

Aufblühen statt Ausbrennen

Studie über die Wirksamkeit eines Trainings in angewandter positiver Psychologie

Daniela Blickhan, Dipl.-Psych, MSc

Abstract

Diese Längsschnittstudie untersucht die Wirkung eines Praxiskurses in angewandter positiver Psychologie im Vergleich mit einer Kontrollgruppe. Der Kurs mit dem Titel *Aufblühen statt Ausbrennen* war offen für alle Interessierten. Über einen Zeitraum von sechs Monaten stieg bei den Kursteilnehmern positive Stimmung, Lebenszufriedenheit, Glück und Flourishing an, während sich depressive Symptome und das Risiko für Burnout verringerten. Diese Effekte waren sowohl zum Kursende statistisch signifikant nachweisbar, als auch noch zwei Monate später. Dies weist darauf hin, dass die Kursteilnahme zu nachhaltigen Veränderungen der psychischen Leistungsfähigkeit führte. Die vorliegende Studie belegt die Wirksamkeit dieses Trainings, das mit fünf Kursabenden im Lauf von vier Monaten relativ kurz war und daher kostengünstig. Dieser Praxiskurs zeigt einen praxisgerechten Weg, wie heute mit der Problematik von Depression und Burnout umgegangen werden kann, gleichermaßen für die individuelle Prävention als auch für das betriebliche Gesundheitsmanagement.



INNTAL INSTITUT

Claus & Daniela Blickhan, Diplom-Psychologen

Asternweg 10a | 83109 Großkarolinenfeld | 08031 50601 | mail@inntal-institut.de | www.inntal-institut.de

EINLEITUNG

Die Zahl der von Burnout oder Depression betroffenen Menschen steigt weltweit über die letzten Jahre. Dies verursacht hohe Kosten, sowohl durch den Verlust an Produktivität als auch bei der Behandlung der Symptomatik (z.B. Gelenberg, 2010, Walter, Krugmann, & Plaumann, 2012). Schaufeli (2003) wies bereits vor über zehn Jahren darauf hin, dass Burnout gerade in Europa ein massives Problem darstellt, da es vier bis sieben Prozent der arbeitenden Bevölkerung betrifft. In Deutschland hat sich der Verbrauch von Antidepressiva zwischen 2007 und 2011 verdoppelt (OECD, 2013) und die Zahl der durch Burnout bedingte Krankheitstage zwischen 2004 und 2011 um das 14fache erhöht (Bundespsychotherapeutenkammer, 2012). Da selbst in wohlhabenden Nationen weniger als 30 Prozent der Betroffenen Zugang zu einer wirksamen Behandlung haben (Layous et al., 2011), ist es notwendig, alternative und effektive Wege zu finden, um Depression und Burnout vorzubeugen.

Flourishing (geprägt durch Seligman, 2011) ist eines der zentralen Konzepte der positiven Psychologie und steht in direkter Verbindung mit tragfähigen sozialen Beziehungen, höherer beruflicher Produktivität und besserer körperlicher Gesundheit (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang, & Doraiswamy, 2011). *Flourishing* im Sinne positiver psychischer Leistungsfähigkeit kann nach Diener und Biswas-Diener (2011) auch als Vorbeugung betrachtet werden, durch die sich klinische Symptome gar nicht erst entwickeln. Um diese positiven Effekte zu realisieren braucht es die Entwicklung geeigneter Programme, die sich an eine breite Zielgruppe richten, und diese in ihrer psychischen Leistungsfähigkeit, also beim *Aufblühen*, unterstützen.

Die Forschung zur Wirksamkeit positiv psychologische Interventionen konzentrierte sich zunächst auf durchschnittliche Effekte einzelner Interventionen bei einer spezifischen Zielgruppe (z.B. Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Später verglichen die Studien dann die Dauer und die individuelle Dosierung der Interventionen (z.B. Sin & Lyubomirsky, 2009) und konnten zeigen, wie sich die Wirkung der Interventionen unterschied, auch wenn die Summe der durchgeführten Aktivitäten vergleichbar war. Persönliche Vorlieben für Interventionen erhöhen ihren positiven Effekt (z.B. Schueller, 2010). In ihrem *person-activity-fit* Ansatz schlagen Layous et al. (2011) Kriterien dafür vor wie zum Beispiel Abwechslung, zeitliche Dauer, Verteilung und Dosierung.

Viele Interventionsstudien im Feld der positiven Psychologie untersuchten nur relativ kurze Zeiträume, zum Beispiel sechs Wochen (z.B. Seligman et al., 2005). Neuere Ergebnisse weisen aber darauf hin, dass



die Wirksamkeit positiv psychologischer Interventionen bei kontinuierlicher Anwendung steigt (Layous & Lyubomirsky, 2012), weil dadurch neue, positive Gewohnheiten entwickelt werden. Um solche nachhaltigen Effekte von Interventionen auf das Wohlbefinden nachzuweisen, müssen Daten über einen längeren Zeitraum erhoben werden. Dieser Hinweis taucht in vielen Artikeln regelmäßig im Abschnitt der *Empfehlungen für künftige Forschung* auf und wird in der vorliegenden Untersuchung umgesetzt.

Was die Auswahl der Stichprobe betrifft, so wurden nicht klinische Untersuchungen oft online Teilnehmern durchgeführt, die über das Internet angesprochen wurden (vgl. Seligman et al., 2005, Shapira & Mongrain, 2010, Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, & Lyubomirsky, 2012, Howells, Ivtzan, & Eiroa-Orosa, 2014). Diese Stichproben sind zwar groß, oft aber auch sehr unterschiedlich, und sie zeigen hohe Ausfallraten (z.B. Shapira & Mongrain, 2010, oder Layous et al., 2011). Andere Untersuchungen nutzten - wie oft in der empirischen Psychologie - Stichproben aus Studenten oder Therapeuten (z.B. Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman et al., 2005). Studien *unter realen Lebensbedingungen* mit Erwachsenen sind im Feld der positiven Psychologie nach wie vor die Ausnahme. Außerdem untersuchen die meisten Forscher US-amerikanische Stichproben und die wenigen Studien der Positiven Psychologie, die mit europäischen Populationen arbeiten - wie zum Beispiel Harzer & Ruch (2012) in der Schweiz - betrachten die spezifische Anwendung positiv psychologischer Interventionen am Arbeitsplatz. Abgesehen davon gibt es kaum nicht-klinische europäische Stichproben in Studien zur angewandten positiven Psychologie. Die vorliegende Untersuchung möchte diese Lücke in der Forschung schließen.

METHODEN

Studiendesign und Intervention

Diese Studie untersucht den speziell für gesunde Erwachsene entwickelten Kurs *Aufblühen statt Ausbrennen*, der Konzepte und Übungen der Positiven Psychologie praxisnah und alltagsgerecht vermittelt. In einem Real-Life-Setting wurden erwachsene, gesunde Kursteilnehmer mit einer Kontrollgruppe aus Vortragsteilnehmern verglichen. Da sich die Teilnehmer aktiv zum Kurs bzw. zum Vortrag anmeldeten, konnten die Personen nicht wie in einem randomisierten Design zufällig zu der Kurs- bzw. Vortragsgruppe zugeteilt werden. Dass die Kurse und der Vortrag aber unter realen



Bedingungen und nicht im Labor stattfanden, steigert die externe Validität der Studie und die mögliche Generalisierbarkeit der Ergebnisse auf andere Stichproben als die untersuchte.

Der Untersuchungszeitraum umfasste eine Zeitspanne von sechs Monaten; vier Monate Kurszeit und zwei Monate Follow-up. Ziel des Kurses war die Entwicklung eines persönlichen Programms positiver psychologischer Interventionen, die nach individuellen Vorlieben, Bedürfnissen und Gewohnheiten zusammengestellt werden konnten. Statt nur ein vorgefertigtes Set an Interventionen anzuwenden, lernen die Teilnehmer ein breites Spektrum möglicher Aktivitäten kennen und sammelten mit den meisten davon bereits im Kurs praktische Erfahrungen. Die Teilnehmer wählten also nach ihren Vorlieben ein individuelles Portfolio positiver Aktivitäten, um es im Alltag langfristig anzuwenden. Eine solche selbstgesteuerte Auswahl beim Umsetzen positiver Aktivitäten ins tägliche Leben ist im Coaching weit verbreitet und unterstützt die erfolgreiche Umsetzung ins tägliche Leben (Biswas-Diener, 2010; Biswas-Diener & Dean, 2007). In Anlehnung an Barbara Fredricksons (2001) *broaden-and-build-theory* positiver Emotionen, trägt eine solche selbstgesteuerte Auswahl zu höherem Wohlbefinden und stärkerer Leistungsmotivation bei (Layous et al., 2011, Fredrickson & Joiner, 2002). Indem sie die Übungen im Alltag anwenden, lernen die Teilnehmer, ihre persönlichen Ressourcen zu erweitern: Dies betrifft sowohl intellektuelle, soziale, psychische und körperliche Ressourcen (Fredrickson, 2001). Die erlebte höhere Selbstwirksamkeit erhöht das Ausmaß an *Flourishing* (Diener & Biswas-Diener, 2011).

Die vorliegende Studie untersucht Veränderungen im *Flourishing*, d.h. bei kognitiven und affektiven Aspekten des Wohlbefindens, über einen Zeitraum von sechs Monaten. In der Interventionsgruppe wurden zum Kursende und noch zwei Monate später nachhaltige Veränderungen im Wohlbefinden erwartet, und zudem eine Verringerung depressiver Symptome und des Burnout-Risikos. Für die Kontrollgruppe, die einen Vortrag zu Themen der Positiven Psychologie besuchte, wurde nur ein vorübergehender Anstieg im Wohlbefinden erwartet, der im Lauf der Zeit wieder auf das Ausgangsniveau zurückkehren würde.

Teilnehmer

Die Interventionsgruppe bestand aus Teilnehmern zweier Kurse *Aufblühen statt Ausbrennen*, während die Kontrollgruppe aus Teilnehmern eines Vortrags *Kann man Glück lernen?* bestand. Sowohl die Kurse als auch der Vortrag waren öffentlich zugänglich und fanden in Süddeutschland statt. Da sich alle Teilnehmer aktiv und freiwillig zum Kurs bzw. Vortrag angemeldet hatten, war zu erwarten, dass sie ein



ähnliches Interesse an den Themen der Positiven Psychologie und an der Steigerung ihres persönlichen Wohlbefindens hatten. Die Teilnahme an der Studie war freiwillig und anonym.

Design

Die Studie verwendete ein 2x4 *split-plot-design* mit *Gruppenart* (Interventionsgruppe vs. Kontrollgruppe) als inter-individuelle Variable und *Zeit* (T1 vs. T2 vs. T3 vs. T4) als intra-individuelle Variable. Als abhängige Variablen wurden kognitive und affektive Aspekte subjektiven Wohlbefindens erfasst; Persönlichkeitsfaktoren wie Extraversion und Offenheit für Erfahrungen wurden als Kovariate berücksichtigt.

Messwerte

Nach Myers und Diener (1995, pp. 11) kann eine Person selbst ihr Wohlbefinden am besten einschätzen: *“the ultimate judge of happiness should be whoever lives inside a person's skin”*. Die Datensammlung erfolgte daher über validierte Selbsteinschätzungs-Fragebögen. Insgesamt wurden sieben Fragebögen eingesetzt, um das subjektive Wohlbefinden zu messen: drei für die kognitiven Aspekte (*Flourishing*, Lebenszufriedenheit und Burnout-Risiko) und vier für die emotionalen Facetten (Glück, Stimmung, Klarheit in Bezug auf Gefühle sowie Depression). Depression und Burnout entsprechen verringertem Wohlbefinden, die übrigen fünf Fragebögen erfassen positives subjektives Wohlbefinden. Zusätzlich wurde ein Kurzfragebogen für die *Big Five*-Persönlichkeitsfaktoren eingesetzt. Alle Fragebögen standen online auf Deutsch zur Verfügung und werden im Folgenden kurz beschrieben.

Flourishing Skala (FS)

Die *Flourishing Skala* (Diener et al., 2010, deutsche Übersetzung: Daniela Blickhan, mit Erlaubnis von Ed Diener, persönliche Mitteilung) besteht aus acht Items, die auf einer siebenstufigen *Likert-Skala* eingeschätzt werden (1= ich stimme überhaupt nicht zu, 7= ich stimme vollständig zu). Die Werte werden aufsummiert und zeigen das Maß des psychischen Wohlbefindens an. Die interne Konsistenz der Skala ist hoch, und alle Items laden auf einen starken Faktor. Sie erfassen wesentliche Facetten allgemeiner positiver menschlicher Leistungsfähigkeit, wie zum Beispiel konstruktive Beziehungen, Kompetenz und Sinnerleben. Die Skala zeigt in unserer Stichprobe gute psychometrische Eigenschaften (Cronbach's $\alpha = .864$).

Lebenszufriedenheits-Skala (SWLS)

Die Lebenszufriedenheits-Skala (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, deutsche Übersetzung:



Glaesmer, Grande, Braehler, & Roth, 2011) erfasst die persönliche Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Ihre fünf Items (zum Beispiel „Insgesamt entspricht mein Leben meiner Idealvorstellung“) zeigen eine hohe Reliabilität und interne Konsistenz (Cronbach's $\alpha = .861$). Eine explorative Faktorenanalyse in unserer Stichprobe zeigte, dass die Items auf einen einzelnen Faktor laden. Die Antworten werden auf einer siebenstufigen *Likert-Skala* eingeschätzt (1= ich stimme überhaupt nicht zu, 7= ich stimme vollständig zu). Die Summe der Werte zeigt die generelle Lebenszufriedenheit an.

Subjektive Glücksskala (SHS)

Diese Skala (Lyubomirsky & Lepper, 1999, deutsche Übersetzung: Swami et al., 2009) besteht aus vier Items, die ebenfalls gute psychometrische Eigenschaften (Cronbach's $\alpha = .836$) und hohe zeitliche Stabilität zeigen ($0.55 > r > 0.90$). Die Kürze der Skala ist ebenso ein Vorteil wie ihre Stabilität in Bezug auf 14 verschiedene Stichproben. Auch diese Skala lädt auf einen einzelnen Faktor.

Multidimensionale Stimmungsskala (MDBF)

Mit 24 Items erfasst dieser deutsche MDBF-Fragebogen (Steyer, Schwenkmezger, Notz, & Eid, 1997) drei gegenpolige emotionale Dimensionen: positive und negative Emotionen, Gefühle von Wachheit/ Müdigkeit und Ruhe/ Rastlosigkeit. Cronbach's α liegt bei .959 und zeigt die hohe Reliabilität dieses Fragebogens. Die Dimensionen des MDBF sind vergleichbar mit dem PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Der MDBF wurde in dieser Studie eingesetzt, da er neben positiven/ negativen Gefühlen noch zwei weitere emotionale Dimensionen erfasst.

KLA: Skala, um die Klarheit von Gefühlen zu erfassen

Der deutsche KLA-Fragebogen (Lischetzke, Eid, Wittig, & Trierweiler, 2001) erfasst die Wahrnehmung persönlicher und zwischenmenschlicher Gefühle. Er zeigt eine hohe Reliabilität (Cronbach's $\alpha = .850$) und Konstruktvalidität.

Burnout Screening Skala (BOSS)

Das Burnout-Risiko wurde mit dem BOSS-Fragebogen gemessen (Hagemann, 2009). Dieser Fragebogen erfasst Beschwerden in den folgenden Bereichen: berufliche Situation (10 Items), subjektives Erleben seiner Selbst (10 Items), Familie (5 Items) und Freunde (5 Items). Die interne Konsistenz ist hoch ($.777 < \alpha < .868$, *ibid.*, p.56), sowohl bei klinischen Patienten, medizinischem Personal, als auch bei nicht-klinischen Stichproben. Die Items erfassen subjektives Stresserleben und psychosomatischer Symptome;



beides ist typisch für das Burnout-Syndrom. Die Teilnehmer wurden gebeten, die Fragen im Hinblick auf ihr subjektives Erleben in den letzten drei Wochen zu beantworten.

Ergebnisse des BOSS unter einem T-Wert von 41 (entspricht einem Mittelwert von $M=0.43$) deuten auf unterdurchschnittliche Symptombelastung hin. T-Werte über 59 (entspricht einem Mittelwert von $M=2.6$) weisen auf ein überdurchschnittliches Burnout-Risiko hin und gelten als klinisch-diagnostisch relevant.

Beck Depressions Inventar (BDI)

Die deutsche Version des BDI (Beck, Steer, & Garbin, 1988, deutsche Übersetzung: Hautzinger et al., 2006) zeigt hohe Validität, interne Konsistenz ($\alpha=0.89$) und Test-Retest-Stabilität von $r=0.78$ (ibid., p. 24). Summenwerte unter 8 sind ein Hinweis auf *keine Depression*; von 9 bis 13 auf eine *minimale Depression*. Werte von 14 bis 19 zeigen *moderate Depression* an, von 20 bis 28 *mittelschwere Depression* und über 29 *schwere Depression*.

Big Five Persönlichkeitseigenschaften (5 Itemversion)

Da frühere Forschungen (z.B. Costa & McCrae, 1980, Shiota, 2006; Diener & Biswas-Diener, 2011) auf Korrelationen zwischen Persönlichkeitseigenschaften und subjektivem Wohlbefinden hindeuten, wurde ein Fragebogen für die *Big Five* eingesetzt. Um die erforderliche Zeit der Beantwortung möglichst kurz zu halten, wurden die Persönlichkeitseigenschaften mit einer extrem kurzen Skala erfasst, die pro Eigenschaft nur ein Item nutzt (Rammstedt, Koch, Borg, & Reitz, 2004). Nach Rammstedt bietet diese Kurzsкала eine effiziente und verlässliche Messung der *Big Five* Persönlichkeitseigenschaften. Cronbach's α ist über alle fünf Dimensionen gleichermaßen hoch ($.797 < \alpha < .950$).

VORGEHENSWEISE

Die Datenerfassung erfolgte viermal in einem Zeitraum von sechs Monaten. Die Vortestmessung (Pretest, T1) erfolgte vor Kursbeginn (Interventionsgruppe) oder unmittelbar nach dem Vortrag (Kontrollgruppe). Der Kurs umfasste eine Zeitspanne von vier Monaten (fünf Sitzungen, jeweils einmal monatlich). Die weiteren Messungen wurden in der Mitte und am Ende des Kurses durchgeführt, also nach zwei und vier Monaten (T2 und T3). Zwei Monaten nach Kursende erfolgte die Follow-up Messung (T4). Dieser Zeitablauf wurde auch bei der Kontrollgruppe angewendet. Die Messzeitpunkte alle Gruppen fanden



jeweils parallel statt, so die Ergebnisse nicht durch Zeit- oder Jahreszeiteffekte beeinflusst werden konnten.

Die Untersuchung wurde online durchgeführt über die Website www.positivepsychologie.eu. Durch dieses Vorgehen sollte die Kooperation erleichtert werden, indem die Versuchspersonen Zeit und Ort der Beantwortung der Fragebögen individuell wählen konnten. Die Teilnehmer erhielten zum Zeitpunkt der nächsten Beantwortung jeweils Erinnerungs-E-mails. Um die benötigte Zeit zur Beantwortung der Fragen möglichst gering zu halten und so eine möglichst vollständige Datensammlung zu unterstützen, wurde die vollständige Serie der Fragebögen mit den längeren Skalen für Depression und Burnout nur zu den Zeitpunkten T1, T3 und T4 eingesetzt.

Die *Vorträge* dauerten zwei Stunden, waren für jedermann zugänglich und fanden an zwei Weiterbildungs-Instituten statt. Inhaltlich umfassten sie wesentliche Konzepte und grundlegende Interventionen der positiven Psychologie. Die Zuhörer wurden ermutigt, diese Übungen aktiv in ihrem täglichen Leben einzusetzen. Die *Kurse* umfassten fünf Abende mit jeweils 3,5 Stunden, die einmal monatlich abends über einen Zeitraum von vier Monaten stattfanden. Jede dieser Sitzungen wird nun kurz beschrieben

Beschreibung des Kurses *Aufblühen statt Ausbrennen*

Jeder Abend stellt ein spezifisches Thema der positiven Psychologie und entsprechende Interventionen in den Mittelpunkt. Um sicherzustellen, dass die Teilnehmer damit konkrete persönliche Erfahrungen machen können, sind in jeder Einheit passende praktische Übungen integriert. Für Abendkurse wie diesen ist ein interaktiver Trainingsstil besonders wichtig, um die Aktivität der Teilnehmer zu fördern. Jeder Abend begann deshalb mit einer kurzen Gruppenaktivität, um offene und persönliche Kommunikation zu unterstützen. Am ersten Abend wählten alle Teilnehmer einen Lernpartner, mit dem sie sich zwischen den Kursterminen regelmäßig trafen oder austauschten. Soziale Unterstützung gilt als entscheidender Faktor für persönliche Entwicklung und Wohlbefinden (vgl. Sarason & Sarason, 2009) und wurde deshalb aktiv in den Kurs integriert. Abhängig von ihren persönlichen Vorlieben entwickelten die Teilnehmer im Lauf des Kurses spezifische Pläne, wie sie aktiv die Übungen der positiven Psychologie in ihr alltägliches Leben integrieren wollten. Dieser selbstgesteuerte *person-activity-fit* hat sich als Schlüsselfaktor für die Wirksamkeit positiv psychologischer Interventionen gezeigt (Layous & Lyubomirsky, 2012).



Abend 1: Positive Emotionen

Der Kurs beginnt mit einer stärkenorientierten persönlichen Vorstellungsrunde, um die Teilnehmer zu einer ressourcenorientierten und offenen persönlichen Kommunikation einzuladen. Um ins Thema einzusteigen, tauschen sich die Teilnehmer dann in kleinen Gruppen über ihr persönliches Verständnis von Glück aus und präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum. Inhaltlicher Schwerpunkt des Abends sind die Konzepte des hedonischen und eudaimonischen Glücks sowie der Nutzen positiver Emotionen (Diener & Biswas-Diener, 2011; Fredrickson, 2009). Als alltagstaugliche Übungen werden die drei klassischen Interventionen der positiven Psychologie vorgestellt: der positive Tagesrückblick, Dankbarkeit und Freundlichkeit (Lyubomirsky, 2008; Peterson, 2006).

Abend 2: Stärken

Der Abend beginnt wie alle weiteren auch mit einem Erfahrungsaustausch über die praktische Anwendung der Übungen im Alltag. Dies fördert das inhaltliche Anknüpfen und die offene Kommunikation und aktiviert soziale Unterstützung. Als Vorbereitung auf Abend haben die Teilnehmer den auf Deutsch online verfügbaren VIA-Test gemacht (Ruch et al., 2010, www.charakterstaerken.org). Die 24 Charakterstärken (Peterson & Seligman, 2004) werden vorgestellt und durch verschiedene stärkenorientierte Übungen erfahrbar gemacht. Eine davon ist die Intervention *Eigene Signaturstärken neu einsetzen*, die als eine der am besten untersuchten positiv psychologischen Interventionen gilt (Peterson, 2006). Die Übung *Meine Stärken für ein Problem einsetzen* wird in Form des expressiven Schreibens angeboten, um die Teilnehmer mit dieser Selbstcoaching-Technik vertraut zu machen (Pennebaker, 2010).

Abend 3: Selbstwert, Selbstmitgefühl und psychische Grundbedürfnisse

Zentral an diesem Abend sind die Konzepte des Selbstwerts (Mruk, 2013) und des Selbstmitgefühls. Als praktische Übung wird das persönliche *Selbstmitgefühls-Mantra* erarbeitet (Neff, 2011), und die Teilnehmer besprechen konkrete Anwendungsmöglichkeiten von Selbstmitgefühl im täglichen Leben. Die *Selbstbestimmungstheorie* (*self-determination theory*, Deci & Ryan, 2000) mit den drei Grundbedürfnissen Autonomie, Kompetenz und Beziehung bildet den zweiten inhaltlichen Schwerpunkt des Abends. In einem Coaching Gespräch leuchten die Teilnehmer aus, wie weit ihre psychischen Grundbedürfnisse im beruflichen oder privaten Leben erfüllt sind und setzen sich spezifische Ziele für die nächsten Wochen.



Abend 4: Flow und Optimismus

Inhaltlicher Schwerpunkt dieses Abends bildet das Konzept von *Flow* (Csikszentmihalyi, 1997b, 1997a, 2012), der Zusammenhang von *Flow*, persönlichen Stärken und Selbstwert, sowie Kriterien und Nutzen von *Flow*-Erfahrungen. In einem Coaching Gespräch mit ihrem Lernpartner identifizieren die Teilnehmer konkrete Aktivitäten, die ihnen dabei helfen, Flow im Alltag zu erleben. Sie diskutieren Möglichkeiten, dies im Alltag umzusetzen und formulieren Ziele für die nächsten Wochen. *Optimismus* im Sinne positiver Zukunftserwartungen (Carver & Scheier, 2005) ist das zweite Thema des Abends. Die Teilnehmer schreiben über ihr *Best Possible Self* (Layous et al., 2012) für einen spezifischen Lebensbereich. Sie werden ermutigt, diese Form des expressiven Schreibens für andere Lebensbereiche in den nächsten drei Tagen fortzusetzen.

Abend 5: Bewusstes Genießen und Achtsamkeit

An diesem letzten Abend geht es um Achtsamkeit und Bewusstes Genießen (*Savouring*, Bryant & Veroff, 2007). Beide Prozesse sind eng miteinander verwandt (Shapiro & Carlson, 2009; Siegel, 2010). Verschiedene praktische Übungen, unter anderem auch eine Achtsamkeitsmeditation, helfen den Teilnehmern, mit beiden Konzepten konkrete praktische Erfahrungen zu sammeln. Sie lernen zusätzliche Interventionen kennen, wie zum Beispiel den *Miniurlaub*, das *Genusstagebuch*, und den *perfekten Tag* (Bryant & Veroff, 2007; Jose, Lim, & Bryant, 2012) und entwickeln einen persönlichen Plan, wie sie dies in ihren Alltag integrieren. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer einen Überblick über alle im Kurs vorgestellten Interventionen und werden um persönliches Feedback gebeten.

Datenauswertung

Die bivariaten Mittelwerts-Unterschiede zwischen den Gruppen wurden mit T-Tests für unabhängige Stichproben erfasst, für kategoriale Variablen mit Chi-Quadrat-Tests. Für den Zusammenhang zwischen den Ergebnissen und Persönlichkeitsvariablen wurden Korrelationen gerechnet. Um die Daten längsschnittlich zu analysieren, wurden Varianzanalysen mit Meßwiederholung (RM ANOVAs) verwendet. Dabei rechneten wir sowohl *Per Protocol* (also nur mit den Teilnehmern, die zu allen Zeitpunkten Messwerte liefert hatten) als auch mit *Intent to Treat* (Berechnung mit der gesamten Stichprobe, wobei fehlende Messwerte ersetzt und in fünf unterschiedlichen Szenarios gerechnet wurden). Um zu prüfen, inwieweit die beobachteten Effekte statt auf die Kursteilnahme auf Persönlichkeits-Kovariaten zurückzuführen waren, wurden Kovarianzanalysen mit Meßwiederholung (ANCOVA) eingesetzt.



ERGEBNISSE

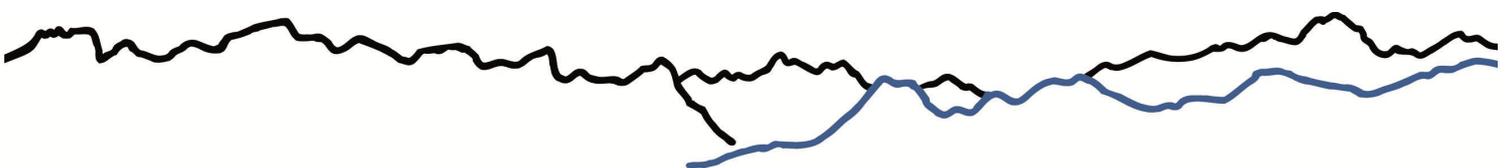
Die Interventionsgruppe umfasste 35 Erwachsene (32 Frauen, 3 Männer) und die Kontrollgruppe 48 Erwachsene (33 Frauen, 15 Männer). Das Alter der Teilnehmer reichte von 28 bis 62 Jahre ($M = 44.17$) in der Interventionsgruppe und von 21 bis 70 ($M = 46.79$) in der Kontrollgruppe. In der Interventionsgruppe hatten 48,6% der Teilnehmer einen Universitätsabschluss (in der Kontrollgruppe 52,1%), 11,4 % höhere Schulbildung (27,1% in der Kontrollgruppe) und 31,4% einen einfachen Schulabschluss (14,6 % in der Kontrollgruppe).

Ausgangswerte beider Gruppen

Beide Gruppen zeigten vergleichbare Ausgangswerte in Bezug auf Wohlbefinden, Depression und Burnout-Risiko. In Bezug auf die soziodemographische Variablen unterschieden sich die Gruppen nur hinsichtlich des Geschlechts (siehe Tabelle 1). Weitere Vergleiche erbrachten keinerlei statistisch signifikante Unterschiede zwischen der Interventions- und der Kontrollgruppe für irgendeine der untersuchten Variablen zu T1. Eine mögliche Veränderung der Werte im Lauf der weiteren Messungen konnte daher auf den Kursbesuch zurückgeführt werden.

Tabelle 1. Ausgangswerte beider Gruppen für soziodemographische Variablen und Wohlbefinden

	Intervention (n=35)		Kontroll (n=48)		Signifikanz
	N	%	N	%	
Geschlecht (weiblich %)	32	91.4	33	68.8	exact p= .016*
Beziehung (verheiratet %)	26	74.3	38	79.2	$\chi^2=.27$, p= .601
Kinder (ja %)	21	60.0	31	64.6	$\chi^2=.18$, p= .670
Bildung (Universität %)	17	48.6	25	52.1	$\chi^2=.10$, p= .752
	M	SD	M	SD	Signifikanz
Alter	44.17	8.72	46.79	10.26	$t=1.223$, p=.225
Wohlbefinden					
Subjektives Glück	4.74	1.17	4.97	1.29	$t=.811$, p=.420
Flourishing	4.66	0.62	4.80	0.76	$t=.899$, p=.371
Lebenszufriedenheit	4.82	1.18	4.80	1.21	$t=-.088$, p=.930
Stimmung	3.16	0.73	3.31	0.83	$t=.849$, p=.399
Klarheit bei Gefühlen	2.95	0.37	3.08	0.48	$t=1.302$, p=.197
Burnout und Depression					
Burnoutrisiko	1.45	0.85	1.29	0.67	$t=-.914$, p=.364
Depression	0.52	0.37	0.58	0.44	$t=.598$, p=.552



Dropout

Wie erwartet kam es im Verlauf der vier Messzeitpunkte eine gewisse Ausfallrate. In der Interventionsgruppe lagen Messwerte von 23 Personen (65 %) für alle vier Messzeitpunkte vor, in der Kontrollgruppe von 25 Personen (52 %). Die Mittelwertsvergleiche für alle abhängige Variable (Wohlbefinden, Depression, Burnout etc.) zu allen Messzeitpunkten ergaben jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen Personen, die die Studie beendet hatten und den „Dropouts“. Hinsichtlich der Persönlichkeitseigenschaften fanden sich in der Kontrollgruppe ebenfalls keine Unterschiede zwischen Personen, die die Fragebogen viermal beantwortet hatten und solchen, die dies nicht getan hatten. In der Interventionsgruppe zeigten die Teilnehmer, die zu allen Messzeitpunkten ausgefüllt hatten, eine etwas höhere Verträglichkeit und geringere Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen. Persönlichkeitsfaktoren wurden daher als Kovariate in die weitere Datenanalyse aufgenommen.

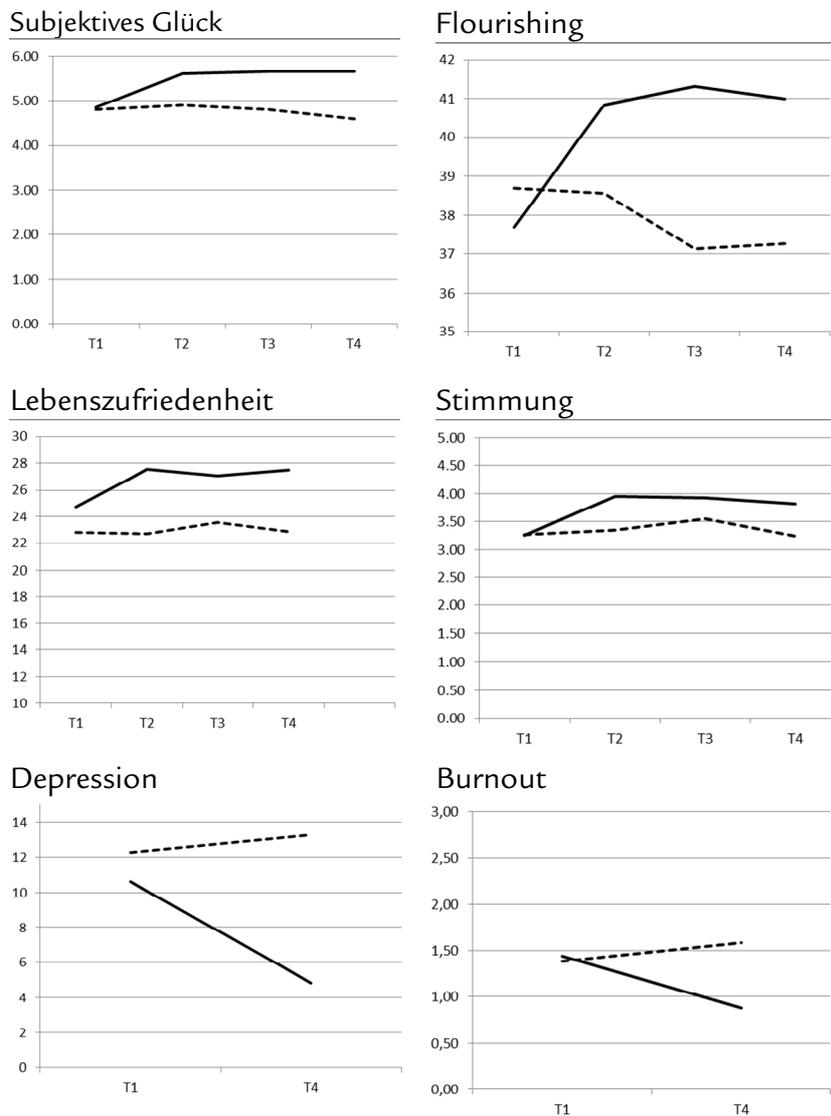
Längsschnittanalyse der Daten

Die Ergebnisse wurden für beide Gruppen und alle vier Messzeitpunkte (bei Depression und Burnout nur zwei) verglichen. Die Analyse der Ausgangswerte ergab keinerlei signifikante Korrelationen zwischen abhängigen und demographischen Variablen wie Alter, Geschlecht, Bildung oder Beziehungsstatus. Die demographischen Variablen wurden deshalb nicht in die weitere Analyse mit einbezogen. Depression und Burnoutrisiko als Aspekte mangelnden Wohlbefindens korrelierten erwartungsgemäß hoch negativ mit den abhängigen Variablen für Wohlbefinden, wie *Flourishing*, Glück, Stimmung und Lebenszufriedenheit. Alle Korrelationen zwischen den verschiedenen abhängigen Variablen waren mittel bis hoch (absolute Werte zwischen $.25 < r < .75$, die meisten von ihnen hoch statistisch signifikant $p < .001$).

Für alle Messzeitpunkte zeigten sich statistisch signifikante Unterschiede bei allen Variablen. In Tabelle 2 sind alle Ergebnisse beider Gruppen aufgeführt: die Interaktionen *Variable x Zeit* mit Freiheitsgraden, Effektstärken und Kontrasten. Auch nach der Berechnung verschiedener Szenarien für fehlende Messwerte (*multiple imputations*, jeweils fünf Werte pro fehlendem Messwert) blieben die Ergebnisse für alle sechs Variablen statistisch signifikant. Abbildung 1 zeigt die Veränderungen über die Zeit in Bezug auf subjektives Glückserleben, *Flourishing*, Lebenszufriedenheit, positive Stimmung, Depression und Burnout-Risiko.



Abbildung 1. Längsschnittliche Veränderungen der abhängigen Variablen: Subjektives Wohlbefinden, Depression und Burnout-Risiko



Anmerkung. Veränderungen über die Zeit in beiden Gruppen. Gestrichelte Linien zeigen die Ergebnisse der Kontrollgruppe, durchgezogene Linien die der Interventionsgruppe. Um die Ausfallrate möglichst gering zu halten wurden die längeren Fragebögen für Depression und Burnout nur zu Beginn des Kurses (T1), am Ende (T3) und beim Follow-up (T4) eingesetzt. Wegen fehlender Messwerte zu T3 in der Kontrollgruppe konnten die Daten zu T3 nicht ausgewertet werden.

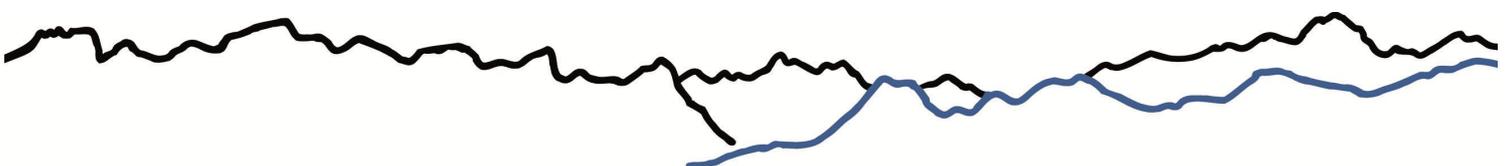


Tabelle 2. Veränderungen in beiden Gruppen über die Zeit

	Gruppe	Mittelwert Standardabweichung Anzahl Personen				Interaktionseffekt mit der Gruppe (Wirkung des Training)			
		T1	T2	T3	T4	F	p	η_p^2	power
Flourish	Kontroll	4.80 0.76 48	4.78 0.60 28	4.71 0.67 27	4.60 0.80 25	5.23	.004	.12	.88
	Intervent.	4.66 0.62 34	5.13 0.47 28	5.18 0.56 23	5.11 0.60 25				
Glück	Kontroll	4.97 1.29 48	4.81 1.23 28	4.97 1.22 27	4.57 1.22 25	5.19	.002	.12	.92
	Intervent.	4.74 1.17 34	5.53 1.01 28	5.62 0.96 23	5.48 1.11 25				
Lebens- zufriedenheit	Kontroll	4.80 1.21 48	4.50 0.99 28	4.86 1.00 27	4.54 1.24 25	3.21	.037	.07	.65
	Intervent.	4.82 1.18 34	5.44 0.99 28	5.42 0.95 23	5.43 1.01 25				
Stimmung	Kontroll	3.31 0.83 48	3.31 0.77 28	3.57 0.63 27	3.18 0.80 25	2.97	.045	.07	.63
	Intervent.	3.16 0.73 34	3.78 0.73 28	3.98 0.66 23	3.72 0.82 25				
Burnout	Kontroll	1.29 0.67 46	n.a.	n.a.	1.58 0.98 24	9.37	.004	.17	.85
	Intervent.	1.45 0.85 33	n.a.	0.86 0.51 23	0.87 0.80 25				
Depression	Kontroll	0.58 0.44 47	n.a.	n.a.	0.63 0.45 24	6.26	.016	.12	.69
	Intervent.	0.52 0.37 31	n.a.	0.22 0.17 23	0.26 0.30 25				



Anmerkung zu Tabelle 2.

Veränderungen in beiden Gruppen (Interventionsgruppe und Kontrollgruppe) im Verlauf der Messzeitpunkte (6 Monate). Wo Mauchlys Test auf eine Verletzung der Annahme von Sphärität hinwies (bei Flourishing, Lebenszufriedenheit und Stimmung), wurden korrigierte Greenhouse-Geisser F-Werte berichtet. Werte für Depression und Burnout wurden laut Design bei T2 nicht erhoben und waren in der Kontrollgruppe bei T3 nicht auswertbar.

Persönlichkeitseigenschaften

Statistisch signifikante Korrelationen zwischen Persönlichkeitseigenschaften und abhängigen Variablen zeigten sich bei Offenheit, Neurotizismus (emotionale Labilität) und Verträglichkeit. Sie wurden deshalb als Kovariaten in die weitere Analyse miteinbezogen. Auch zeigten sich beide auch zeigten sich kleinere Unterschiede in diesen Persönlichkeitseigenschaften zwischen den beiden Gruppen: Teilnehmer in der Interventionsgruppe zeigten zu Beginn der Messungen geringere Werte bei Verträglichkeit und höhere bei Neurotizismus. Im Lauf des Kurses veränderten sich diese Werte; die emotionale Labilität sank, Verträglichkeit und Offenheit stiegen an. Diese Effekte waren auch beim Follow-up Messzeitpunkten nach sechs Monaten nachweisbar. Die statistisch hoch signifikanten Effekte bei allen abhängigen Variablen blieben auch erhalten, wenn die Persönlichkeitseigenschaften als Kontrollvariablen berücksichtigt wurden (siehe Tabelle 3).

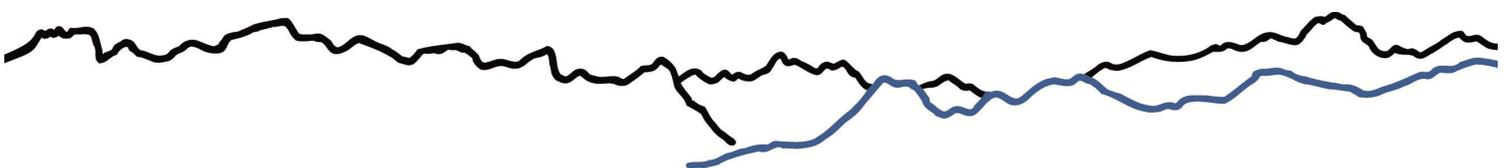
Tabelle 3. Interaktionen zwischen Persönlichkeitseigenschaften, abhängigen Variablen und Gruppenzugehörigkeit

	Sphärität*	Evolution		Interaktion mit Gruppe		Offenheit Big Five		Verträglichkeit Big Five		Neurotizismus Big Five	
		F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
Flourish	$\chi^2(5) = 13.14$ p = .022	.11	.924	5.21	.002	.63	.597	1.45	.233	.45	.717
Glück	n.s.	.09	.965	5.14	.002	1.68	.175	.40	.751	3.21	.026
Lebenszufriedenheit	$\chi^2(5) = 11.13$ p = .049	2.26	.086	3.36	.022	.20	.898	.90	.441	.86	.466
Stimmung	n.s.	.38	.769	3.56	.017	2.22	.090	1.37	.257	.74	.532
Burnout	n.a.	4.37	.043	15.09	.000	.01	.933	.46	.50	.21	.888
Depression	n.a.	.16	.692	9.38	.004	1.19	.282	.87	.358	2.47	.124

Anmerkung. Interaktionen zwischen Persönlichkeitseigenschaften, abhängigen Variablen und Gruppenzugehörigkeit. Der Effekt der Gruppe war für jede abhängige Variable statistisch signifikant, für vier von sechs Variablen auf dem hohen Niveau von $p > .01$.

Wo Mauchlys Test auf eine Verletzung der Annahme von Sphärität hinwies (bei Flourishing, Lebenszufriedenheit und Stimmung), wurden korrigierte Greenhouse-Geisser F-Werte berichtet.

n.a. = nicht anwendbar. n.s. = nicht signifikant



DISKUSSION

Diese Studie untersuchte, wie sich die Teilnahme am Kurs *Aufblühen statt Ausbrennen* auf das Wohlbefinden der Teilnehmer auswirkte. Im Rahmen dieses Kurses lernten die Teilnehmer in fünf Sitzungen über einen Zeitraum von vier Monaten Konzepte und Übungen der angewandten positiven Psychologie kennen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Kursteilnahme das Wohlbefinden signifikant erhöht. Verglichen mit einer Kontrollgruppe, stiegen sowohl kognitive als auch emotionale Aspekte des subjektiven Wohlbefindens in der Interventionsgruppe nachhaltig an. Die Kursteilnehmer erlebten mehr Lebenszufriedenheit, Glück, positivere Stimmung und insgesamt ein höheres Maß an *Flourishing*. Entsprechend verringerten sich in der Interventionsgruppe die Depressionswerte und das Risiko für Burnout. Diese statistisch signifikanten positiven Wirkungen blieben auch zwei Monate nach dem Kursende bei der Follow-up Messung nachweisbar. Zusätzliche Analysen, die Persönlichkeitseigenschaften mit einbezogen, konnten zeigen, dass Kursteilnehmer sowohl am Kursende als auch zwei Monate später insgesamt glücklicher, weniger depressiv und weniger Burnout-gefährdet waren. Die Kontrollgruppe zeigte dagegen keine signifikanten Veränderungen. Die Ergebnisse dieser Studie sind besonders aussagekräftig, da sie unter realen Bedingungen im Feld stattfanden. Dies erhöht die externe Validität der Ergebnisse und lässt Rückschlüsse auf weitere Stichproben zu.

Selbstverantwortung

Die Ergebnisse dieser Studie stehen im Einklang mit Forschungsergebnissen, die die Wirkung positiv psychologischer Interventionen im Alltag untersuchen. Die Wirkung ist umso höher, je mehr Teilnehmer die Aktivitäten nach ihren Vorlieben auswählen und Zeitdauer, Dosierung und Verteilung mit ihrem individuellen Tagesablauf abstimmen können (z.B. Sin & Lyubomirsky, 2009, Layous et al., 2011, Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). Schueller (2010) konnte zeigen, dass Interventionen wirksamer sind, wenn Teilnehmer bevorzugte Aktivitäten auswählen können; wahrscheinlich, weil ihr persönlicher Einsatz dafür dann entsprechend höher ist.

In ihrer großen Metaanalyse zeigten Sin und Lyubomirsky (2009), dass positiv psychologische Interventionen in Gruppen wirksamer sind als in der „Do-it-yourself-Anwendung“, zum Beispiel nach der Lektüre eines Buches. Der Kurs *Aufblühen statt Ausbrennen*, der in dieser Studie untersucht wurde, verbindet die Vorteile der Anwendung in einer Gruppe mit der individuellen Auswahl von Aktivitäten im Sinne von Schueller (2010). Häufige Diskussionen und Erfahrungsaustausch in kleinen Gruppen



verbunden mit einem interaktiven Trainingsstil unterstützten eine positive, vertrauensvolle Atmosphäre in der die Teilnehmer die Übungen aktiv ausprobieren und erleben konnten. Diese Kombination aus Selbstreflexion, Interaktion und praktischer Anwendung während der Kursabende unterstützte die Teilnehmer darin, die Aktivitäten auszuwählen, die für sie am besten geeignet sein könnten, und deren Anwendung im Alltagsleben entsprechend vorzubereiten und zu planen. Sin und Lyubomirsky (2009) konnten zeigen, dass die längere Anwendung der Interventionen höhere Anstiege im Wohlbefinden bringt. Werden verschiedene positive Aktivitäten kombiniert, können sich ihre Wirkungen gegenseitig verstärken. Dies wirkt Prozessen der hedonistischen Adaptation und Habituation entgegen. Der zeitliche Abstand der Kursabende von vier Wochen wurde von den Teilnehmern als hilfreich erlebt, da ihnen dies jeweils genügend Zeit gab, um ihre neuen Gewohnheiten zu stabilisieren. Die soziale Unterstützung durch die Gruppe und den Lernpartner trug zusätzlich zur positiven Wirkung bei.

Positive Aktivitäten unterstützen Veränderung

Subjektives Wohlbefinden korreliert mit einigen Persönlichkeitsfaktoren, zum Beispiel mit Extraversion und Offenheit für neue Erfahrungen (Diener & Biswas-Diener, 2011). Die Ausgangswerte der Studie zeigten Unterschiede in der Persönlichkeit der Teilnehmer: Die Interventionsgruppe war weniger verträglich und emotional etwas instabiler als die Kontrollgruppe - was ein Grund für ihre Anmeldung zu diesem Kurs gewesen sein könnte. Diese Persönlichkeitseigenschaften der Big Five sind im Allgemeinen zeitlich stabil; dennoch zeigten sich bei den Kursteilnehmern deutliche Veränderungen: Ihre Verträglichkeit und Offenheit stieg, der Neurotizismus verringerte sich. Diese Veränderungen konnten sowohl zum Kursende als auch zwei Monate später nachgewiesen werden und zeigen, dass die Kursteilnehmer nachhaltige Veränderungen in Bezug auf ihre Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen erreichten. Das Feedback am letzten Kursabend beinhaltete dann auch Äußerungen wie „nun kann ich mir erlauben, glücklich zu sein“, „ich bin viel freundlicher mit mir selbst“ und „ich habe hilfreiche positive Gewohnheiten entwickelt“.

Nutzen für klinische und nichtklinische Zielgruppen

Ziel dieser Studie war es, zu untersuchen wie selbst ausgewählte positiv psychologische Interventionen eine nicht-klinische Stichprobe unterstützen können, ihre psychische Leistungsfähigkeit im Sinne von *Flourishing* zu erhöhen. Die Ausgangswerte zeigten allerdings, dass sowohl die Teilnehmer der Interventions- als auch der Kontrollgruppe im Durchschnitt Maße leichter Depression und ein mittleres Burnout-Risiko aufwiesen. Da dies Durchschnittswerte sind, lässt sich auf deutlich höhere



Symptombelastung bei einzelnen Personen schließen. Die Stichprobe war also nicht rein „nicht-klinisch“. Nach dem Kurs waren die Depressionswerte der Kursteilnehmer auf den niedrigsten möglichen Wert gesunken und das Burnout-Risiko deutlich zurückgegangen. Da diese Veränderung auch zwei Monate nach Kursende noch nachweisbar war, liegt hier eine nachhaltige Wirkung vor.

Forschung im Feld der positiven Psychologie zielte schon immer darauf ab, sowohl für klinische als auch für nichtklinische Populationen hilfreiche Interventionen zu entwickeln (vgl. Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009; Layous et al., 2011). Es gibt Hinweise, dass die Interventionen der positiven Psychologie für depressive Patienten besonders hilfreich sind, wenn es um einzelne Symptombereiche oder Rückfallprophylaxe geht (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti, & Grandi, 1998). Seligman (2003, 2006) betont, dass nicht-klinische Populationen direkten Nutzen aus den positiven Aktivitäten ziehen und so ihre Bewältigungsstrategien für künftige Belastungen ausbauen können. Die vorliegende Studie bestätigt diese Aussage.

Dieser Kurs wendet sich an Erwachsene, die ihr persönliches Maß an *Flourishing* erhöhen und das Risiko für Depression und Burnout senken wollen. Nach Angaben der WHO, wird Depression im Jahr 2020 der zweithäufigste Krankheitsgrund in der Altersgruppe von 15 bis 44 Jahren sein (Lyubomirsky et al., 2011). Therapeutische Behandlung steht in wohlhabenden Ländern nur für weniger als 30 Prozent der Betroffenen zur Verfügung, in Entwicklungsländern sogar nur für 10 Prozent (Layous et al., 2011). Es ist deshalb notwendig, effektive und kostengünstige Maßnahmen zu entwickeln, um positiv psychologische Interventionen zu verbreiten. Der Kurs *Aufblühen statt Ausbrennen*, der in dieser Studie untersucht wurde, bietet dafür einen praktikablen Weg.

Anwendbarkeit

Abschließend soll das Thema der Replizierbarkeit dieses Trainings und der Manualisierung angesprochen werden. Bisher liegen erst wenige Interventionen der positiven Psychologie in Form eines Manuals vor, was ihre weitere Verbreitung unterstützen würde. Parks und Seligmans Manual für eine achtwöchige Positive Psychotherapie (2007) ist eines der wenigen Beispiele für eine klinische Zielgruppe. Für den Kurs *Aufblühen statt Ausbrennen* liegt sowohl ein Trainerleitfaden als auch Trainingsmaterial vor; er kann daher leicht durch qualifizierte Psychologen oder Coaches vermittelt werden.



Grenzen der Studie und Empfehlungen für künftige Forschung

Auswahl der Stichprobe

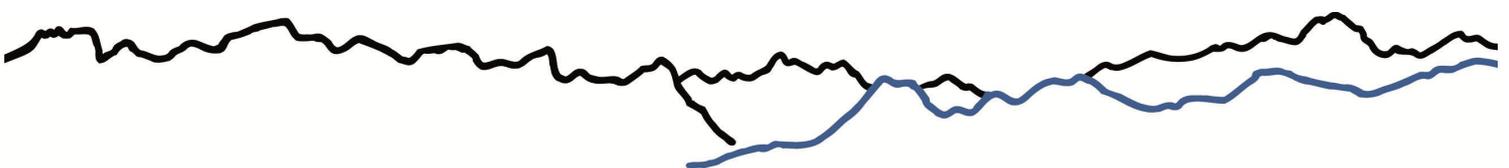
Die vorliegende Studie wurde nicht unter Laborbedingungen, sondern in einem realen Setting durchgeführt. Dies erhöht ihre externe Validität und die Generalisierbarkeit der Ergebnisse; allerdings ist dabei auch die Erwartungshaltung der Teilnehmer zu berücksichtigen, die sich selbst aktiv zum Kurs oder Vortrag angemeldet hatten. Sin und Lyubomirsky (2009) stellen in ihrer Metaanalyse positiv psychologischer Interventionen fest, dass Menschen mit höherer Motivation oder positiver optimistischer Erwartungshaltung bei den Interventionen mehr Einsatz bringen und länger dabei bleiben, was die Wirksamkeit der Aktivitäten steigern wird. Wünschenswert wäre für künftige Studien die Möglichkeit einer zufälligen Zuteilung zu den Intervention bzw. Kontrollgruppen; dies wird jedoch bei Kursen, die unter realen Bedingungen stattfinden, nur schwer durchführbar sein.

Fehlende Messwerte und Abbruch der Teilnahme

Die Fragebogen für Depression und Burnout sind relativ lang und beinhalten viele Fragen zu negativen Emotionen. Da sie erwartungsgemäß für die Teilnehmer eher anstrengend auszufüllen sind, wurden diese nur zu Kursbeginn, Kursende und Follow-up eingesetzt (T1, T3 und T4). Wegen fehlender Messwerte in der Kontrollgruppe zum Messzeitpunkt T3 konnten die Wirkungen auf Depression und Burnout nur für zwei Messzeitpunkte (Ausgangswerte und Follow-up) ausgewertet werden. Eine solche Ausfallrate bei den teilnehmenden Personen ist eine häufige Einschränkung in Interventionsstudien, die online durchgeführt werden. Shapira und Mongrain (2010), berichten zum Beispiel von einer Ausfallrate von 83% (ibid., p.387). Im Vergleich damit sind die Ausfallraten von 35% und 48% in der Interventions- und Kontrollgruppe der vorliegenden Studie deutlich geringer. Nichtsdestotrotz bleibt das Thema der Ausfallrate und fehlender Messwerte eine große Herausforderung in allen Studien, die unter Realbedingungen durchgeführt werden und nicht mit studentischen Versuchspersonen arbeiten oder finanzielle Belohnung anbieten. Jeder Forscher steht vor dem Dilemma, ob er die Ausfallrate zu verringern versucht, indem er seinen Versuchspersonen "auf den Fersen bleibt" - und dabei riskiert, sie zu beeinflussen.

Effekte von Geschlecht, Bildung und Alter

eine weitere Einschränkung der vorliegenden Ergebnisse ist die mögliche geschlechtsspezifische Verzerrung. Die Interventionsgruppe bestand fast ausschließlich aus Frauen (wie häufig der Fall bei



Studien im Feld der positiven Psychologie), die Kontrollgruppe zu 60 Prozent. Depression tritt bei Männern und Frauen nicht gleich häufig auf; als Grund dafür wurde angeführt, dass sich bei Männern depressive Symptome möglicherweise anders zeigen als bei Frauen (Real, 1999). Männer reagieren beispielsweise häufiger mit aggressivem oder Suchtverhalten. Es könnte daher durchaus der Fall sein, dass Männer auch unterschiedlich auf positiv psychologische Interventionen reagieren; künftige Studien sollten versuchen, explizit beide Geschlechter mit einzubeziehen.

Beide Gruppen zeigten ein relativ hohes Bildungsniveau, was ebenfalls typisch für Forschung im Feld der positiven Psychologie ist (vgl. Sin & Lyubomirsky, 2009) und Seligman et al.'s (2005) empirische Untersuchung zu positiv psychologischen Interventionen. Kritiker werfen der positiven Psychologie vor, dass ihre Versuchspersonen im Prinzip nur weiße Bildungsbürger sind (vgl. Christopher & Hickinbottom, 2008, und Becker & Marecek, 2008). Die vorliegende Studie ist allerdings eine der wenigen, die nicht englischsprachige Studenten untersucht, sondern eine Stichprobe deutscher Erwachsene unter realen Bedingungen.

ZUSAMMENFASSUNG

Diese Studie belegt die Wirksamkeit eines Trainings in angewandter positiver Psychologie. Der Kurs *Aufblühen statt Ausbrennen*, der offen für alle Interessierten ist, erhöht das Maß an subjektivem Wohlbefinden und reduziert Depression und Burnout Risiko nicht nur während der Kurszeit sondern auch noch zwei Monate danach. Die Teilnahme am Kurs führt also zu nachhaltigen Veränderungen der psychischen Leistungsfähigkeit im Sinne von *Flourishing*. Der Kurs ist kurz (fünf Abende im Zeitraum von vier Monaten), kostengünstig und als Trainermanual dokumentiert. Er kann daher leicht von einem erfahrenen Coach oder Psychologen vermittelt werden. Martin Seligman, der das Feld der akademischen positiven Psychologie vor mehr als 15 Jahren begründet hat, forderte, dass im Jahr 2051 51 Prozent aller Menschen *aufblühen* sollten. In Zeiten steigender Depressions- und Burnoutzahlen kann dieser Kurs einen praktikablen Weg bieten, um dieses Ziel zu erreichen.



Literatur

- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77–100.
- Becker, D., & Marecek, J. (2008). Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1767–1780. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00139.x
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities, and Strategies for Success*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons. Retrieved from <http://www.worldcat.org/oclc/135108532>
- Bundespsychotherapeutenkammer. (2012). *BPTK-Studie zu Arbeitsunfähigkeit, psychische Erkrankungen und Burnout*. Berlin.
- Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563–589. doi:10.1177/0959354308093396
- 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.
- Csikszentmihalyi, M. (1997a). *Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (1997b). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life* (1st ed.). *MasterMinds*. New York: BasicBooks.
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Flow im Beruf: Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz* (3rd ed.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA [etc.]: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological medicine*, 28(2), 475–480.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. doi:10.1111/1467-9280.00431
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. Retrieved from 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Gelenberg, A. J. (2010). The Prevalence and Impact of Depression. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(03), e06. doi:10.4088/JCP.8001tx17c
- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E., & Roth, M. (2011). The German Version of the Satisfaction with Life Scale - Psychometric Properties and Population based norms, *European Journal of Psychological Assessment*(27(2)), 127–132.
- Hagemann, W. & G. K. (2009). *Burnout-Screening-Skalen (BOSS). Manual*. Göttingen: Hogrefe.
- Harzer, C., & Ruch W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *Journal of Positive Psychology*, (7(5)), 362–371.
- Hautzinger, M., Keller, F., & Kühner, C. (2006). *BDI-II: Beck Depressions-Inventar. Revision*. Frankfurt/ Main. Germany: Pearson Assessment & Information GmbH.



- Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2014). Putting the 'app' in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-014-9589-1
- 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 & Complementary Medicine*, 17(8), 675–683. Retrieved from 10.1089/acm.2011.0139
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). The how why what when and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. In J. & M. J. Gruber (Ed.), *The light and dark side of positive emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lischetzke, T., Eid, M., Wittig, F., & Trierweiler, L. (2001). Die Wahrnehmung eigener und fremder Gefühle: Konstruktion und Validierung von Skalen zur Erfassung der emotionalen Selbst- und Fremdaufmerksamkeit sowie der Klarheit über Gefühle.: Perceiving the feelings of oneself and others: Construction and validation of scales assessing the attention to and the clarity of feelings. *Diagnostica*, (47), 167–177.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. New York: Penguin Books.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402. doi:10.1037/a0022575
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. doi:10.1023/A:1006824100041
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). WHO IS HAPPY? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton.
- OECD. (2013). *Health at a Glance 2013: OECD Indicators*. Retrieved from http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2013-en
- Parks, A. C., & Seligman, M. E. P. (2007). *8-week group Positive Psychotherapy (PPT) Manual*: Unpublished manual, available by request.
- Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing Happiness in Everyday Life: The Characteristics and Behaviors of Online Happiness Seekers. *Emotion*. doi:10.1037/a0028587
- Peterson, C. (2006). *A Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Rammstedt, B., Koch, K., Borg, I., & Reitz, T. (2004). Entwicklung und Validierung einer Kurzskaala für die Messung der Big-Five-Persönlichkeitsdimensionen in Umfragen: Development and validation of a short scale for measuring the big 5 personality dimensions in surveys. *ZUMA Nachrichten*, 28 (2004) 55, 28(55), 5–28. Retrieved from <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-207618>
- Real, T. (1999). *Mir geht's doch gut: Männliche Depressionen - warum sie so oft verborgen bleiben, woran man sie erkennt und wie man sie heilen kann* (1. Aufl.). Bern, München, Wien: Scherz.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 113–120.
- Schaufeli, W. B. (2003). Past performance and future perspectives of burnout research. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(4). doi:10.4102/sajip.v29i4.127
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192–203. doi:10.1080/17439761003790948
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st ed.). New York: Free Press.



- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. doi:10.1037/0003-066X.61.8.774
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. doi:10.1080/17439760.2010.516763
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61–71.
- 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. doi:10.1002/jclp.20593
- Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P., & Eid, M. (1997). Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF) - Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie - Volume 31, Number 1 / 2002 - Hogrefe Verlag. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, (Volume 31, Number 1 / 2002), 66–67. doi:10.1026//1616-3443.31.1.66
- Swami, V., Stieger, S., Voracek, M., Dressler, S. G., Eisma, L., & Furnham, A. (2009). Psychometric Evaluation of the Tagalog and German Subjective Happiness Scales and a Cross-Cultural Comparison. *Social Indicators Research*, 93(2), 393–406. doi:10.1007/s11205-008-9331-7
- Tan, S.-Y. (2006). Applied Positive Psychology: Putting Positive Psychology into Practice. *Journal of Psychology & Christianity*, 25(1), 68–73. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=21387609&site=ehost-live>
- Walter, U., Krugmann, C. S., & Plaumann, M. (2012). Preventing burnout? A systematic review of effectiveness of individual and combined approaches. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 55(2), 172–182.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. Retrieved from 10.1037/0022-3514.54.6.1063

