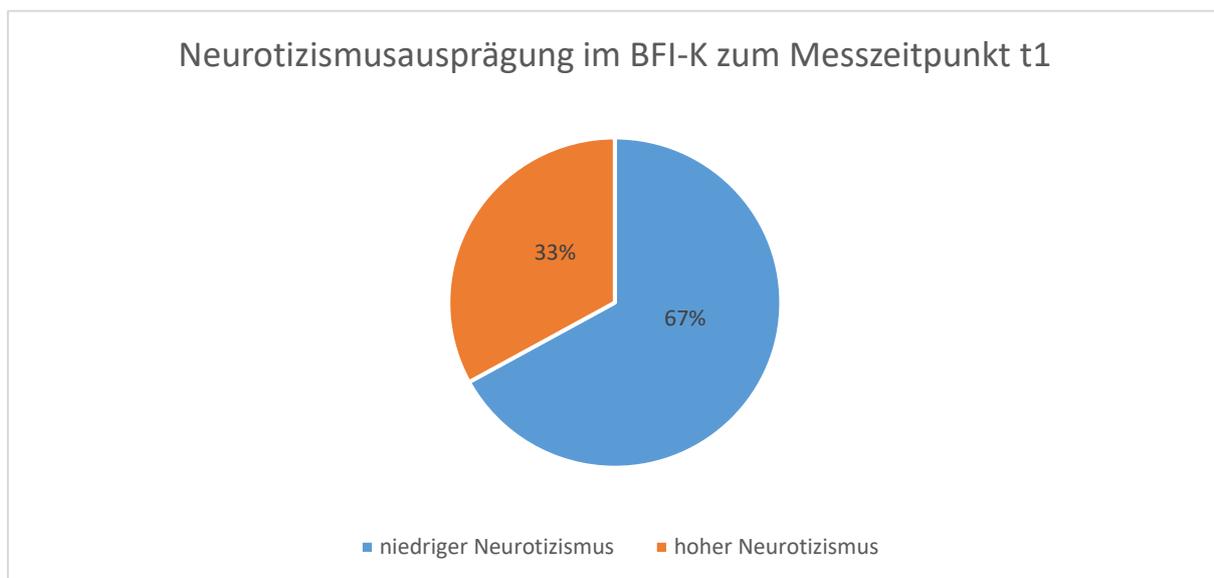


Abbildung 8. Grafische Darstellung der Verteilung von Teilnehmenden mit niedriger, bzw. hoher Ausprägung im Persönlichkeitsmerkmal *Neurotizismus* gemäß den Gesamtscores im Big-Five-Inventory – Kurzform (BFI-K) zum Messzeitpunkt t1

Um einen Verlust der Teststärke durch die Dichotomisierung der Daten durch Median-Split zu vermeiden, wurden die Daten für die multiple Regression ohne Median-Split verwendet (Field, 2009). Für die weitere Untersuchung der Fragestellung 2 wurde demnach eine multiple Regression mithilfe des zusätzlichen Modellierungstools PROCESS von Hayes (2018) durchgeführt. Nach vorangegangener Prüfung der Voraussetzungen konnten keine

bedeutsamen Verletzungen festgestellt werden. Die weitere statistische Analyse ergab keine signifikanten Interaktionseffekte zwischen den Variablen *Gruppenzugehörigkeit* sowie *Neurotizismus*. Somit lässt sich für die betrachtete Stichprobe nicht annehmen, dass Neurotizismus das subjektive Wohlbefinden, abhängig von der jeweiligen Gruppe VG versus KG, beeinflusst. Dementsprechend wurde die Nullhypothese zu Fragestellung 2 (2.1.1) beibehalten. Die wesentlichen Ergebnisse der statistischen Prüfung sind Tabelle 8 zu entnehmen.

Tabelle 6

Ergebnisse der Hypothesenprüfung zu Fragestellung 2 mittels multipler linearer Regression. Untersuchung der Interaktion zwischen Moderatorvariable (BFI-K) und Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) hinsichtlich subjektiven Wohlbefindens zum Messzeitpunkt t2

Abhängige Variable	Moderator	ΔR^2	F	$df1$	$df2$	p
Lebenszufriedenheit (SWLS)		.014	1.385	1	96	.242
Aufblühen (FS)	Neurotizismus (BFI-K)	.011	1.263	1	96	.263
Depressionsneigung (ADS-K)		.001	0.207	1	96	.649
Positive Emotionen (mDES)		.004	0.436	1	96	.510
Negative Emotionen (mDES)		.000	0.057	1	96	.811

Anmerkungen. ΔR^2 : Änderung in Bestimmtheitsmaß, p : Signifikanz, df : Freiheitsgrade, F : F-Teststatistik, BFI-K: Big Five Inventory – Kurzform, SWLS: Satisfaction With Life Scale, FS: Flourishing Scale, ADS-K: Allgemeine Depressionsskala – Kurzform, mDES: Modified Differential Emotions Scale.

Den dargestellten Ergebnissen der statistischen Analyse entsprechend wurden sämtliche Nullhypothesen zu Fragestellung 2 (2.1.1 – 2.1.5) beibehalten.

8.2.3 Hypothesenprüfung zu Fragestellung 3

Fragestellung 3 untersuchte explorativ, ob der Effekt der *4-Evening-Questions* auf die Lebenszufriedenheit und das Aufblühen durch die Depressionsneigung zum Messzeitpunkt t2 moderiert wird. Hierbei wurden der Gesamtscore der Skala ADS-K zum Messzeitpunkt t1 zur Erfassung der individuellen Ausprägung der Depressionsneigung herangezogen. Eine Moderationsanalyse wurde durchgeführt, um zu bestimmen, ob die Interaktion zwischen der Depressionsneigung und Gruppenzugehörigkeit die Lebenszufriedenheit signifikant

vorhersagt. Das Gesamtmodell war signifikant, $F(3, 104) = 4.57, p = .005$, mit einer Varianzaufklärung von 12.66 %. Eine weitere Moderationsanalyse wurde durchgeführt, um zu bestimmen, ob die Interaktion zwischen der Depressionsneigung und Gruppenzugehörigkeit das Aufblühen signifikant vorhersagt. Das Gesamtmodell war ebenfalls signifikant, $F(3, 104) = 6.41, p = .0005$, mit einer Varianzaufklärung von 16.91 %.

Den dargestellten Ergebnissen der statistischen Analyse entsprechend wurden die Nullhypothesen zu Fragestellung 3 (3.1.1 und 3.2.1) verworfen und die Alternativhypothesen (3.1.2 und 3.2.2) angenommen.

9 Diskussion

Die vorliegende Studie hatte zum Ziel, die Wirkung der PPI *4-Evening-Questions* auf subjektives Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Persönlichkeitsmerkmals *Neurotizismus* als Moderatorvariable zu untersuchen. Hierbei wurden die ProbandInnen gemäß dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zugewiesen. Die Interventionsgruppe hatte zur Aufgabe, während eines Zeitraums von 14 Tagen täglich die *4-Evening-Questions* in einem dafür ausgehändigten Notizheft schriftlich zu beantworten. TeilnehmerInnen der Kontrollgruppe sollten hingegen täglich schriftlich notieren, welche Kleidung sie während des Tages trugen und wurden demnach einer neutralen Bedingung ausgesetzt. Direkt vor der 14-tägigen Intervention, nach Ablauf der 14 Tage, als auch vier Wochen nach Beendigung der Interventionsphase wurde den ProbandInnen eine Fragebogenbatterie zur Beurteilung ihres subjektiven Wohlbefindens zur Bearbeitung vorgelegt. Diese drei Messzeitpunkte wurden für einen möglichen Vergleich zwischen der Interventions- und Kontrollgruppe über die drei Messzeitpunkte hinweg gewählt. Außerdem wurde untersucht, ob die Moderatorvariable *Neurotizismus* den Unterschied der Gruppen zum Messzeitpunkt t2 beeinflusste. Dementsprechend wurden zur Untersuchung der genannten Thematiken zwei Fragestellungen gebildet. Zusätzlich wurde der moderierende Einfluss von Depressivität auf die Lebenszufriedenheit und das Aufblühen explorativ untersucht. Folgender Abschnitt soll eine Zusammenfassung der erzielten Ergebnisse und einen Vergleich mit dem bisherigen wissenschaftlichen Stand der Forschung bieten. Abschließend werden Limitationen der Studie und ein Ausblick auf zukünftige Forschung erläutert.

9.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

9.1.1 Fragestellung 1

Die erste Fragestellung untersucht die Wirkung der *4-Evening-Questions* auf das subjektive Wohlbefinden. Der Fokus wurde hierbei auf den Unterschied der Wirkung auf die Personen der VG und KG zu den drei Messzeitpunkten (t1, t2 und t3) gerichtet. Für diese Untersuchung wurde eine MANCOVA berechnet. Dabei wurden die Variablen der außergewöhnlichen Lebensereignisse, der Durchführungshäufigkeit und des Weiterführens des Tagebuchs kontrolliert. Die Analyse ergab in Bezug auf die Gruppenzugehörigkeit, auf den Zeitpunkt, sowie die Wechselwirkung der Gruppe und der Zeit keine signifikanten Effekte. Lediglich die Skala des mDES zur Erfassung negativer Emotionen zeigte eine Abnahme der negativen Emotionen in beiden Gruppen über die drei Messzeitpunkte hinweg. Dieser Effekt war jedoch statistisch insignifikant. Den Ergebnissen der statistischen Auswertung entsprechend ist also anzunehmen, dass die *4-Evening-Questions* keinen statistisch bedeutsamen Effekt auf das subjektive Wohlbefinden der ProbandInnen hatten. Diese Resultate widersprechen bisherigen Forschungsergebnissen, die mehrheitlich einen positiven Effekt von Dankbarkeitsübungen und Stärkenfokussierung auf das subjektive Wohlbefinden ergaben (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Sergeant & Mongrain, 2011; Mitchell et al., 2009; Gander et al., 2013).

Die Analyse der Gruppenunterschiede zum Messzeitpunkt t2 ergab bei den Skalen zur Erfassung der Lebenszufriedenheit (SWLS), der Depressionsneigung (ADS-K) und negativer Emotionen (mDES) signifikante Differenzen der Mittelwerte beider Gruppen. Dies bedeutet, dass sich die Teilnehmenden der Versuchs- und Kontrollgruppe nach der zweiwöchigen Übung der *4-Evening-Questions* in ihrer Lebenszufriedenheit, der Depressionsneigung und dem Ausmaß negativer Emotionen signifikant voneinander unterschieden. Diese Ergebnisse stimmen mit bisherigen Studienergebnissen überein (Sergeant & Mongrain, 2011; Mitchell et al., 2009; Gander et al., 2013). Allerdings gab es auch Studien, die keine oder nur geringe Effekte von Dankbarkeitsübungen und Stärkenfokussierung auf das subjektive Wohlbefinden feststellen konnten, diese sind jedoch in der Minderheit (Seligman et al., 2005; Lyubomirsky et al., 2011). Bei der Interpretation der Analyse der Gruppenunterschiede ist zu beachten, dass die hier gewählte statistische Methode des t-Tests eine geringere Teststärke als die zuvor ausgeführte MANCOVA besitzt (Field, 2009). Demnach besitzt das statistische Verfahren der MANCOVA eine höhere Teststärke als die t-Tests zur Analyse der Gruppenunterschiede zum Messzeitpunkt t2. Die Signifikanz der Ergebnisse ist daher mit Vorsicht zu betrachten.

Der Grund für die insignifikanten Effekte bei dem teststarken Verfahren der MANCOVA könnte sein, dass der Interventionszeitraum von zwei Wochen zu kurz gewählt wurde. Bisherige Studienergebnisse machten deutlich, dass die Dauer der Durchführung von PPI einen erheblichen Einfluss auf die Wirkung dieser Übungen haben kann (Lyubomirsky & Layous, 2013; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009). So ergab die Metaanalyse von Sin und Lyubomirsky (2009), dass je länger die Interventionsphase andauert, desto größer die positiven Effekte der PPI auf das subjektive Wohlbefinden sind. Einige Tagebuchstudien mit signifikanten positiven Effekten von PPI auf das Wohlbefinden beliefen sich auf sechs Wochen (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Wang et al., 2017). Jedoch gibt es auch Studien mit einem relativ geringen Interventionszeitraum von einer Woche, die dennoch signifikante Effekte der untersuchten PPI erzielen konnten (Seligman et al., 2005; Senf & Liao, 2013; Ng, 2016). Demnach bleiben die Gründe für die erzielten insignifikante Effekte in dieser Studie unklar.

Die vorliegende Stichprobe von $N = 100$ wies zum Messzeitpunkt t1 insgesamt 20 Personen mit einem Gesamtscore des ADS-K über einem Wert von 18 auf, welcher Hinweis auf eine klinisch relevante Depression darstellt (Hautzinger & Bailer, 1993). Bei der vorliegenden Stichprobe von $N = 100$ ergibt das also eine Rate von 20%, die trotz fehlender psychiatrischer Diagnose einen hohen Score mit Hinweis auf eine klinisch relevante Depression aufwies. Bisherige Studienergebnisse zur Wirkung von PPI auf das Wohlbefinden bei Personen mit depressiver Symptomatik kamen zu inkonsistenten Ergebnissen. So ergaben einige Untersuchungen, dass bei depressiver Symptomatik die Wirkung von PPI weniger vorhanden sein kann (Layous & Lyubomirsky, 2014; Sin, Della Porta & Lyubomirsky, 2011). Jedoch gibt es auch Studien, die einen besonders positiven Effekt von PPI auf das subjektive Wohlbefinden von ProbandInnen mit einem geringen Ausgangslevel an positivem Affekt oder mittelschweren Depressionen zeigten (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Die hohe Anzahl an Personen mit potenziell klinisch ausgeprägter depressiver Symptomatik könnte ebenfalls als Erklärungsansatz für den insignifikanten Effekt der 4EQ auf das subjektive Wohlbefinden dienen.

Diesen Ergebnissen entsprechend wurden sämtliche Nullhypothesen zur Fragestellung 1 (1.1.1-1.3.1) beibehalten.

9.1.2 Fragestellung 2

Die zweite Fragestellung untersuchte, inwiefern *Neurotizismus* den Zusammenhang zwischen Gruppenzugehörigkeit und subjektivem Wohlbefinden zum Messzeitpunkt t2 moderiert. Zur Untersuchung dieser Fragestellung wurde eine multiple lineare Regression mittels PROCESS durchgeführt. Hierbei wurden Drittvariablen wie Lebensereignisse und die Variablenausprägungen zum Messzeitpunkt t1 kontrolliert. Durch die Analyse sollte herausgefunden werden, ob Personen in Abhängigkeit von der Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals *Neurotizismus* von den *4-Evening-Questions* unterschiedlich profitieren. Diese Fragestellung war von besonderem Interesse, weil vorangegangene Studien mehrheitlich einen moderierenden Effekt nachweisen konnten (Lucas & Fujita, 2000; Senf & Liao, 2013; Ng, 2009, 2012; Ng & Diener, 2009). Die vorliegende Studie wollte bisherige Untersuchungsergebnisse bestätigen.

Die statistische Analyse der Fragestellung 2 ergab nach Anwendung der multiplen linearen Regression durchgehend über alle Skalen hinweg keine signifikanten moderierenden Effekte von Neurotizismus auf das subjektive Wohlbefinden. Als Erklärung für diese unerwarteten Ergebnisse könnte die Tatsache dienen, dass die Stichprobe dieser Studie über eine zu geringe Ausprägung des Neurotizismus verfügte, um aussagekräftige Ergebnisse bezüglich eines Moderationseffekts möglich zu machen. In dieser Untersuchung waren 67% der Teilnehmenden einer niedrigen Neurotizismusausprägung zuzuordnen. Lediglich 33% wiesen einen hohen Grad an Neurotizismus auf. Demnach verfügte die Mehrheit über einen geringen Grad an Neurotizismus. Diese Tatsache könnte Grund für den fehlenden moderierenden Effekt des Neurotizismus auf die Wirkung der *4-Evening-Questions* erklären. Vergangene Studienergebnisse ergaben nämlich mehrheitlich einen moderierenden Effekt von Neurotizismus (Lucas & Fujita, 2000; Ng, 2009, 2012; Ng & Diener, 2009; Senf & Liao, 2013).

Ein weiterer Grund für diesen insignifikanten Moderationseffekt könnte die Wahl des BFI-K mit nur vier Items zur Erfassung von Neurotizismus sein. Diese Skala als alleiniges Messinstrument zur Erfassung von Neurotizismus wurde bisher mehrheitlich in Studien zur Schmerzempfindung in Zusammenhang mit Persönlichkeitsfaktoren verwendet (Hersh et al., 2015; Koenig et al., 2015). Es wäre denkbar, dass diese kurze Skala zur Analyse der Fragestellung 2 zu wenig Informationen liefert, um Neurotizismus valide messen zu können. Bisherige Studien zu dieser Thematik verwendeten andere Messinstrumente wie den International Personality Item Pool (IPIP) (Ng, 2012; 2016; Senf & Liao, 2013) oder den BFI

in seiner ursprünglichen, ausführlicheren Form (Koh et al., 2014). Jedoch ergab die Analyse zur Reliabilität der Testinstrumente beim BFI-K einen guten Wert.

Entsprechend diesen Ergebnissen wurden sämtliche Nullhypothesen zu Fragestellung 2 (2.1.1 – 2.1.5) beibehalten.

9.1.3 Fragestellung 3

Die dritte Fragestellung untersuchte, inwiefern die Depressionsneigung den Zusammenhang zwischen Gruppenzugehörigkeit und Lebenszufriedenheit, bzw. Aufblühen zum Messzeitpunkt t2 moderiert. Zur Untersuchung dieser Fragestellung wurde eine multiple lineare Regression mittels PROCESS durchgeführt. Hierbei wurden wie bei Fragestellung 2 Drittvariablen wie negative Lebensereignisse und die Variablenausprägungen der AV zum Messzeitpunkt t1 kontrolliert. Durch die Analyse sollte herausgefunden werden, ob Personen in Abhängigkeit von der Ausprägung der Depressionsneigung von den *4-Evening-Questions* unterschiedlich profitieren. Diese Fragestellung war von Interesse, weil vorangegangene Studien über den Einfluss der Depressionsneigung auf die Effektivität von PPI zu unterschiedlichen Ergebnissen kamen. So wurde einerseits berichtet, dass Personen mit geringem Ausgangslevel an positivem Affekt oder mittelschweren depressiven Symptomen am meisten von bestimmten PPI profitieren (Bolier et al., 2013; Froh et al., 2009; Seligman et al., 2005). Andererseits ergaben weitere Studien, dass Personen mit depressiver Symptomatik aufgrund von störungsbedingten kognitiven Defiziten weniger von der positiven Wirkung von PPI profitieren könnten (Layous & Lyubomirsky, 2014; Sin, Della Porta & Lyubomirsky, 2011). Die vorliegende Studie wollte den moderierenden Einfluss der Depressionsneigung auf die Effektivität der 4EQ explorativ untersuchen. Hierbei beschränkte sie sich auf die Untersuchung des moderierenden Einflusses der Depressionsneigung auf die Konstrukte der Lebenszufriedenheit (SWLS) und des Aufblühens (FS).

Die statistische Analyse der Fragestellung 3 ergab nach Anwendung der multiplen linearen Regression signifikante moderierende Effekte von der Depressionsneigung auf die Lebenszufriedenheit und das Aufblühen zum Messzeitpunkt t2. Diese Ergebnisse stimmen mit bisherigen Forschungsergebnissen überein (Bolier et al., 2013; Froh et al., 2009; Seligman et al., 2005). Aufgrund der inkonsistenten Forschungsergebnisse bisheriger Untersuchungen über den Einfluss der Depressionsneigung auf die Effektivität von PPI (Bolier et al., 2013; Froh et al., 2009; Layous & Lyubomirsky, 2014; Seligman et al., 2005; Sin, Della Porta & Lyubomirsky, 2011) und dem Umstand, dass diese Fragestellung lediglich explorativ

untersucht wurde, sollte zukünftige Forschung den Einfluss der Depressionsneigung auf die Effektivität der 4EQ näher und genauer untersuchen.

Entsprechend diesen Ergebnissen wurden sämtliche Nullhypothesen zu Fragestellung 3 (3.1.1 und 3.2.1) verworfen und die Alternativhypothesen (3.1.2 und 3.2.2) angenommen.

9.2 Stärken, Limitationen und Ausblick

Bei der vorliegenden Untersuchung kann das Studiendesign als Stärke hervorgehoben werden. So stellt die Studie *4-Evening-Questions* als verblindetes, längsschnittliches und randomisiertes Zweigruppenexperiment eine robuste Möglichkeit zur Untersuchung kausaler Effekte dar. Durch die Kontrollgruppe konnten Drittvariablen bestmöglich kontrolliert werden. Weiters fanden die Datenerhebungen zu drei unterschiedlichen Messzeitpunkten statt, wodurch Informationen über Veränderungen und Entwicklungen über die Zeit möglich waren. Außerdem wiesen die Versuchs- und Kontrollgruppe eine Ausgewogenheit auf. So verfügten sowohl VG als auch KG über einen ungefähr gleichen Stichprobenumfang. Dies verringert die Wahrscheinlichkeit eines Typ I Fehlers, wodurch die statistische Stärke nicht gefährdet wird (Field, 2009). Außerdem wurden die ProbandInnen durch einen persönlichen Zugang rekrutiert, was eine weitere Stärke darstellt. Bei persönlichen Treffen wurde jeder und jede Teilnehmende vorab über den Ablauf der Studie informiert und sie erhielten kleine Notizhefte für die Tagebucheinträge. Zusätzlich erhielten sie bei diesen Treffen kleine Präsente und Rabattgutscheine für Bestellungen bei *paper republic*. Außerdem wurde den Teilnehmenden angeboten, an einer Verlosung teilzunehmen. Damit bestand für sie die Chance, nach Teilnahme an dieser Studie größere Preise (gesponsert von *paper republic*) zu gewinnen. Durch diesen persönlichen Zugang bei Rekrutierung der Teilnehmenden und die kleinen Präsente wollte die Studienleitung den ProbandInnen gegenüber ihre Wertschätzung und Dankbarkeit für die Teilnahme zum Ausdruck bringen. Außerdem sollte dadurch befürchteten Dropouts vorgebeugt werden.

Trotz der Stärken dieser Studie soll an dieser Stelle auch auf etwaige Schwächen eingegangen, und damit Anstöße für zukünftige Forschungsvorhaben gegeben werden. So zeigte sich die Zusammensetzung der Stichprobe als etwas problematisch. Die Stichprobe bildete sich aus überwiegend Studierenden im Alter der *emerging adulthood* ohne diagnostizierte psychische Störung. Dabei war die Mehrheit weiblich. Bisherige Studien zeigen, dass das Geschlecht (Thompson et al., 2015), als auch das Alter (Carstensen et al., 1999) beeinflussende Faktoren des subjektiven Wohlbefindens darstellen. Demzufolge ist die

Generalisierbarkeit der Ergebnisse der vorliegenden Studie auf die Population nur schwer möglich. Daher wäre es wünschenswert, wenn zukünftige Studien sich auf die Untersuchung der Wirkung der *4-Evening-Questions* auf verschiedene Altersklassen konzentrieren würden. Außerdem wäre eine Untersuchung von etwaigen Geschlechterunterschieden interessant. Zusätzlich wären Studien zur Wirkung dieser PPI auf eine klinische Stichprobe denkbar. Bisherige Untersuchungen zu dieser Thematik bei ProbandInnen mit depressiver Symptomatik ergaben mehrheitlich eine positive Wirkung auf das subjektive Wohlbefinden (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009). Auch bei der vorliegenden Untersuchung zeigte sich ein moderierender Effekt der Depressionsneigung auf die Lebenszufriedenheit und das Aufblühen. Jedoch gibt es auch Studien, die besagen, dass Teilnehmende in einer depressiven Phase weniger von PPI profitieren (Sin, Della Porta, & Lyubomirsky, 2011). Eine nähere Betrachtung der Wirkweise der *4-Evening-Questions* auf diese Personengruppe wäre wünschenswert.

Bei den verwendeten Testinstrumenten handelt es sich ausschließlich um Selbstbeurteilungsfragebögen. Diese Art der Datenerhebung ist grundsätzlich leicht verfälschbar (Stemmler et al., 2016). Zwar wiesen die Fragebögen eine durchgehend gute bzw. akzeptable Reliabilität auf, jedoch stellt auch dies keinen umfassenden Schutz vor Falschangaben und Verfälschungen dar. Eine Variation der Testinstrumente zur Erfassung von Wohlbefinden wäre für eine differenziertere Untersuchung dieses Konstrukts wünschenswert. So stehen zur Erfassung des SWB eine Vielzahl an weiteren Testinstrumenten zur Verfügung wie beispielsweise den *Life-Orientation-Test revised* (LOT-R) (Glaesmer, Hoyer, Klotsche & Herzberg, 2008), die *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) (Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996) oder die *Rosenberg-Self-Esteem-Scale* (RSES) (Collani & Herzberg, 2003).

Weiterhin ist zu erwähnen, dass die verwendeten Messinstrumente eigens für diese Untersuchung in die tschechische Sprache übersetzt wurden und in dieser Sprache nicht in validierter Form vorlagen. Analysen im Rahmen dieser Studie ergaben zwar, dass zwischen den tschechisch- und deutschsprachigen Teilnehmenden keine Unterschiede bestanden, jedoch wäre es für zukünftige Untersuchungen wichtig, diese Messinstrumente professionell durch unabhängige ÜbersetzerInnen übersetzen und validieren zu lassen.

Außerdem verfügte die Studie über eine relativ hohe Dropout-Rate. Diese könnte durch den zweiwöchigen und damit relativ langen Zeitraum der Intervention erklärt werden. Weiterhin war die Aufgabenstellung für ProbandInnen in der Kontrollgruppe wenig attraktiv.

Noch während des Infotreffens gaben manche Teilnehmende ihren Unmut über diese uninteressante Aufgabenstellung bekannt. Demnach wäre es wünschenswert, wenn zukünftige Forschung Mittel und Wege findet, um die Dropout-Rate so klein wie möglich zu halten. Beispielsweise wären tägliche Erinnerungen und Motivationen via App denkbar, um die Motivation über den gesamten Interventionszeitraum aufrecht zu erhalten.

Weiterhin ist die Aufgabenstellung für die Kontrollgruppe kritisch zu betrachten. Die Anweisung war als neutrale Bedingung gedacht. Die Teilnehmenden sollten hierbei täglich schriftlich notieren, welche Kleidung sie an diesem Tag jeweils trugen. Es könnte jedoch sein, dass die Auswahl der Kleidung mit der Stimmung in Zusammenhang steht. Des Weiteren könnte die Kleidungswahl mit dem eigenen Körperbild zusammenhängen, welches wiederum mit bestimmten Emotionen in Verbindung steht (Jung, 2019). Zukünftige Untersuchungen sollten diesen etwaigen Effekt miteinbeziehen und die Kontrollbedingung möglicherweise modifizieren.

Außerdem könnte der gewählte Interventionszeitraum von zwei Wochen zu kurz gewesen sein, um aussagekräftige Ergebnisse generieren zu können. Demnach könnten zukünftige Untersuchungen die Anwendung der *4-Evening-Questions* über einen längeren Zeitraum forcieren.

Das Forschungsteam wurde bei persönlichen Infotreffen vereinzelt darauf hingewiesen, dass einige Fragen der Fragebogenbatterie missverständlich waren. So waren sich beim Abschnitt des mDES einige wenige ProbandInnen unsicher, ob es sich beim Item zur Erfassung der empfundenen Dankbarkeit und Anerkennung um eine persönliche Einschätzung von Dankbarkeit und Anerkennung sich selbst oder anderen Personen gegenüber handelte. Auch das Item des FS *„Ich bin ein guter Mensch und lebe ein gutes Leben“* fanden die Teilnehmenden vereinzelt schwierig zu beantworten und leicht missverständlich. Eine Probandin merkte beispielsweise an, dass sie nach eigener Einschätzung ein gutes Leben führe, sich jedoch nicht als guten Menschen bezeichnen würde. Daher wäre vielleicht eine Überarbeitung dieses Fragebogens zum besseren Verständnis denkbar.

Die von der Studienleitung ausgegebenen Notizhefte für die tägliche schriftliche Beantwortung der 4EQ wurden von den Studienleiterinnen nach Ablauf der zwei Wochen nicht wieder eingesammelt. Demnach konnte nicht überprüft werden, ob die Aufgabe auch wirklich instruktionsgemäß durchgeführt wurde. Die Forscherinnen konnten sich lediglich auf die wahrheitsgetreuen Angaben zur regelmäßigen Durchführung zum Messzeitpunkt t2 stützen. Es

kann demnach nicht nachgewiesen werden, ob die ProbandInnen die Fragen wirklich schriftlich und gemäß der vorgegebenen Reihenfolge beantwortet, oder lediglich gedanklich im Kopf durchdacht hatten. Diese Problematik könnte mithilfe einer leichten Abänderung des Studiendesigns beseitigt werden. So könnten bei zukünftigen Untersuchungen die Tagebucheinträge nicht mehr handschriftlich in ein Heft erfolgen, sondern elektronisch über eine App, worauf die Studienleitung Einsicht hat. Allerdings ist hierbei dann der Effekt des elektronischen und nicht-händischen Schreibens, sowie der fehlenden Privatheit der Einträge zu berücksichtigen.

Des Weiteren wurde die eventuell verfälschende Wirkung der Weihnachtszeit auf die Testergebnisse nicht berücksichtigt. Da die Datenerhebung und ProbandInnenrekrutierung auch während der Weihnachtszeit fortgeführt wurde, könnte diese für viele Menschen mit Stress assoziierte Zeit die Fragebogenbearbeitungen, aber auch die Durchführung der Intervention beeinflussen. Diese eventuellen Effekte wurden in der Analyse der Testergebnisse außer Acht gelassen. Zukünftige Forschung sollte Einflüsse dieser Art berücksichtigen, bzw. umgehen.

Diese Untersuchung erforschte den Effekt der *4-Evening-Questions* auf das subjektive Wohlbefinden von *emerging adults*. Da individuelles Wohlbefinden jedoch in jedem Alter wünschenswert ist, wäre eine möglichst frühe Förderung persönlicher Ressourcen und Stärken anzustreben (Lyubomirsky, 2018, Seligman, 2012). So untersuchte Seligman (2012) bereits in der Vergangenheit empirisch, ob man Schulkindern Wohlbefinden lehren kann. Der Einsatz von Förderprogrammen für SchülerInnen wie das Penn-Resilienz-Programm (PRP) zur Steigerung der Problemlösefähigkeit im Alltag sollte gezielt vorangetrieben werden, um Angst und Verhaltensstörungen zu mindern und gesundheitsförderliches Verhalten zu stärken (vgl. Seligman, 2012, S. 123 ff.). Eine Untersuchung der *4-Evening-Questions* im Schulkontext wäre ebenfalls interessant und zu befürworten.

Außerdem fand für einige wenige tschechischsprachige Teilnehmende die abschließende Follow-Up-Messung kurz nach Ausbruch der globalen Corona-Pandemie Anfang März 2020 statt. Die Wirkung dieser Ausnahmesituation auf die Testergebnisse zum Messzeitpunkt t3 dieser ProbandInnen wurde lediglich durch die Nachfrage nach Life-Events berücksichtigt. Daher wurden die betroffenen Personen nicht aus der Stichprobe ausgeschlossen. Allerdings wären genauere Analysen über den Einfluss solcher bedeutsamen Gegebenheiten in zukünftigen Studien wünschenswert und interessant.

Die vorliegende Studie hatte zum Ziel, die Auswirkungen der *4-Evening-Questions* auf das subjektive Wohlbefinden zu erforschen. Als erste quantitative Untersuchung der Wirkmechanismen dieser vier Fragen konnte somit ein erster Eindruck über die Effekte und Eigenschaften dieser PPI gegeben werden. Zusätzlich wurde der moderierende Einfluss des Persönlichkeitsmerkmals *Neurotizismus* näher betrachtet. Weiterhin wurde explorativ der moderierende Einfluss der Depressionsneigung auf die Lebenszufriedenheit und das Aufblühen untersucht. Somit konnte diese Studie einen ersten Eindruck über die entstehenden Wirkweisen bei Anwendung von der PPI *4-Evening-Questions* bieten.

Grundsätzlich sollte es das Ziel sein, die Ansätze der Positiven Psychologie zukünftig für die Allgemeinbevölkerung noch leichter zugänglich und verständlich zu machen, sodass jede interessierte Person eigenständig von den Erkenntnissen positiv psychologischer Forschung profitieren kann.

10 Literaturverzeichnis

- Abedi, M., & Vostanis, P. (2010). Evaluation of quality of life therapy for parents of children with obsessive-compulsive disorders in Iran. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(7), 605-613. <https://doi.org/10.1007/s00787-010-0098-4>
- Angleitner, A., & Riemann, R. (2005). Eigenschaftstheoretische Ansätze. *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*, 2, 93-96.
- 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>
- Asendorpf, J. (2018). *Persönlichkeit: was uns ausmacht und warum*. Berlin: Springer.
- Asendorpf, J. B., & Neyer, F. J. (2012). *Psychologie der Persönlichkeit*. Berlin: Springer.
- Auhagen, A. E. (2012). *Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben*. Basel: Beltz Verlag.
- Auyeung, L., & Mo, P. K. H. (2019). The efficacy and mechanism of online positive psychological intervention (PPI) on improving well-being among Chinese university students: A pilot study of the best possible self (BPS) intervention. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2525-2550. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0054-4>
- Bartels, M., Boomsma, D.I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior Genetics* 39, 605-615. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9294-8>
- Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik* (S. 13-22). Weinheim: Juventa.
- Becker, P., Schulz, P., & Schlotz, W. (2004). Persönlichkeit, chronischer Stress und körperliche Gesundheit: Eine prospektive Studie zur Überprüfung eines systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modells. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 12(1), 11-23. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.12.1.11>
- Blickhan, D. (2017). *Anleitung zum Glücklichsein: Studie über die Wirkung von Ausbildungen in Angewandter Positiver Psychologie auf Wohlbefinden und Flourishing der Teilnehmenden* (Doctoral dissertation). <http://dx.doi.org/10.17169/refubium-8929>

- Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis (2. Aufl.)*. Junfermann Verlag GmbH.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, *54*(3), 165-179.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Clark, A.E., Diener, E., Georgellis, Y., Lucas, R.E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal* *118*, 222-243.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2008.02150.x>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hoboken: Taylor and Francis. Retrieved from
<http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1192162>
- Cohn , M. A. , & Fredrickson , B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *Journal of Positive Psychology* , *5*, 355–366. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.508883>
- Collani, G., & Herzberg, P. Y. (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, *24*(1), 3-7. <https://doi.org/10.1024//0170-1789.24.1.3>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *38*(4), 668-690. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Cronbach, J. L. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, *16*(2), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.
https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research* *31*, 103-157. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_3
- 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., Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1-43.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-81.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, *1*(2), 159-176. Retrieved from
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2001-14261-002&site=ehost-live>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, *28*(5), 471-483. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, *29*(1), 94-122.
<https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. et al. (2010). New well-being-measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Duan, W., Ho, S. M. Y., Tang, X., Li, T., and Zhang, Y. (2013). Character strength-based intervention to promote satisfaction with life in the Chinese university context. *J. Happiness Stud.* 1–15. doi: 10.1007/s10902-013-9479-y
- 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>
- Elliot, A. J., Gallegos, A. M., Moynihan, J. A., & Chapman, B. P. (2019). Associations of mindfulness with depressive symptoms and well-being in older adults: The moderating role of neuroticism. *Aging & mental health*, 23(4), 455-460. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1423027>
- Emmons, R. A. (2016). *The little book of gratitude: Create a life of happiness and wellbeing by giving thanks*. London: Octopus. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Esch, T., Jose, G., Gimpel, C., Scheidt, C. von & Michalsen, A. (2012). Flourishing Scale (FS), German Version (FS-D). *Forschende Komplementärmedizin*, 20(4), 267-275.
- Eysenck, H. J. (1977). *Sexualität und Persönlichkeit*. Wien: Europa-Verlag.
- Eysenck, H. J. (1990). *Happiness: Facts and myths*. Psychology 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>
- 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>
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock 'n' roll)* (3rd ed.). Los Angeles: SAGE Publications.

- 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>
- Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frank, R. (2011). *Therapieziel Wohlbefinden*. Springer: Berlin, Heidelberg.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300-314. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist 56*, 218-226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- 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., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172–175.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist, 60*(7), 678-686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- 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>
- Fritz-Schubert, E. (2017). *Lernziel Wohlbefinden: Entwicklung des Konzeptes "Schulfach Glück" zur Operationalisierung und Realisierung gesundheits- und bildungsrelevanter Zielkategorien*. Beltz Juventa.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a

- moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422.
<https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- 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, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14 (4), 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Glaesmer, H., Hoyer, J., Klotsche, J. & Herzberg, P. Y. (2008). Die deutsche Version des Life-Orientations-Tests (LOT-R) zum dispositionellen Optimismus und Pessimismus. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.1.26>
- Goldberg, L.R. (1981). Language and individual differences: the search for universals in personality lexicons. *Review of Personality and Social Psychology*, 2, 141-165.
- Harzer, C. (2017). Positive Psychologie: Eine allgemeine Einführung und Zusammenfassung der Forschung. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 24(3), 253-267.
<https://doi.org/10.1007/s11613-017-0509-1>
- Haug, M. (2020). *Der Einfluss der 4-Evening-Questions auf positive Emotionen unter Berücksichtigung der Moderatorvariable Valuing Happiness*. Masterarbeit, Universität Wien, Wien, Österreich.
- Hautzinger, M., & Bailer, M. (1993). *Allgemeine Depressionsskala (ADS)*. Göttingen: Hogrefe.

- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big five correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences* 34, 723-727. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00057-0)
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis approach: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Henderson, L.W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hersh, E., Papas, A., Zuniga, J., Daniels, S., Muse, D., Patrick, K., ... & Schachtel, B. (2015). What is the likelihood of opioid-induced nausea and vomiting (OINV) in patients with a history that is only suggestive of OINV?. *The Journal of Pain*, 16(4), 16. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2015.01.075>
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Huberty, C. J., & Olejnik, S. (2006). *Applied MANOVA and discriminant analysis* (2nd ed.). New Jersey: Wiley-Interscience.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0030-z>
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. London: Routledge.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>
- 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.

- Jylhä, P., & Isometsä, E. (2006). The relationship of neuroticism and extraversion to symptoms of anxiety and depression in the general population. *Depression and Anxiety, 23*(5), 281-289. <https://doi.org/10.1002/da.20167>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage.
- Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R., King, L.A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology, 3*(4), 219-233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kendler, K. S., Kuhn, J., & Prescott, C. A. (2004). The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *American Journal of Psychiatry, 161*(4), 631-636. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.4.631>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin, 27*(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Ko, K., Margolis, S., Revord, J., & Lyubomirsky, S. (2021). Comparing the effects of performing and recalling acts of kindness. *The Journal of Positive Psychology, 16*(1), 73-81. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1663252>
- Koenig, J., Gillie, B., Bernardi, A., Williams, D., Hillecke, T., & Thayer, J. (2015). Neuroticism influences affective but not sensory ratings of experimentally induced pain. *The Journal of Pain, 16*(4), 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2015.01.076>
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C. & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Version der 'Positive and Negative Affect Schedule' (PANAS). *Diagnostica, 42*(2), 139–156. <https://doi.org/10.1037/t49650-000>
- Larsen, R. J., Diener, E. D. & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective wellbeing measures. *Social Indicators Research, 17*(1), 1-17. <https://doi.org/10.1007/BF00354108>

- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *17*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0139>
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 473-495.
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2012). 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*. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>.
- Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PloS one*, *7*(12), e51380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Lehr, D., Hillert, A., Schmitz, E., & Sosnowsky, N. (2008). Screening depressiver Störungen mittels Allgemeiner Depressions-Skala (ADS-K) und State-Trait Depressions Scales (STDS-T). Eine vergleichende Evaluation von Cut-Off-Werten. *Diagnostica*, *54*(2), 61-70. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.54.2.61>
- Li, C. (2013). Little's test of missing completely at random. *The Stata Journal*, *4*(13), 795–809. <https://doi.org/10.1177/1536867X1301300407>
- Lischetzke, T., Cuccodoro, G., Gauger, A., Todeschini, L., & Eid, M. (2005). Measuring affective clarity indirectly: Individual differences in response latencies of state. *Emotion*, *5*(4), 431. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.4.431>
- Lomas, T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A. & Bono, G. (2014). Gratitude interventions. A review and future agenda. In A. C. Parks & S. M. Schueller (eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, (pp. 2-19). Malden: Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927>
- Lucas, R.E. & Donnellan, M. (2011). Personality development across the life span: Longitudinal analyses with a national sample from Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*, 847-861. <https://doi.org/10.1037/a0024298>

- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science* 7, 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist* 56, 239-249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Lyubomirsky, S. (2018). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt/M.: Campus Verlag.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J., & Sheldon, K. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- 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>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R., Terracciano, A. & 78 members of the personality profiles (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 547-561. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.547>
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749-760. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.02.003>

- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology, 68*(4), 382-389. <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences, 39*(6), 1105-1111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.005>
- 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, W. (2009). Clarifying the relation between neuroticism and positive emotions. *Personality and Individual Differences, 47*(1), 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.049>
- Ng, W. (2012). Neuroticism and well-being? Let's work on the positive rather than negative aspects. *The Journal of Positive Psychology, 7*(5), 416-426. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.709270>
- Ng, W. (2015). Boosting well-being with positive psychology interventions: Moderating role of personality and other factors. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 45*(2), 79-87. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9291-y>
- Ng, W. (2016). Use of positive interventions: Does neuroticism moderate the sustainability of their effects on happiness? *The Journal of Positive Psychology, 11*(1), 51-61. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025419>
- Ng, W., & Diener, E. (2009). Feeling bad? The “power” of positive thinking may not apply to everyone. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 455-463. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.01.020>
- Ostendorf, F., & Angleitner, A. (2003). *NEO-Persönlichkeitsinventar (revidierte Form, NEO-PI-R) nach Costa und McCrae*. Göttingen: Hogrefe.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2013). Do-it-yourself. *Career Development International, 18*(2), 173-195. <https://doi.org/10.1108/CDI-10-2012-0102>

- 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>
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 140–165). Oakland, USA: New Harbinger Publications, Inc..
- Parks, A. C., & Schueller, S. M. (Eds.) (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 42-65), Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology, 5*(3), 204-211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Przybylko, G., Morton, D. P., Morton, J. K., Renfrew, M. E., & Hinze, J. (2021). An interdisciplinary mental wellbeing intervention for increasing flourishing: two experimental studies. *The Journal of Positive Psychology, 1-16*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1897868>
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management, 27*(4), 394–411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385–401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2005). Kurzversion des Big Five Inventory (BFI-K). *Diagnostica, 51*(4), 195-206. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.51.4.195>

- Rammstedt, B., Koch, K., Borg, I., & Reitz, T. (2004). Entwicklung und Validierung einer Kurzskala für die Messung der Big-Five-Persönlichkeitsdimensionen in Umfragen. *ZUMA Nachrichten*, 28(55), 5-28. Retrieved from <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-207618>
- Roberts, B.W. & DelVecchio, W.F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 3-25.
- Röhrle, B. (2018). *Wohlbefinden/Well-Being*. Alphabetisches Verzeichnis der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Retrieved from <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/wohlbefinden-well-being/>. <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-i134-1.0>
- Rohrschneider, L. (2007). *Behandlung fehlender Daten*. Diplomarbeit, Humboldt-Universität Berlin, Berlin, Deutschland. Retrieved from <https://edoc.hu-berlin.de/bitstream/handle/18452/14729/rohrschneider.pdf?sequence=1>
- 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>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-161. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy109>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1094. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salewski, C., & Renner, B. (2009). *Differentielle und Persönlichkeitspsychologie*. Reinhardt.
- Schirl, J. (2020). *Der Einfluss der Positiven Intervention Drei gute Dinge auf Dankbarkeit, Emotionsregulation sowie subjektives Wohlbefinden*. Masterarbeit, Universität Wien, Wien, Österreich.

- Schlicht, W., & Brand, R. (2007). *Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit: Eine interdisziplinäre Einführung*. Weinheim und München: Juventa.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 192–203. <https://doi.org/10.1080/17439761003790948>
- Schumacher, J. (2003). SWLS – Satisfaction With Life Scale. In *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*, (S. 305-309). Göttingen: Hogrefe.
- Schumacher, J., Klaiberg, A., & Brähler, E. (2003). Diagnostik von Lebensqualität und Wohlbefinden – Eine Einführung zu J. Schumacher, A. Kleiberg & E. Braehler (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (S. 9-24). Göttingen: Hogrefe.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- Schwarzer, N.-H. (2019). *Mentalisieren als schützende Ressource*. Wiesbaden: Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-25424-7>
- 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. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54(8), 559–562. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.8.537>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1382. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>

- Seligman, M. E. P., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, *Bd. (2)*, 159-163. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/1449825>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60(5)*, 410-422. <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>
- Sergeant, S., Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *The Journal of Positive Psychology*, *6(4)*, 260-272. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.577089>
- Sheldon, K. M., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model. In I. Boniwell, & S. David, (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 901–914). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0067>
- 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>
- Sin, N. L., Della Porta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79-96). London, GB: Psychology Press Ltd..
- 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>
- Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L., & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the Capacity to Savor: Interventions to enhance the enjoyment of positive experiences. In A. C. Parks, &

- S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 42-65). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc..
<https://doi.org/10.1002/9781118315927>
- Staudinger, U. M. (2000). Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*, 51(4), 185-197. <https://doi.org/10.1026//0033-3042.51.4.185>
- Stemmler, G., Hagemann, D., Amelang, M., & Spinath, F. (2016). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Stiglitz Commission (2009). *Report on the measurement of economic performance and social progress*, 2009. Retrieved from www.stiglitz-sen-fitoussi.fr
- Stiglitz, J. E., Sen, A., & Fitoussi, J. P. (2009). Report by the commission on the measurement of economic performance and social progress.
- Tamir, M., & Robinson, M. D. (2004). Knowing good from bad: The paradox of neuroticism, negative affect, and evaluative processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 913-925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.913>
- Tett, R. P., & Christiansen, N. D. (2008). Personality assessment in organizations. In G. J. Boyle, G. Matthews & D. H. Saklofske (Eds.). *Handbook of personality theory and assessment* (Vol. 1, pp. 720-742). Los Angeles: CA Sage.
- 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(1), 35–46. Retrieved from <http://www.iatis.org/images/stories/publications/new-voices/Issue7-2011/article-tyupa-2011.pdf>

- 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
- Wang, R. A. H., Nelson-Coffey, S. K., Layous, K., Jacobs Bao, K., Davis, O. S., & Haworth, C. M. (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>
- Watzlawick, P. (1984). Self-fulfilling prophecies. In J. O'Brien (Ed.), *The production of reality: essays and readings on social interaction* (pp. 392–408). Los Angeles: SAGE.
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A dark side of gratitude? Distinguishing between beneficial gratitude and its harmful impostors for the positive clinical psychology of gratitude and well-being. In A. M. Wood & M. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology* (pp. 137–151). West Sussex: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118468197>

11 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Grafische Darstellung des Modells der „Broaden and Build“-Theorie nach Fredrickson.....	19
Abbildung 2	Grafische Darstellung des Modells über die psychologischen moderierenden und mediierenden Einflussgrößen auf die Wirksamkeit von PPI.....	20
Abbildung 3	Struktur des Konstrukts subjektives Wohlbefinden.....	36
Abbildung 4	Grafische Darstellung des zeitlichen Ablaufs der Studie <i>Evening Diary</i>	48
Abbildung 5	Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala Lebenszufriedenheit (SWLS) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Pretests (t1) und Posttests (t2).....	67
Abbildung 6	Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala Depressionsneigung (ADS-K) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Pretests (t1) und Posttests (t2).....	68
Abbildung 7	Grafische Darstellung der signifikanten Veränderung der mittleren Ausprägung der Skala Negative Emotionen (mDES) zwischen VG und KG zu den Messzeitpunkten des Pretests (t1) und Posttests (t2).....	68
Abbildung 8	Grafische Darstellung der Verteilung von Teilnehmenden mit niedriger, bzw. hoher Ausprägung im Persönlichkeitsmerkmal <i>Neurotizismus</i> gemäß den Gesamtscores im Big-Five-Inventory (BFI-K) zum Messzeitpunkt t1.....	69

12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	Übersicht der Cronbach α 's zu t1 bezüglich der verwendeten Messinstrumente.....57
Tabelle 2	Übersicht der soziodemographischen Daten der einzelnen Gruppen.....62
Tabelle 3	Ergebnisse der Untersuchungen der Haupteffekte der Messzeitpunkte (t1, t2, t3), der Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) und der Wechselwirkung zwischen Gruppen und Messzeitpunkten hinsichtlich des subjektiven Wohlbefindens, gemessen über die Skalen SWLS, FS, ADS-K, mDES positiv und mDES negativ (MANCOVA, N=100).....65
Tabelle 4	Mittelwerte und Standardabweichungen der Skalen SWLS, FS, ADS-K und mDES zur Untersuchung des subjektiven Wohlbefindens über die Messzeitpunkte t1, t2 und t3 hinweg und unterschieden nach VG vs. KG.....65
Tabelle 5	Ergebnisse der Untersuchungen der Haupteffekte der Gruppe (VG und KG) hinsichtlich des subjektiven Wohlbefindens zum Messzeitpunkt t2 bezüglich Fragestellung 1 mittels t-Tests für abhängige Stichproben.....66
Tabelle 6	Ergebnisse der Hypothesenprüfung zu Fragestellung 2 mittels multipler linearer Regression. Untersuchung der Interaktion zwischen Moderatorvariable <i>Neurotizismus</i> (BFI-K) und Gruppenzugehörigkeit (VG oder KG) hinsichtlich subjektiven Wohlbefindens zum Messzeitpunkt t2.....70

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 in deutscher und tschechischer Sprache

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 in deutscher und tschechischer Sprache

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 in deutscher Sprache (Seite 1 von 4)

Fakultät für Psychologie der Universität Wien
Liebiggasse 5, 1010 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 in deutscher Sprache (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 in tschechischer Sprache (Seite 3 von 4)

Fakultät für Psychologie der Universität Wien
Liebiggasse 5, 1010 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 in tschechischer Sprache (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 rozumněl/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

E-Mails zur Erinnerung in deutscher und tschechischer Sprache (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

E-Mails zur Erinnerung in deutscher und tschechischer Sprache (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

E-Mail mit Posttest in deutscher Sprache (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

E-Mail mit Posttest in tschechischer Sprache (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

E-Mail mit Follow-Up in deutscher Sprache (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.socisurvey.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

E-Mail mit Follow-Up in tschechischer Sprache (Seite 2 von 2)

Milá účastnice, milý účastníku!

Jste stále s námi?

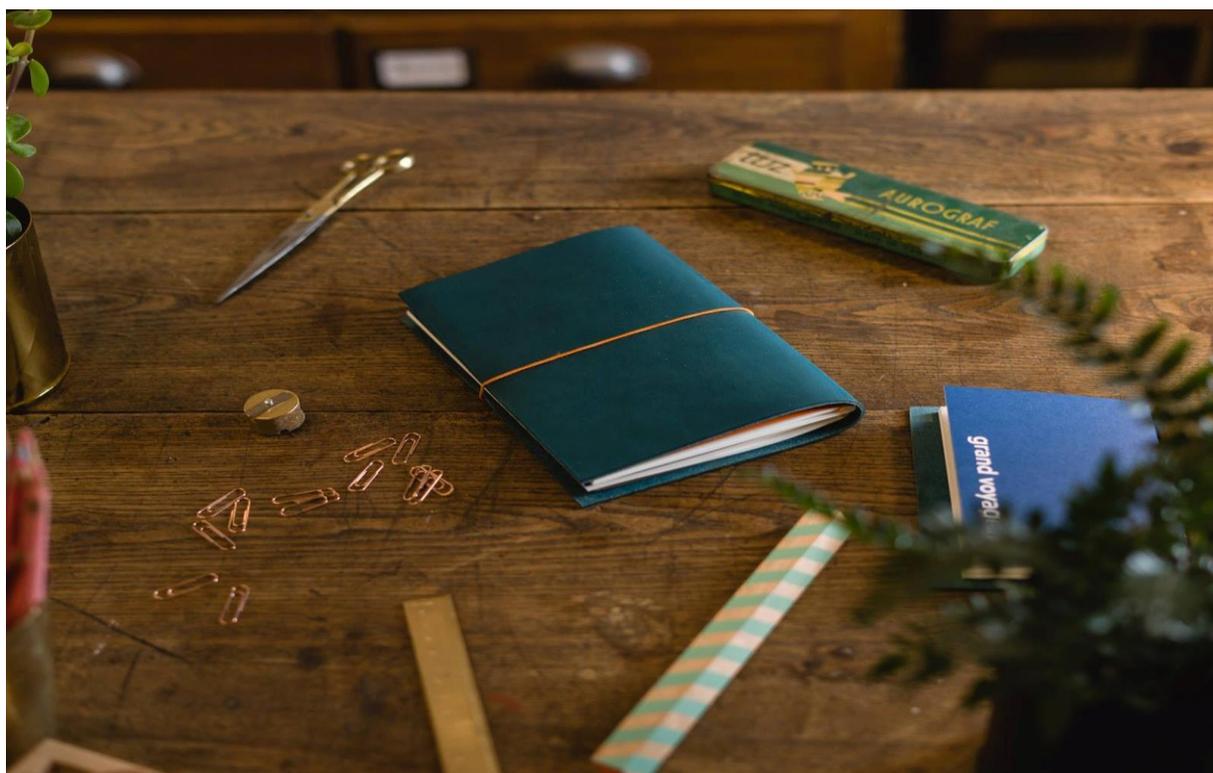
Čtyřtýdenní pauza je nyní u konce.

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

E-Mail zum Debriefing in deutscher Sprache (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

E-Mail zum Debriefing in tschechischer Sprache (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 (intervenci 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