

Hochschule Fresenius  
Fachbereich Wirtschaft & Medien  
Studiengang: Business Psychology  
Studienort: Hamburg

# **Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit unter besonderer Betrachtung einer positiven Intervention**

Genehmigte BACHELOR-ARBEIT  
zur Erlangung des akademischen Grades  
eines Bachelor of Arts (BA)

Anne-Katharina Mardfeldt  
geboren in Bad Oldesloe

1. Prüfer: Helene Christoph  
2. Prüfer: Prof. Dr. Claudia Gerhardt

Abgabedatum: 08.07.2014

## Zusammenfassung

Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit untersucht. Hierfür wurde sowohl ein quantitatives als auch ein qualitatives Verfahren genutzt. Das qualitative Verfahren in Form eines Interviews diente hierbei explorativen Zwecken. Zu den möglichen Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit gehören soziodemographische Variablen, die Kontrollüberzeugung sowie die Persönlichkeitsmerkmale Neurotizismus und Extraversion. Diese Faktoren wurden mit Hilfe einer quantitativen Querschnittsstudie mit einer Stichprobengröße von  $N_1 = 150$  Probanden auf Zusammenhänge mit der Lebenszufriedenheit untersucht. Die mit Hilfe von Onlineumfragen gesammelten Daten zeigen, dass sowohl Effekte des Alters als auch des Familienstatus auf die Lebenszufriedenheit vorliegen. Zusammenhänge zwischen dem Geschlecht, dem höchsten Bildungsabschluss sowie dem beruflichen Tätigkeitssektor und der Lebenszufriedenheit wurden hingegen widerlegt. Es zeigt sich zudem, dass die Kontrollüberzeugung einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit aufweist. Menschen mit internaler Kontrollüberzeugung sind in der vorliegenden Stichprobe zufriedener als jene mit externaler. Zusammenhänge zwischen den Persönlichkeitsfaktoren Neurotizismus und Extraversion mit der Kontrollüberzeugung konnten hingegen nicht festgestellt werden. Es zeigt sich jedoch, dass Extraversion positiv mit der Lebenszufriedenheit korreliert, während Neurotizismus mit dieser negativ zusammenhängt.

Des Weiteren wurde in einer experimentellen Studie der Einfluss einer positiven Intervention, der *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman, auf die Lebenszufriedenheit untersucht. Hierfür wurden Daten zweier Messzeitpunkte mit einander verglichen. Stichprobe  $N_2$  zum Messzeitpunkt A setzte sich hierbei aus einer Kontrollgruppe von  $N_{2\text{Kontr}} = 29$  und einer Experimentalgruppe von  $N_{2\text{Exp}} = 25$  Probanden zusammen. Diese Stichprobengrößen stimmen mit denen der Stichprobe  $N_3$  zum Messzeitpunkt B 14 Tage später überein. Die Ergebnisse zeigen einen positiven Trend des Effekts der Intervention auf die Lebenszufriedenheit. Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit der Experimentalgruppe fiel vor der positiven Intervention geringer aus als nachher. Dieser Unterschied ist jedoch nicht signifikant. Auch in der Kontrollgruppe konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden. Die Wirksamkeit der positiven Intervention konnte folglich nicht belegt werden.

## **Abstract**

In context of the present study influencing factors in regard to life satisfaction were tested. For this purpose, both a qualitative as well as a quantitative research method were conducted. The qualitative method, based on an interview, had an exploratory purpose. Factors influencing the life satisfaction are for example socio-demographic variables, the locus of control as well as the personality traits of neuroticism and extraversion. These factors were analysed by using a quantitative cross-sectional study with a sample size of  $N_1 = 150$  subjects. The previously named 150 subjects were examined in order to identify a correlation with life satisfaction. With the help of an online survey the collected data indicates effects of age and familial status on life satisfaction. However, a relation between gender, level of education, professional sector of activity and life satisfaction was refuted. Furthermore, it was also identified that the locus of control has an impact on one's satisfaction with life. Within the present sample, people with an internal locus of control are more satisfied than people with an external locus of control. Nevertheless, between the personality factors neuroticism and extraversion a relation to the locus of control could not be identified. Moreover, it appears that extraversion is positively correlated with life satisfaction, whereas neuroticism is negatively related with life satisfaction.

Additionally, in regard to the *three-blessings-exercise* of Seligman, an experimental study of the influence of a positive intervention on life satisfaction was examined. In regard to the experimental study the data based on two points in time of measurement were compared. Sample  $N_2$  time connected with measurement A is based on the control group  $N_{2\text{Kontr}} = 29$  and an experimental group of  $N_{2\text{Exp}} = 25$  subjects. The previously named sample sizes are in line with the sample  $N_3$ , based on the time of measurement B = 14 days later. The results show a positive trend regarding the intervention on life satisfaction. The average life satisfaction of the experimental group was less before the positive intervention was conducted. However, the identified difference is not significant. Lately, the identified differences of the control group were not significant either. Consequently, the effectiveness of the positive intervention could not be proven.

# I Inhaltsverzeichnis

<b>I Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>4</b>
<b>II Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>7</b>
<b>III Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>8</b>
<b>IV Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>10</b>
<b>2. Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>11</b>
2.1 Hinleitung zu den Konzepten Glück und Lebenszufriedenheit.....	12
2.2 Abgrenzung: Glück versus Lebenszufriedenheit .....	12
2.3 Subjektive Beurteilung der Lebenszufriedenheit.....	14
2.4 Allgemeine Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit.....	14
2.5 Soziodemographische Variablen.....	15
2.5.1 Alter .....	15
2.5.2 Geschlecht .....	15
2.5.3 Familienstand.....	16
2.5.4 Bildung und Beruf.....	16
2.6 Zieltheorien .....	17
2.6.1 Selbstregulation .....	18
2.6.2 Selbstwirksamkeit .....	18
2.6.3 Kontrollüberzeugung .....	18
2.6.3.1 Internale Kontrollüberzeugung.....	19
2.6.3.2 Externale Kontrollüberzeugung .....	19
2.6.3.3 Zusammenhang zwischen Kontrollüberzeugung und Lebenszufriedenheit.....	20
2.7 Persönlichkeitstheorien: konträre Ansätze .....	20
2.7.1 Eigenschaftstheoretischer Ansatz .....	21
2.7.1.1. Das Big Five-Modell der Persönlichkeit .....	21
2.7.2 Eigenschaftstheoretischer Ansatz vs. Humanistischer Ansatz.....	23
2.7.3 Humanistischer Ansatz.....	25
2.7.3.1 Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Rogers.....	25

2.5.2.2 Bedürfnishierarchie nach Maslow .....	26
2.8 Positive Psychologie .....	26
2.8.1 Historische Entwicklung der Psychologie .....	26
2.8.2 Ziele der Positiven Psychologie.....	29
2.8.3 Ressourcenorientierung .....	31
2.8.4 Stärkenorientierung.....	31
2.8.5 Stärkenorientierte positive Interventionen.....	32
2.8.5.1 Bestmögliches Selbst .....	33
2.8.5.2 Dankbarkeitsbesuch.....	33
2.8.5.3 Das Beste in mir .....	33
2.8.6 Schreiben über positive Erfahrungen .....	33
2.8.6.1 Die Drei-gute-Dinge-Übung .....	34
2.8.7 Wirksamkeit positiver Interventionen .....	34
2.8.8 Implikationen zur Steigerung der Wirksamkeit.....	35
2.8.9 Wirkmechanismen positiver Interventionen .....	36
2.8.9.1 Boraden and Build Theorie .....	36
2.10 Diskussion: Positive Psychologie .....	37
<b>3. Ableitung der Hypothesen .....</b>	<b>37</b>
3.1 Hypothesen zu den soziodemographischen Variablen.....	38
3.2 Hypothesen zur Kontrollüberzeugung .....	39
3.3 Hypothesen zu den Persönlichkeitsmerkmalen .....	39
3.4 Hypothesen zur Drei-gute-Dinge-Übung .....	40
<b>4. Methoden der Studie .....</b>	<b>40</b>
4.1 Untersuchungsdesign .....	40
4.2 Operationalisierung.....	41
4.3 Quantitative Befragung zum Messzeitpunkt A.....	42
4.4 Quantitative Befragung zum Messzeitpunkt B.....	43
4.5 Messinstrumente und Gütekriterien des Vorgehens.....	44
4.5.1 Item zur Erfassung der Kontrollüberzeugung .....	44
4.5.2 Skalen zur Erfassung von Neurotizismus und Extraversion.....	44
4.5.2.1 Gütekriterien.....	45

4.5.2.2 Anwendungsvoraussetzungen.....	46
4.5.2.3 Grenzen der Anwendung.....	46
4.5.3 Skala zur Messung der Lebenszufriedenheit.....	47
4.5.3.1 Grenzen der Anwendung.....	48
4.5.4 Gütekriterien des Verfahrens.....	48
4.5.5 Datenauswertung .....	48
<b>5. Ergebnisse .....</b>	<b>49</b>
5.1 Reliabilitäten der verwendeten Instrumente für N <sub>1</sub> .....	49
5.2 Stichprobenbeschreibung N <sub>1</sub> .....	50
5.3 Ergebnisse zu den Hypothesen .....	51
5.3.1 Ergebnisse der Hypothesen zu soziodemographischen Variablen .....	52
5.3.2 Ergebnisse der Hypothesen zur Kontrollüberzeugung.....	56
5.3.3 Ergebnisse der Hypothesen zu den Persönlichkeitsfaktoren .....	57
5.4 Reliabilität des verwendeten Instruments für N <sub>2</sub> und N <sub>3</sub> .....	58
5.5 Stichprobenbeschreibung N <sub>2</sub> und N <sub>3</sub> .....	58
5.6 Ergebnisse der Hypothesen zur Drei-gute-Dinge-Übung.....	60
<b>6. Diskussion und Ausblick .....</b>	<b>61</b>
6.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse .....	61
6.2 Kritische Würdigung .....	64
6.3 Ausblick .....	66
<b>V Literaturverzeichnis .....</b>	<b>68</b>
<b>VI Anhangsverzeichnis.....</b>	<b>75</b>
<b>VII Eidesstattliche Erklärung.....</b>	<b>107</b>

## **II Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Publikationen der letzten 30 Jahre zu den Themen Depression und Freude in Anlehnung an Myers (2000).....	27
---	----

### **III Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Reliabilitäten der verwendeten Skalen, selbsterstellte Tabelle.....	50
Tabelle 2: Post-Hoc-Tests zur Überprüfung der Hypothese H2.....	53
Tabelle 3: Gruppenbezeichnungen der experimentellen Studie.....	59

## IV Abkürzungsverzeichnis

### Statistische Angaben

M	Mittelwert
N	Anzahl
p	Signifikanzniveau
SD	Standardabweichung

### Stichprobenangaben

$N_1$	Stichprobe Messzeitpunkt A
$N_{2\text{Kontr}}$	Kontrollgruppe Messzeitpunkt A
$N_{2\text{Exp}}$	Experimentalgruppe Messzeitpunkt A
$N_{3\text{Kontr}}$	Kontrollgruppe Messzeitpunkt B
$N_{3\text{Exp}}$	Experimentalgruppe Messzeitpunkt B

### Weitere Angaben

DSM	Diagnostisches und Statistisches Manual psychischer Störungen
ICD	International Classification of Diseases
NEO-FFI	NEO-Fünf-Faktoren-Inventar nach Costa & McCrae
PP	Positive Psychologie
SWLS	Satisfaction with Life Scale nach Diener et al.
WHO	World Health Organisation

## 1. Einleitung

*“Psychology is not just the study of disease, weakness and damage. It also is the study of happiness, strength, and virtue“* (Seligman, 2002, S. 14).

Glück und Zufriedenheit sind zwei der wichtigsten Güter menschlichen Lebens. Die meisten Handlungen des Menschen sind darauf ausgerichtet, Glück und Zufriedenheit zu mehren oder zu erhalten. Das obige Zitat von Seligman sagt aus, dass das Glück in der Psychologie einen wichtigen Forschungsgegenstand darstellt. Bereits die alten Griechen wie Aristoteles, ca. 350 v. Chr., beschäftigten sich mit den Einflussfaktoren, welche die Lebenszufriedenheit bestimmen (vgl. Aristoteles, 1985). Auch in der Unabhängigkeitserklärung Amerikas ist das *Streben nach Glück* als Grundrecht in der Verfassung verankert (vgl. Bucher, 2009). Der Mensch sucht nach einer erfüllenden Partnerschaft, einem den eigenen Bedürfnissen entsprechenden Job, einem passenden sozialen Umfeld und einer Freizeitbeschäftigung, die persönliches Glück und Zufriedenheit mehren (vgl. Schattka, 2008).

Doch vor dem aktuellen Hintergrund des schnell fortschreitenden technologischen Wandels und der daraus resultierenden dauerhaften Erreichbarkeit im Privat- sowie Berufsleben sehen sich Menschen anderen Herausforderungen ausgesetzt als noch vor wenigen Jahren erwartet (vgl. Covey, 2004). Durch die Globalisierung wird der steigende Kosten- und Leistungsdruck der Unternehmen an die Mitarbeiter weitergegeben (vgl. Latzel, 2014). Neben den zunächst positiven Konsequenzen, die sich aus dem fortschreitenden Wandel in diversen Bereichen ergeben, birgt diese Entwicklung zunehmend Risiken. Die WHO prognostiziert, dass Depressionen bis zum Jahr 2020 die weltweit zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit sein werden (vgl. WHO, 2014). Diese Prognose scheint auf den ersten Blick erschreckend, zieht jedoch wichtige Implikationen nach sich. Denn ein zufriedenes Leben ist nicht nur für das Individuum von Wichtigkeit. Diese Annahme verdeutlicht der Umstand, dass zufriedener Mitarbeiter auch im Kontext der Wirtschaft produktiver und somit effizienter arbeiten (vgl. Staw, Sutton & Pelled, 1995). Ein zufriedener Mensch fehlt nachgewiesen weniger, ist seltener krank und kann somit gleichzeitig zum Wohlstand der Gesellschaft beitragen (vgl. ebd.).

Die Bedeutung, die den Konzepten Glück und Lebenszufriedenheit beigemessen wird, steht in starkem Kontrast zu der jahrelangen Vernachlässigung dieser Bereiche durch die psychologische Forschung (vgl. Myers, 2000). Zwar rückt die Beschäftigung mit diesen Themen vermehrt in den letzten zehn Jahren in den Fokus der Forschung (vgl. Proyer & Ruch, 2011), dennoch blieben bisher viele Fragen unbeantwortet. Nachdem sich anfangs nur die Philosophie mit der Frage, was den Menschen glücklich macht, auseinandersetzte, besitzt dieses Thema inzwischen Relevanz für verschiedenste Dis-

ziplinen innerhalb der Sozialwissenschaften (vgl. Keuschnigg, Negele & Wolbring, 2010). Neben der Untersuchung allgemeiner Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit hat sich eine neue Forschungsrichtung, mit Ursprung in der Humanistischen Psychologie, etabliert: die *Positive Psychologie*. Sie legt den Fokus neben dem Heilen psychischer Erkrankungen zunehmend auf die Ermöglichung eines erfüllenden Lebens (vgl. Proyer, Ruch, 2011). Hierbei werden positive Interventionen genutzt, um das Wohlbefinden gezielt zu steigern.

Es ist das Ziel dieser Bachelorarbeit, neben der Analyse soziodemographischer Faktoren, der Kontrollüberzeugung sowie der Persönlichkeitsmerkmale Neurotizismus und Extraversion den Einfluss einer positiven Intervention, in diesem Fall der *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman, auf die Lebenszufriedenheit zu untersuchen.

Hierfür werden zunächst im theoretischen Teil dieser Arbeit die Begriffe Glück und Lebenszufriedenheit von einander abgegrenzt. Es erfolgt eine Betrachtung soziodemographischer Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit. Darauf folgend werden Zieltheorien und das Konzept der Kontrollüberzeugung in Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit dargestellt. Anschließend wird der eigenschaftstheoretische Ansatz, welcher von einer Stabilität der Persönlichkeit ausgeht, näher beleuchtet. Gegenübergestellt wird diesem der humanistische Ansatz, welcher als Vorläufer der Forschungsrichtung der Positiven Psychologie mit ihren positiven Interventionen betrachtet werden kann. Diese neue Forschungsrichtung und insbesondere die positiven Interventionen sollen anschließend theoretisch näher beleuchtet und diskutiert werden. Es erfolgt schließlich die Ableitung der zu überprüfenden Hypothesen.

Im empirischen Teil dieser Arbeit werden anschließend sowohl das Forschungsdesign als auch die Operationalisierung sowie die verwendeten Skalen näher erläutert. Es folgen Stichprobenbeschreibungen und die anschließende statistische Überprüfung der Hypothesen. Darauf folgend werden die Ergebnisse dieser empirischen Untersuchung zusammengefasst. In der anschließenden Diskussion werden sowohl das Vorgehen dieser Arbeit als auch die Ergebnisse kritisch gewürdigt. Die Arbeit schließt mit einem Ausblick. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet. Es sind stets Personen männlichen und weiblichen Geschlechts gleichermaßen gemeint.

## **2. Theoretische Grundlagen**

Da diese Bachelorarbeit von Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit handelt, sollen zunächst die Hintergründe der Konzepte Glück und Lebenszufriedenheit erläutert werden, bevor beide Begriffe definiert und von einander abgegrenzt werden.

## 2.1 Hinleitung zu den Konzepten Glück und Lebenszufriedenheit

Schon früh schenkte die Philosophie dem Streben nach Glück und Zufriedenheit und der Frage, wie man diese aufrecht erhalten könne, große Aufmerksamkeit (vgl. Proyer & Ruch, 2011). Bereits die alten Griechen wie Aristoteles, ca. 350 v. Chr., beschäftigten sich mit Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit und beschrieben Glück als das *höchste Gut* (vgl. Aristoteles, 1952, o. S.). Auch der italienische Theologe und Philosoph Thomas von Aquin (1225-1274, o. S.) schrieb: „*Ultimus finis hominum est beatitudo*“ (*Das letzte Ziel des Menschen ist das Glück*). Selbst in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776 wurde *the pursuit of happiness*, das Streben nach Glück, als Grundrecht eines jeden Individuums in der Verfassung verankert (vgl. Bucher, 2009).

Lange Zeit geriet die Erforschung des Glücks, gerade in der Psychologie, jedoch in den Hintergrund. Wie es zu dieser Entwicklung kam, wird in Kapitel 2.8.1 näher beschrieben. Während der letzten Jahrzehnte konnte die Erforschung positiver Emotionen jedoch einen erneuten Zuwachs verzeichnen. Insbesondere die Forschungsrichtung der Positiven Psychologie, die in dieser wissenschaftlichen Arbeit im Vordergrund steht, fokussiert sich auf die Voraussetzungen und Interventionen, die ein gelingendes Leben ermöglichen (vgl. Ruch & Proyer, 2011).

Diener und Oishi führten 2004 eine Befragung von Studenten verschiedener Länder durch, die nach den wichtigsten Dingen im Leben fragte (vgl. Diener & Oishi, 2004). Auf einer Skala von eins bis neun erreichte Glück einen durchschnittlichen Wert von 8, der damit über dem von Gesundheit, Liebe und Reichtum lag. Doch was genau ist unter Glück und Lebenszufriedenheit zu verstehen? Während die englische Sprache zwischen *luck* und *happiness* unterscheidet und auch in den meisten anderen europäischen Sprachen diese Differenzierung existiert, ist diese in der Deutschen Sprache nicht zu finden (vgl. Tanzer, 2011). Die erste Frage, welche sich daraus in der deutschen Literatur ergibt, ist die, ob Glück im Sinne von *Glück haben* als Widerfahrnis und Zufall oder das *glücklich sein*, als positiv empfundener mentaler Zustand, gemeint ist (vgl. ebd.). Beschäftigt man sich mit der Definition des Wortes Glück wird deutlich, dass es hierfür bis heute kein einheitliches akzeptiertes Konzept gibt. „*Glück ist ein Wort, das niemand so richtig definieren kann, aber dessen Bedeutung jeder zu kennen glaubt.*“ (vgl. Bucher, 2009, S. 2). Gründe für die Schwierigkeit einer einheitlichen Definition sind unter anderem auch darin begründet, dass das Glückserleben eine subjektive Dimension ist (vgl. Bucher, 2009). Im Folgenden wird versucht, Glück von Lebenszufriedenheit abzugrenzen.

## 2.2 Abgrenzung: Glück versus Lebenszufriedenheit

Laut der Glücksstudie des Demoskopischen Instituts Allensbach halten 60 % der Deut-

schen Glück und Zufriedenheit für „*praktisch das gleiche*“ (vgl. Demoskopisches Institut Allensbach, 2003, 26 ff.). Andere beschreiben Glück als kurzlebiger, Lebenszufriedenheit halte länger an, wobei Glück die Lebenszufriedenheit punktuell übersteige (vgl. ebd.). Für eine Differenzierung der Begriffe Glück und Lebenszufriedenheit spricht zudem, dass die Menschen häufiger *sehr zufrieden* (60 %) als *sehr glücklich* (34 %) sind (vgl. ebd.). Auch unter Glückspsychologen herrscht keine einheitliche Meinung über das Verhältnis von Glück und Lebenszufriedenheit. Diener et al. sind beispielsweise der Ansicht, Zufriedenheit sei das Ergebnis eines kognitiv geprägten Bewertungsprozesses des Lebens wohingegen Glück sehr emotional und durch Kurzlebigkeit geprägt sei (vgl. Diener, Sandvik & Pavrot, 1991).

Die Erforschung subjektiven Wohlbefindens als Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Affekten und der kognitiven Bewertung der eigenen Lebenssituation geht auf den Ansatz von Andrews und Withey zurück (vgl. Andrews & Withey, 1976, zitiert nach Schattka, 2008). Diener, Suh & Oishi bringen die Begriffe *Glück* und *Lebenszufriedenheit* im Konstrukt des *subjektiven Wohlbefindens* neu zusammen, das sich aus folgenden drei Komponenten zusammensetzt:

1. länger anhaltender bzw. globaler Lebenszufriedenheit
2. häufigen positiven Affekten wie Überschwang, Freude und Begeisterung
3. seltenen negativen Affekten wie Stress und depressiven Verstimmungen (vgl. Diener, Suh & Oishi, 1997).

In diesem Konzept wird die *Lebenszufriedenheit* als länger anhaltender Zustand bezeichnet, während *Glück* als häufig positiver Affekt verstanden wird. Da dieses Konzept die Differenzierung von *Glück* und *Lebenszufriedenheit* zulässt und zudem beide Konzepte Bezug auf einander nehmen lässt, genießt dieses Konzept breite Zustimmung und gilt bisher als das in der Glücksforschung am meisten anerkannte (vgl. Bucher, 2009).

Aufgrund der vorangestellten Betrachtung gelten in dieser wissenschaftlichen Arbeit folgende Annahmen: Glück wird als kurzlebiger, emotionaler Zustand (sogenannter Glücksmoment) verstanden, während mit Lebenszufriedenheit eine länger anhaltende, durch kognitive Prozesse geprägte Bewertung des eigenen Lebens gemeint ist.

Während im Konzept des subjektiven Wohlbefindens die Selbstbeurteilung des Befragten im Vordergrund steht, gibt es auch Ansätze, die eine objektive Bestimmung von *Glück* und *Lebenszufriedenheit* verfolgen (vgl. Kahnemann, 1999, zitiert nach Schattka, 2008). Da diese Ansätze für die vorliegende Arbeit jedoch keine Relevanz besitzen, wird an dieser Stelle auf weitere Ausführungen verzichtet.

### **2.3 Subjektive Beurteilung der Lebenszufriedenheit**

Urteile über die Lebenszufriedenheit als Ganzes oder über einen Lebensbereich stellen die kognitive Dimension des subjektiven Wohlbefindens dar (vgl. Schattka, 2008). Diese subjektiven Urteile werden aufgrund temporärer oder dauerhaft abrufbarer Informationen gefällt (vgl. ebd.). Die verfügbaren Informationen können hierbei entweder in Form eines Assimilations- oder Kontrasteffekts herangezogen werden und die Bewertung der Lebenszufriedenheit beeinflussen. Ein Assimilationseffekt liegt dann vor, wenn die zuvor abgerufene Information die nachfolgende Frage nach der Lebenszufriedenheit beeinflusst. Dies ist beispielsweise dann der Fall, wenn eine Person zuerst an ein positives oder negatives Ereignis denkt. Diese Aktivierung der Information über das erlebte Ereignis beeinflusst anschließend die Beurteilung der Frage nach der allgemeinen Lebenszufriedenheit (vgl. ebd.). So beeinflusst es beispielsweise die Beurteilung der allgemeinen Lebenszufriedenheit, wenn eine Person zuvor nach ihrer Zufriedenheit in der Ehe befragt wird. In welchem Maß die zuvor aktivierte Information die Beurteilung beeinflusst, hängt davon ab, ob diese für das gegenwärtige Leben als typisch angesehen wird. Sinkt die Größe des Zusammenhangs hingegen nach einer Fragestellung, spricht man vom Kontrasteffekt (vgl. ebd.).

### **2.4 Allgemeine Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit**

Die Psychologie hat sich bisher auf die Unterschiede zwischen Menschen mit hoher und niedriger Lebenszufriedenheit fokussiert, weniger jedoch auf den Prozess, der zum Erleben von Freude führt (vgl. Dick, 2011). Die moderne Forschung geht hierbei von einer subjektiven Glücksdefinition aus die etwas darüber aussagt, welche Faktoren mit der Lebenszufriedenheit einhergehen (vgl. ebd.). Neben äußeren Faktoren wie der Ausbildung, dem Wohnort und der beruflichen Tätigkeit sind es hauptsächlich Persönlichkeitsfaktoren und Beziehungserfahrungen, die das subjektive Zufriedenheitsempfinden beeinflussen (vgl. ebd.).

*„Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das habituelle Wohlbefinden einen Zusammenhang aufweist mit Hoffnung und Optimismus, einer hohen Kontrollerwartung, geringem Neurotizismus, (...) hoher sozialer Aufgeschlossenheit, einer zufriedenstellenden intimen Beziehung, guten sozialen Kontakten, beruflicher und finanzieller Zufriedenheit (...) sowie einem hohen Selbstwertgefühl und Extraversion.“* (vgl. Dick, 2011, S.47, zitiert nach Dick, 2003).

Die nachstehenden Erläuterungen bilden die Grundlagen für die zu einem späteren Zeitpunkt dieser Arbeit formulierten Hypothesen. Die Faktoren, welche in der Lage sind die Lebenszufriedenheit zu beeinflussen, können in umweltbezogene, soziale und intrapsychische Ressourcen gegliedert werden (vgl. ebd.). Daher soll in dieser Arbeit zu-

nächst auf umweltbezogene und soziale Faktoren in Form von soziodemographischen Variablen eingegangen werden. Hierbei soll ein Augenmerk auf dem Alter, Geschlecht sowie dem Beziehungsstatus und der Bildung sowie dem Beruf liegen. Anschließend erfolgt, abgeleitet aus dem obigen Zitat, die Betrachtung des Zusammenhangs der Kontrollerwartung mit der Lebenszufriedenheit. Der intrapsychische Bereich findet beim eigenschaftstheoretischen Ansatz der Persönlichkeit Betrachtung, der den Fokus insbesondere auf die Persönlichkeitsmerkmale Extraversion und Neurotizismus legt (vgl. Kapitel 2.7.1).

## **2.5 Soziodemographische Variablen**

Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, welche den Einfluss verschiedener soziodemographischer Variablen auf das subjektive Wohlbefinden beziehungsweise die Lebenszufriedenheit untersuchen. Im Folgenden werden daher einige Befunde personaler und situativer Ansätze näher erläutert. Gerade zu Beginn der Wohlbefindensforschung bildeten soziodemographische Variablen als Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit den Kern der Untersuchungen (vgl. Lischetzke & Eid, 2005). Die Befunde zeigten jedoch einen sehr kleinen Effekt der Variablen. Zusammengefasst erklären sie circa 15 % der Varianz der Lebenszufriedenheit (vgl. Diener et al., 1999a, zitiert nach Lischetzke & Eid, 2005). Da sie einen wenn auch nur geringen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit aufweisen und somit für das Thema dieser Arbeit von Relevanz sind, werden sie anschließend kurz näher erläutert und im empirischen Teil dieser Arbeit erhoben bzw. überprüft.

### **2.5.1 Alter**

Zum Zusammenhang zwischen Alter und Lebenszufriedenheit kann gesagt werden, dass die allgemeine Lebenszufriedenheit mit dem Alter nicht sinkt und die Häufigkeit negativer Emotionen nicht steigt (vgl. Diener et al., 1999a, zitiert nach Lischetzke & Eid, 2005). Somit wird laut aktueller Forschungsergebnisse davon ausgegangen, dass das Alter die Lebenszufriedenheit nicht signifikant beeinflusst. Diese Annahme wird im empirischen Teil dieser Arbeit mit Hilfe einer Hypothese näher überprüft.

### **2.5.2 Geschlecht**

Im überwiegenden Teil der hierzu durchgeführten Studien konnten kaum Unterschiede zwischen Männern und Frauen in ihrem subjektiven Wohlbefinden festgestellt werden. Dieses Ergebnis scheint auf den ersten Blick gegensätzlich zu den Befunden, dass Frauen mehr negative affektive Zustände erleben als Männer und die Auftretensrate von Depressionen bei Frauen ebenfalls höher ausfällt (vgl. Lischetzke & Eid, 2005). Die Ergebnisse lassen sich jedoch damit erklären, dass Frauen sowohl den positiven als auch den negativen Affekt intensiver erleben, sich aber insgesamt nicht in der Affektbalance von Männern unterscheiden (vgl. Diener et al., 1999a, zitiert nach Li-

schetzke & Eid, 2005). Auch hier ist folglich davon auszugehen, dass das Geschlecht die Lebenszufriedenheit nicht signifikant beeinflusst.

### **2.5.3 Familienstand**

Zum Zusammenhang von Familienstand und Lebenszufriedenheit gibt es folgende, wenn auch sehr kleine, Effekte (mittlere  $r = .14$ ): Verheiratete oder in einer Partnerschaft lebende Personen weisen eine höhere Lebenszufriedenheit auf als allein lebende, geschiedene oder verwitwete Personen (vgl. Diener et al., 1999a, zitiert nach Lischetzke & Eid, 2005). Wie die obige Betrachtung gezeigt hat, kann eine zufriedenstellende intime Beziehung zu einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Von den demographischen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Wohnort ist die Ehe der wichtigste Faktor für Zufriedenheit und psychische Gesundheit (vgl. Myers, 1993). Dies lässt sich durch positive Effekte einer verlässlichen Partnerschaft und Vertrauen erklären. Die Annahme für diese wissenschaftliche Arbeit ist demnach, dass der Familienstand einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit aufweist.

### **2.5.4 Bildung und Beruf**

Zwar belegen einige Studien einen schwachen Zusammenhang zwischen der Höhe des Bildungsabschlusses und der Lebenszufriedenheit, Diener et al. stellen jedoch in ihrer Studie zur Erforschung des subjektiven Wohlbefindens fest, dass kein direkter Zusammenhang zwischen Bildung und Lebenszufriedenheit besteht (vgl. Diener et al., 1999b). Vielmehr scheint ein indirekter Einfluss zu bestehen, der über das Einkommen und den Berufsstatus vermittelt wird und sich somit positiv auf die Lebenszufriedenheit auswirkt. Weitere Befunde stützen die These, dass die Bildung die Lebenszufriedenheit beeinflusst, da sie monetäre Ressourcen ermöglicht, die das Gefühl der eigenen Kontrolle über das Leben erhöhen und es erleichtern, stabile soziale Beziehungen aufzubauen (vgl. ebd.).

Zur Berufstätigkeit ist zu sagen, dass arbeitslose und arbeitssuchende Personen deutlich niedrigere Werte in der Lebenszufriedenheit aufweisen als Personen, die erwerbstätig sind. Gebildete arbeitslose Personen erleben hierbei ein höheres Stressempfinden, was auf ihr Anspruchsniveau zurückgeführt werden kann (vgl. Clark & Oswald, 1994). Zudem wirkt sich eine berufliche Unzufriedenheit in den meisten Fällen auch auf das Privatleben aus (vgl. Latzel, 2014). Ein wichtiger Faktor ist hierbei das Selbstwirksamkeitserleben. Glaubt eine Person, auf die beruflich unbefriedigende Situation Einfluss nehmen zu können, wirkt sich dies positiv auf die Lebenszufriedenheit aus. Hilfreich ist es zudem, wenn eine Person das Gefühl hat, im Beruf keine *Rolle* spielen zu müssen und im Privat- sowie Berufsleben sie selbst sein kann (vgl. ebd.).

Aufgrund der vorangegangenen Betrachtung kann daher davon ausgegangen werden, dass es keinen bzw. einen nur indirekten Effekt des Bildungsabschlusses und einen

direkten Effekt der Berufstätigkeit auf die Lebenszufriedenheit gibt.

## 2.6 Zieltheorien

Das eingangs erwähnte Zitat (vgl. Kapitel 2.4) sagt aus, dass eine hohe Kontrollenerwartung mit Wohlbefinden einhergeht. Da das Konzept folglich für diese Arbeit Relevanz besitzt und es der Klasse der Zieltheorien zugeordnet werden kann, sollen die relevanten Konzepte im Folgenden näher beleuchtet werden.

In der Psychologie existieren verschiedene Ansätze zur Erklärung von Lebenszufriedenheit. Hierbei können die Ansätze folgenden Theoriegruppen zugeordnet werden: Persönlichkeitstheorien, Bedürfnistheorien, Prozesstheorien und Zieltheorien (vgl. Schattka, 2008).

Zieltheorien bieten mit ihren motivationalen sowie zieltheoretischen Aspekten wichtige Ansätze, um die Lebenszufriedenheit zu erklären und zu beeinflussen. Da die besondere Betrachtung dieser Arbeit aber auf der Auswirkung einer positiven Intervention auf die Lebenszufriedenheit liegt, soll dieser Ansatz im Folgenden nur kurz erläutert und für diese Untersuchung auf einen Aspekt, die Kontrollüberzeugung, reduziert werden. Die regulative Funktion von Zielen rückt hierbei in den Vordergrund, sodass der Einfluss bestimmter Eigenschaften von Zielen, in dem Fall der Kontrollüberzeugung, auf das subjektive Wohlbefinden untersucht werden kann (vgl. Schattka, 2008).

Die Zieltheorien befassen sich sowohl mit der Motivation eines Individuums als auch mit dem Prozess seiner Zielbildung. Sie erklären subjektives Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit, indem sie auf handlungstheoretische Erkenntnisse zurückgreifen (vgl. Schattka, 2008). Der Mensch wird hierbei als handelndes Wesen betrachtet, das sich Ziele setzt und diese mit unterschiedlichem Erfolg verfolgt. Die Faktoren, welche hierbei im Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit des Menschen stehen, sind seine Ziele selbst, wie er diese verfolgt, wie er mit Hindernissen umgeht und zuletzt wie erfolgreich der Prozess der Zielverfolgung ist (vgl. ebd).

Eine Methode, das eigene Handeln und somit auch das Wohlbefinden zu beeinflussen, ist die Selbstregulation. Da die Kontrollüberzeugung, auf der in der Betrachtung der Zieltheorien in dieser Arbeit der Fokus liegt, eine Komponente der Selbstwirksamkeit darstellt und diese wiederum eine entscheidende Rolle bei der Selbstregulation spielt, sollen alle drei Konzepte im Folgenden kurz dargestellt werden. Betont werden sollte hierbei, dass die Selbstregulation und die Selbstwirksamkeit nur der Vollständigkeit halber Betrachtung finden. Ausschließlich der Zusammenhang zwischen der *Kontrollüberzeugung* und der *Lebenszufriedenheit* wird in dieser wissenschaftlichen Arbeit zu einem späteren Zeitpunkt näher erläutert.

### **2.6.1 Selbstregulation**

Das Konzept der Selbstregulation umfasst Fähigkeiten, welche auf der Selbstreflexion beruhen und dafür notwendig sind, dass das Individuum seine eigenen Gedanken, Motive, Gefühle und Handlungen zielgerichtet beeinflussen kann (vgl. Bandura, 1990). Der Prozess der Selbstregulation besteht hierbei aus den drei Komponenten Selbstbeobachtung, Selbstbewertung und Selbstreaktion. Diese folgen aufeinander, beeinflussen sich jedoch gegenseitig (vgl. Bandura, 1990). Für weiterführende Literatur zur Selbstbeobachtung und Selbstbewertung sei an dieser Stelle auf Albert Bandura verwiesen (vgl. Bandura, 1990).

Die Selbstreaktion, welche auf die Selbstbeobachtung und Selbstbewertung folgt, beinhaltet Mechanismen, mit der die Person ihr eigenes Verhalten steuert. Sie löst sowohl affektive als auch kognitive Reaktionen in der Person aus. Affektive Reaktionen äußern sich beispielsweise in dem Gefühl der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit über das Geschehene. Beim kognitiven Prozess erfolgt eine individuelle Einschätzung, in wie weit man seine Ziele erreicht hat. Hierdurch entsteht die Erwartung eines Menschen, bestimmte Aufgaben eher zur persönlichen Zufriedenheit lösen zu können oder nicht. Diese Erwartung nennt man auch die *Selbstwirksamkeitserwartung*. Sowohl affektive als auch kognitive Reaktionen und insbesondere die daraus entwickelte Selbstwirksamkeit wirken zurück auf die Selbstbeobachtung und Selbstbewertung und beeinflussen diese durch Anpassungsmechanismen in einem Kreislauf (vgl. ebd.).

### **2.6.2 Selbstwirksamkeit**

Albert Bandura entwickelte in den 70er Jahren das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung. Das Konzept bezeichnet die eigene Erwartung, wünschenswerte Handlungen aufgrund eigener Fähigkeiten erfolgreich selbst auszuführen (vgl. Bandura, 1993). Es wird, wie oben bereits erläutert, durch den Prozess der Selbstregulation entscheidend beeinflusst. Ein Mensch mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung glaubt, auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können (vgl. ebd.). Eine von verschiedenen Komponenten der Selbstwirksamkeit ist die Annahme, dass man gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen könne, anstatt äußere Faktoren als ursächlich für das Geschehene anzusehen (vgl. ebd.). Diese Komponente nennt man *Kontrollüberzeugung*. Im Folgenden wird die Kontrollüberzeugung näher erläutert bevor auf den Zusammenhang zwischen Kontrollüberzeugung und Lebenszufriedenheit eingegangen wird.

### **2.6.3 Kontrollüberzeugung**

Rotter führte 1966 den Begriff der Kontrollüberzeugung ein (vgl. Rotter, 1966). Der Begriff beschreibt individuelle Unterschiede in der *Attribution* (also der Zuschreibung) von Konsequenzen in verschiedenen Situationen. Eine generalisierte Erwartung ent-

steht laut Rotter dann, wenn die Erwartung einer Konsequenz in einer Situation auf weitere ähnliche Situationen übertragen wird (vgl. Rotter, 1966). Die Kontrollüberzeugung ist somit die generalisierte Erwartung bezüglich des Ortes der Kontrolle für die Folgen des eigenen Verhaltens (vgl. ebd.). Wie eine Person sich verhält hängt also davon ab, ob

*„(...) the individual perceives that the reward follows from, or is contingent upon, his own behaviour or attributes versus the degree to which he feels the reward is controlled by forces outside himself (...) independently of his own actions.“* (vgl. Rotter, 1966, S. 1).

Bei dem vorliegenden Konzept wird zwischen internaler und externaler Kontrollüberzeugung unterschieden. Während Rotter von einem bipolaren, eindimensionalen Konstrukt mit den Enden *internal* und *external* ausgeht (vgl. Rotter, 1966), stützt eine Metaanalyse von 19 Studien die Eindimensionalität des Konstrukts nicht (vgl. Coombs & Schroeder, 1988).

#### 2.6.3.1 Internale Kontrollüberzeugung

Bei der internalen Kontrollüberzeugung besitzt die Person die generalisierte Erwartung, dass die Konsequenzen ihres Handelns durch das eigene Verhalten beeinflusst werden (vgl. Rotter, 1966). Der von der Person wahrgenommene Ort der Kontrolle liegt hierbei in der Person selbst, ihren Fähigkeiten oder in ihrer Leistung (vgl. ebd.). Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine internale Kontrollüberzeugung dann vorliegt, wenn die Person glaubt, durch ihr Handeln die Konsequenzen gezielt beeinflussen zu können. Überträgt man dies auf die Lebenszufriedenheit und die Frage, ob jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, ist anzunehmen, dass diese Person davon ausgeht, ihr Glück gezielt beeinflussen zu können und diese Frage mit *Ja* beantworten wird.

#### 2.6.3.2 Externale Kontrollüberzeugung

Eine externale Kontrollüberzeugung liegt dann vor, wenn die generalisierte Erwartung besteht, dass die Konsequenzen von äußeren Faktoren wie beispielsweise vom Schicksal, Zufall oder mächtigeren Personen abhängen und somit unvorhersehbar sind (vgl. Rotter, 1966). Der wahrgenommene Ort der Kontrolle liegt nicht in der Person, sondern außerhalb ihrer Einflussmöglichkeiten (vgl. ebd.). Bei externaler Kontrollüberzeugung ist es zudem im Gegensatz zur internalen Kontrollüberzeugung unwahrscheinlicher, dass nach einer Konsequenz die Erwartung des Wiedereintritts verstärkt wird (vgl. ebd.). Eine Person mit externaler Kontrollüberzeugung glaubt folglich nicht daran, ihres eigenen Glückes Schmied zu sein. Somit nimmt sie keinen direkten Ein-

fluss auf das Geschehen wahr. Es ist davon auszugehen, dass sie die Frage *Ist jeder seines eigenen Glückes Schmied?* Deshalb mit *Nein* beantwortet wird.

Beide, die internale sowie die externale Kontrollüberzeugung, werden im empirischen Teil dieser Arbeit mit der zuvor genannten Frage erhoben.

### 2.6.3.3 Zusammenhang zwischen Kontrollüberzeugung und Lebenszufriedenheit

Eine Metaanalyse von DeNeve & Cooper zum Zusammenhang von Wohlbefinden und Persönlichkeitsmerkmalen ergab einen positiven Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit und einer internalen Kontrollüberzeugung der Probanden (vgl. DeNeve & Cooper, 1998; zitiert nach Warming, 2010). Auch Palmore und Luikat (1972) konnten nachweisen, dass die Kontrollüberzeugung nach der Gesundheit und Aktivität den drittstärksten Zusammenhang zur Lebenszufriedenheit aufweist (zitiert nach Warming, 2010). Somit zeigten sie, dass die internale Kontrollüberzeugung eine wichtige Variable zur Beeinflussung der Lebenszufriedenheit darstellt (vgl. ebd.).

Folgend wird erläutert, inwiefern intrapsychische Merkmale, also Merkmale, die in der Person selbst liegen, mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängen.

## 2.7 Persönlichkeitstheorien: konträre Ansätze

Schon seit einiger Zeit wird erforscht, ob und in wie fern die Persönlichkeit eines Menschen seine Lebenszufriedenheit determiniert. Im Folgenden werden daher zwei Ansätze, die jeweils verschiedene Sichtweisen bezüglich der Persönlichkeit eines Menschen aufweisen, näher erläutert. Es gibt zahlreiche weitere, die sich mit der Entstehung der Lebenszufriedenheit auseinandersetzen. Da es den Rahmen dieser Arbeit aber übersteigen würde, auf alle Ansätze gesondert einzugehen, werden im Folgenden ausschließlich zwei konträre gegenübergestellt.

Hierbei ist eine Unterscheidung von nomothetischen und idiographischen Ansätzen vorzunehmen. Persönlichkeitsmodelle beruhen auf der nomothetischen Annahme, dass es abgrenzbare und stabile Charaktermerkmale gibt, die in jedem Individuum gemessen werden können (vgl. Asendorpf, 2000). Der idiographische Ansatz hingegen geht von individuellen Charaktermerkmalen jedes Menschen aus, die nicht über allgemeine Messverfahren erhoben werden können (vgl. ebd.).

Während der Eigenschaftstheoretische Ansatz folglich von einem starren Persönlichkeitsmodell ausgeht, welches die Veränderung einer Persönlichkeit als eher unwahrscheinlich betrachtet, geht der Humanistische Ansatz der Psychologie davon aus, dass eine Person alles zu einer positiven Veränderung nötige in sich selbst trägt, wenn sie nur günstige Bedingungen hat diese zu entwickeln. Diese Annahme gilt als Vorläufer der Positiven Psychologie. Im Anschluss soll daher zunächst der Eigenschaftstheoretische Ansatz näher betrachtet werden. Hierbei liegt ein besonderes Augenmerk auf den

*Big Five* der Persönlichkeit (vgl. Borkenau, Ostendorf, 2008) und den Befunden, wie diese mit der Lebenszufriedenheit korrelieren. Anschließend wird die Humanistische Psychologie erläutert, welche die Voraussetzung für die Annahmen der Positiven Psychologie und insbesondere den Ansatz positiver Interventionen bildet.

### **2.7.1 Eigenschaftstheoretischer Ansatz**

Um andere Personen näher zu beschreiben und zu charakterisieren werden gängiger Weise Adjektive beziehungsweise Eigenschaftsbegriffe gebraucht (vgl. Angleitner & Riemann, 2005). Hierbei wird unterstellt, dass die beschriebene Person in ihrem Erleben und Verhalten über verschiedene Situationen hinweg ähnlich reagiert. Diese Annahme einer relativen Stabilität nennt man *Konsistenz*. Wenn einer Person beispielsweise das Adjektiv *hilfsbereit* zugeschrieben wird, so ist diese Eigenschaft nicht direkt beobachtbar und wird vielmehr aus dem Verhalten erschlossen (vgl. ebd.). Demnach sind Eigenschaften als „(...) *relativ breite und zeitlich stabile Dispositionen definiert, bestimmtest Verhalten konsistent in verschiedenen Situationen zu zeigen.*“ (vgl. Angleitner & Riemann, 2005, S. 93).

Eine Eigenschaft weist hierbei stets drei Merkmale auf: 1. *Konstanz*, d.h. sie ist über verschiedene Situationen und die Zeit hinweg beobachtbar, 2. *Generalität*, dies bedeutet sie ist durch ähnliche Verhaltensweisen geprägt und 3. *Universalität*, d.h. sie lässt sich bei allen Individuen gleichermaßen beobachten (vgl. Netter, 2005).

Die zeitliche Stabilität in der Definition weist darauf hin, dass diesem Ansatz ein eher starres Modell der Persönlichkeit zu Grunde liegt, das von einer determinierten Persönlichkeit ausgeht. In der Forschung besitzen Eigenschaften drei Funktionen: Sie fassen Verhaltenstrends über verschiedene Situationen hinweg zusammen, dienen der Vorhersage künftigen Verhaltens und erklären zudem individuelle Trends des Verhaltens und Erlebens (vgl. Netter, 2005). Individuelle Eigenschaften werden von Vertretern dieses Ansatzes auf Unterschiede in biologischen Strukturen und Prozessen wie beispielsweise genetische Einflüsse oder hormonelle Bedingungen zurückgeführt. Als weitere Einflussfaktoren werden in diesem Modell Umwelteinwirkungen wie beispielsweise der Erziehungsstil oder kindliche Traumata angeführt (vgl. ebd.).

#### **2.7.1.1. Das Big Five-Modell der Persönlichkeit**

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich auf dem Gebiet der Persönlichkeitsforschung ein Konsens etabliert, der davon ausgeht, dass die wichtigsten Persönlichkeitseigenschaften vollständig und genau durch ein Modell mit fünf sehr breit gefassten Faktoren beschrieben werden können (vgl. Angleitner & Riemann, 2005). Von Goldberg wurden diese fünf Faktoren 1981 *Big Five* genannt (vgl. ebd.). Costa und McCrae führten das Fünf-Faktoren-Modell schließlich als NEO-Modell ein, nachdem empirische Analysen zu diesem Modell vorangegangen waren (vgl. Costa & McCrae, 1992). Das NEO-FFI

oder NEO-Fünffaktoreninventar von Costa und McCrae ist ein faktorenanalytisch konstruiertes Fragebogenverfahren. Es dient der Erfassung von individuellen Merkmalsausprägungen in den Bereichen Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen.

McCrae und Costa haben ein theoretisches Modell vorgeschlagen, in dem die fünf Dimensionen als „*stabile, universelle genotypisch fundierte Basistendenzen (Dispositionen)*“ verstanden werden (McCrae & Costa 1996, zitiert nach Angleitner & Riemann, 2005, S. 101), für die eine biologische Grundlage angenommen wird. Diese Tendenzen sind laut des Modells die Basis für Anpassungsformen wie beispielsweise das Selbstkonzept sowie Einstellungen, die sich über den Lebensverlauf hinweg entwickeln (vgl. ebd.). Es wird angenommen, dass diese Anpassungsformen zusammen mit Umwelteinflüssen und den Persönlichkeitseigenschaften die Lebensentscheidungen bestimmen, die eine Person trifft (vgl. ebd.).

Da für den Verlauf dieser Arbeit die Dimensionen Neurotizismus und Extraversion von Bedeutung sind, sollen ausschließlich diese im Folgenden nähere Betrachtung finden.

### Neurotizismus

Dieses Konstrukt erfasst individuelle Unterschiede in der emotionalen Labilität (Neurotizismus) und Stabilität von Personen (vgl. Costa und McCrae, 1992). Das Konstrukt darf hierbei nicht als Diagnose einer psychischen Störung im klinischen Sinne verstanden werden, es wurde vielmehr wie die vier anderen Konstrukte zur Erfassung von Persönlichkeitsmerkmalen, in denen sich alle existierenden Individuen unterscheiden, konzipiert (vgl. ebd.). Der Fokus dieser Dimension liegt auf dem Erleben insbesondere negativer Emotionen. Personen, die eine hohe Ausprägung dieses Konstrukts aufweisen, geben an, sie seien „(...) *leicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu bringen*“ (vgl. Borkenau, Ostendorf, 2008, S. 40). Im Vergleich zu emotional stabilen Menschen leiden sie häufiger unter negativen Gefühlszuständen, Sorgen und Unsicherheit (vgl. ebd.). Sie können ihre eigenen Bedürfnisse nicht immer kontrollieren. Personen, die eine hohe Ausprägung in dem Merkmal Neurotizismus aufweisen, neigen laut dieses Modells dazu, ängstlich, traurig, nervös und unsicher zu sein (vgl. ebd.). Sie sind weniger in der Lage, auf Stresssituationen angemessen zu reagieren und neigen zudem zu unrealistischen Ideen (vgl. Angleitner & Riemann, 2005). Emotional stabile Menschen hingegen sind ausgeglichen und lassen sich auch in Stresssituationen nicht aus der Ruhe bringen (vgl. Borkenau & Ostendorf, 2008). Hohe Ausprägungen des Neurotizismuswerts stehen daher in negativem Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit (vgl. ebd.).

### Extraversion

Personen mit einem hohen Extraversionswert hingegen gelten als aktiv, gesellig, optimistisch und personenorientiert. Im Gegensatz zu Personen mit hohem Neurotizismuswert mögen sie Aufregung und Anregungen durch andere (vgl. Borkenau & Ostendorf, 2008). Zudem gelten Personen mit einem hohen Wert auf dieser Skala als optimistisch. Sie fühlen sich besonders wohl in Menschengruppen und neigen zu einem heiteren Gemüt (vgl. ebd.). Der Extraversionswert steht daher in positivem Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit (vgl. ebd.). Introvertierte Persönlichkeiten hingegen gelten als eher zurückhaltend und haben den Wunsch allein zu sein, anstatt sich in großen Gruppen wohlfühlen. Betont werden sollte hierbei, dass introvertierte Menschen nicht automatisch als pessimistisch gelten (vgl. ebd.).

Da im Rahmen dieser experimentellen Studie die Dimension Extraversion und Neurotizismus von Bedeutung sind, wird im empirischen Teil dieser Arbeit auf den NEO-FFI sowie seine Gütekriterien näher eingegangen.

### **2.7.2 Eigenschaftstheoretischer Ansatz vs. Humanistischer Ansatz**

Vorausgegangen ist die Betrachtung des Eigenschaftstheoretischen Ansatzes, der von relativ stabilen Persönlichkeitsmerkmalen über die Lebensspanne hinweg ausgeht. Wie bereits erläutert fanden Costa und Mc Crae 1980 heraus, dass die demographischen Variablen zusammengefasst nur ca. 10-15 % der Varianz im Wohlbefinden erklären (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Ihre Erläuterung dafür war, dass Extraversion die Unterschiede in der positiven Affektivität und Neurotizismus diejenigen in der negativen Affektivität vorhersagen, und somit die Persönlichkeit eines Menschen einen entscheidenden Einfluss auf die Lebenszufriedenheit hat. Costa und McCrae erfassten daraufhin in einer Studie die Persönlichkeit von Probanden, indem sie insbesondere Extraversion und Neurotizismus näher untersuchten. Nachdem 14 Jahre vergangen waren, wurde der Grad der aktuellen positiven und negativen Affektivität erhoben, um zu untersuchen, ob sich dieser mit Hilfe von Extraversion und Neurotizismus vorhersagen lässt. Die Ergebnisse belegten, dass über diesen langen Zeitraum hinweg eine signifikante Vorhersage der Stimmung möglich ist: Die Stärke der Ausprägung von Extraversion korreliert nur mit positiver Affektivität, während der Grad der emotionalen Labilität (Neurotizismus) nur mit negativer Affektivität korreliert (vgl. ebd.). Extraversion und Neurotizismus erklären somit dreimal mehr Varianz in der Lebenszufriedenheit als der Einfluss demographischer Variablen auf die Lebenszufriedenheit insgesamt.

Die Persönlichkeit des Menschen kann hiernach als Disposition verschiedener Stimmungslagen angesehen werden. Doch welche Mechanismen stecken hinter diesem Einfluss? Wenn man davon ausgeht, dass positiver Affekt ein Teil von Extraversion und negativer Affekt ein Teil von Neurotizismus ist, ergibt sich daraus die Konsequenz, dass extrovertierte, emotional stabile Personen einfach glücklicher im Leben sind (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Gilt diese Annahme, so könnte man die eigene Lebenszufrie-

denheit kaum beeinflussen, sie wäre determiniert. Für diese Annahme sprechen Studien, die belegen, dass sowohl Extraversion als auch Neurotizismus einen mittleren Grad an Erbllichkeit aufweisen. Gleiches gilt für die Affektivität (vgl. ebd).

In neueren Forschungen wird hingegen ein anderes Modell diskutiert, welches den höheren positiven Affekt nicht der Extraversion an sich, sondern den Tätigkeiten, welchen Extravertierte typischerweise nachgehen, zuschreiben (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Hierunter fällt beispielsweise das Muster, dass Extravertierte geselliger, aktiver und somit mehr unter Menschen sind. Verhält sich ein introvertierter Mensch nun extravertiert, wird er laut dieses Ansatzes ein ähnlich positives Wohlbefinden wie eine extravertierte Person aufweisen. Auch sollten emotional labile Personen ihr Wohlbefinden steigern können, indem sie sich wie emotional stabile Personen verhalten und beispielsweise weniger grübeln und weniger pessimistisch denken als bisher (vgl. ebd.). Somit könnte jede Person, unabhängig von der Veranlagung zum Wohlbefinden, einen Lebensstil einüben, der sie nachhaltig zufriedener und glücklicher macht.

Zu diesem Modell gibt es bereits erste stützende Befunde. Hierbei treffen die Weiterentwicklung des klassischen Persönlichkeitsmodells und die Annahmen der Positiven Psychologie zusammen. *„Man ist also nicht notwendiger Weise zum Glück geboren (...), sondern kann auch daran arbeiten.“* (vgl. Ruch & Proyer, 2011, S. 111). Hierbei gilt es noch zu erforschen, inwiefern die positiven Interventionen bei Extravertierten und Introvertierten wirken. *„Gibt es da Interaktionen und kann die Intervention mehr ausmachen als das Naturell? Wie wirken diese Faktoren zusammen?“* (vgl. Ruch & Proyer, 2011, S. 112). Da dieses Thema in der Forschung hohe Aktualität besitzt, sollen im empirischen Teil dieser Arbeit die Dimensionen Extraversion und Neurotizismus sowohl vor als auch nach der Durchführung einer positiven Intervention erhoben werden um hier mögliche Wirkmechanismen aufzudecken. Zunächst werden die Grundlagen der Positiven Psychologie näher erläutert.

Wie zuvor festgestellt wurde, ist die Voraussetzung für eine vom Menschen selbst beeinflussbare Lebenszufriedenheit die Annahme eines dynamischen Persönlichkeitsmodells. Diese lässt sich im humanistischen Ansatz der Psychologie wiederfinden und stellt eine wichtige Grundlage für den Ansatz der Positiven Psychologie dar. Betont werden sollte hierbei, dass die Positive Psychologie nicht die Sichtweise vertritt, sie habe das Rad neu erfunden (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Wichtige Vorläufer haben die aktuelle Forschung entscheidend mitbestimmt (vgl. ebd.). Im Folgenden soll zunächst der Ansatz der Humanistischen Psychologie näher Betrachtung finden bevor auf die Forschungsrichtung der Positiven Psychologie und insbesondere auf positive Interventionen eingegangen wird.

### 2.7.3 Humanistischer Ansatz

Als Reaktion auf die zur damaligen Zeit vorherrschenden psychoanalytischen und lerntheoretischen Theorien der Persönlichkeit entstanden Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts die humanistischen Persönlichkeitstheorien (vgl. Rammsayer, 2005). Die Vertreter dieser Theorien wenden sich gegen das pessimistische Menschenbild von Sigmund Freud, der davon ausging, dass der Mensch seinen Trieben hilflos ausgeliefert sei. Auch wollen sie sich von der lerntheoretischen Auffassung abheben, die postuliert, der Mensch sei ein reines Produkt seiner Umwelt. Beide Sichtweisen betrachtet die Humanistische Psychologie als zu stark begrenzte Konzepte menschlicher Persönlichkeit und lehnt diese daher ab (vgl. ebd.).

Die Humanisten hingegen gehen von einem sehr viel optimistischeren Menschenbild aus, das durch die Annahme geprägt ist, dass jedes Individuum grundsätzlich über Potenzial für positives Wachstum und psychische Gesundheit verfügt. Kann das Individuum sein Potenzial nicht voll ausschöpfen, ist diese Problematik in einschränkenden sozialen Einflüssen wie beispielsweise dem Erziehungsverhalten begründet (vgl. Rammsayer, 2005)

Vertreter der humanistischen Psychologie legen ihren Annahmen den phänomenologischen Ansatz zu Grunde. Dieser besagt, dass jedes Individuum die Realität auf seine persönliche Art und Weise wahrnimmt und daraus Schlussfolgerungen zieht. Jeder Mensch ist somit einzigartig und kann nur dann von anderen verstanden werden, wenn sie die Welt durch die *Brille* dieses Individuums sehen (vgl. ebd.). Zwei bekannte Vertreter der Humanistischen Psychologie sind Carl Rogers und Abraham Maslow. Heute findet sich dieser Ansatz hauptsächlich in der Positiven Psychologie wieder. Des Verständnisses halber werden im Folgenden kurz beide Ansätze, der von Rogers und der von Maslow, dargestellt.

#### 2.7.3.1 Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Rogers

Carl Rogers ist der Begründer der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie. Seine Therapie entstand aus den Erfahrungen, die er als Psychotherapeut im Umgang mit seinen Klienten sammelte. In dem von ihm entwickelten Therapieansatz weist er darauf hin, dass die subjektive Welt- und Problemsicht des Klienten im Mittelpunkt stehen sollte. Dies bedeutet, dass der Klient selbst über seine Probleme und mögliche Lösungen am besten Bescheid weiß (vgl. Rogers, 1969). Der Therapeut begegnet ihm hierbei ehrlich akzeptierend, wertschätzend, unterstützend und empathisch (vgl. ebd.). Die Art, wie das Individuum seine Umwelt erlebt, nennt Rogers das *phänomenologische Feld* einer Person. Er geht davon aus, dass jedem Individuum eine *Aktualisierungstendenz* angeboren ist, ein dynamisches Prinzip, das dem Menschen in der Weise dient, sein Wachstumspotential zu realisieren. Mittels eines Bewertungsprozesses kann das Individuum feststellen, inwieweit eine von ihm gemachte Erfahrung für das persönliche

Wachstum förderlich ist oder nicht. Hierbei unterzieht sich das Individuum einem Vergleich von *Realselbst* und *Idealselbst*. Liegt eine hohe Übereinstimmung beider Selbst vor, kann laut Rogers von einer psychisch gesunden Person ausgegangen werden (vgl. ebd.). Rogers betont in seiner Theorie die Tendenz zum persönlichen Wachstum, welche in der heutigen Positiven Psychologie eine wichtige Rolle spielt.

#### 2.5.2.2 Bedürfnishierarchie nach Maslow

Auch nach Maslow, der ebenfalls ein positives Menschenbild annimmt, verfügt jedes Individuum über ein Wachstumspotenzial. Treten psychische Störungen auf und kann das Potenzial dadurch nicht ausgeschöpft werden, resultiert dies aus Enttäuschungen und Einschränkungen, die von einer menschenfeindlichen Gesellschaft vermittelt werden (vgl. Maslow, 1968, zitiert nach Rammsayer, 2005). Für ihn sind zwei Faktoren von besonderer Bedeutung: das sich selbst verwirklichende Individuum und die Strukturen menschlicher Motivation (vgl. ebd).

Er schlug eine Bedürfnishierarchie vor, die von grundlegenden physiologischen Bedürfnissen wie Hunger und Durst hin zum höchsten Bedürfnis, der Selbstverwirklichung, reicht. Seiner Meinung nach werden Menschen, nachdem sie bestimmte Bedürfnisse (physiologische Bedürfnisse, das Bedürfnis nach Sicherheit, das nach Zugehörigkeit sowie das nach Anerkennung) gestillt haben, ihr höchstes Potenzial ausschöpfen wollen und sich selbst verwirklichen. Maslow stellte den Versuch, die Aufmerksamkeit der Psychologie auf das Wachstumspotenzial gesunder Menschen zu lenken, als etwas Positives dar (vgl. ebd). Auch wenn die Theorie nicht empirisch belegt werden konnte, besitzt sie bis heute Einfluss.

Nachdem der eigenschaftstheoretische Ansatz dem der humanistischen Psychologie gegenübergestellt wurde, lässt sich feststellen, dass der erstere von einem stabilen Persönlichkeitsmodell ausgeht, während die Humanisten an das Wachstumspotential des Menschen glauben. Die Voraussetzung hierfür ist die Annahme einer vom Individuum selbst beeinflussbaren Persönlichkeit.

Da beide Ansätze ihre Berechtigung haben, versucht die vorliegende Arbeit diese zusammenzubringen. Zusammenfassend lässt sich daher sagen, dass der NEO-FFI als Modell, welches die Persönlichkeit vollständig erfasst, die Basis sein kann, um den Status Quo einer Person zu erfassen. Aus den gewonnenen Erkenntnissen können schließlich Interventionen, wie beispielsweise die der Positiven Psychologie, abgeleitet werden.

## 2.8 Positive Psychologie

Im Folgenden wird auf die Entstehung des Ansatzes der Positiven Psychologie, die Ressourcen- und Stärkenorientierung sowie auf den Bereich der positiven Interventio-

nen eingegangen. Ein Fokus liegt hierbei insbesondere auf der *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman.

### 2.8.1 Historische Entwicklung der Psychologie

Während der Fokus der heutigen Positiven Psychologie auf dem Aufblühen gesunder Menschen liegt, war dies nicht immer so. Zeitweise geriet die Erforschung von Stärken und Wohlbefinden in der Psychologie in den Hintergrund.

Da die klinische Psychologie aus der Psychopathologie hervorging, beschäftigte sich diese lange Zeit hauptsächlich mit beeinträchtigtem Verhalten und Erleben (vgl. Bucher, 2009). Besonders verdeutlicht dies die Entwicklung des Diagnostischen und Statistischen Manuals psychischer Störungen. Es erfasst und klassifiziert psychische Erkrankungen (vgl. DSM IV, 2001). Bei der ersten Herausgabe des DSM der American Psychological Association im Jahre 1952 beschrieb das Manual rund 106 psychische Störungen auf 86 Seiten, 1994 in der vierten Fassung waren es bereits 297 Störungen, die auf circa 900 Seiten erfasst wurden (vgl. Bucher, 2009). Obwohl sich in so kurzer Zeit die Physiologie des Menschen nicht auffällig ändern konnte, fand fast eine Verdreifachung anerkannter psychischer Störungen statt (vgl. ebd.). Auch im deutschsprachigen Klinischen Lehrbuch kommt das Wort *Glück* nicht vor, vielmehr konzentrieren sich die Werke auf zahlreiche Störungen (vgl. ebd.). Dass das Forschungsgebiet positiver Emotionen vernachlässigt wurde, verdeutlicht zudem eine Studie von Myers (2000) die besagt, dass im Zeitraum von 1887 bis 1999 zwar ca. 46.000 Publikationen zu Depression aber hingegen nur 400 zum Thema Freude erschienen (vgl. Myers, 2000). Dieser deutliche Unterschied wird mit Hilfe der nachfolgenden Grafik verdeutlicht.

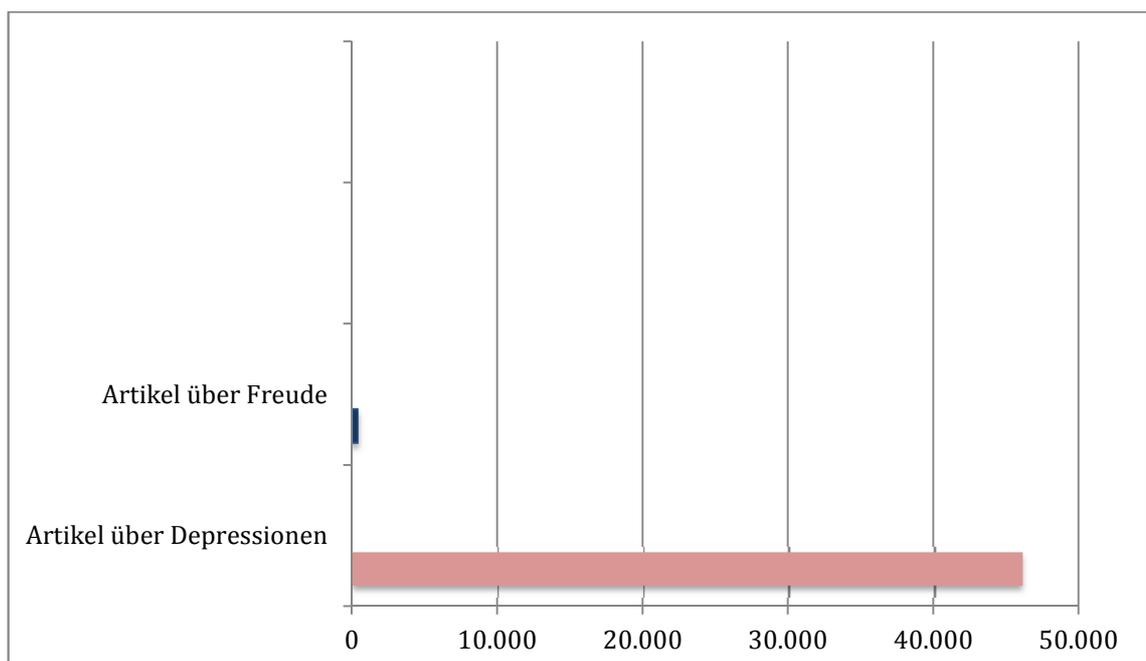


Abbildung 1: Publikationen der letzten 30 Jahre zu den Themen Depression und Freude. Selbsterstellte Grafik in Anlehnung an die Studie von Myers (2000).

Wenn man auf den Beginn der Professionalisierung vor über 100 Jahren zurückblickt, stellt man fest, dass die Psychologie ursprünglich in anderen Bereichen tätig war als heute (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Wichtige Forschungsfelder waren unter anderem die Untersuchung von Talenten und die Diagnostik von Begabungen (vgl. ebd.). Nach dem Zweiten Weltkrieg, als mehr Personen therapeutische Betreuung benötigten als zuvor, fokussierte sich die akademische Psychologie zunehmend auf Problemstellungen sowie psychische Defizite, die Erforschung von Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken geriet in den Hintergrund (vgl. Seligman, 2011). Es vollzog sich ein Paradigmenwechsel, der den primären Fokus der Psychologie auf den klinischen Bereich legte und bis heute prägt (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Ein Grund hierfür ist, dass Psychologen in der Regel nur dann kontaktiert werden, wenn Probleme auftreten. Sind Menschen glücklich und zufrieden mit ihrem Leben, sehen sie keinen Grund, einen Psychologen aufzusuchen (vgl. Bucher, 2009). Zudem sind Therapeuten im Hinblick auf die Kostenübernahme einer Therapie gezwungen, Störungsdiagnosen nach der International Classification of Diseases, welche aktuell in der zehnten Fassung vorliegt (ICD 10), zu finden (vgl. WHO, 1992). Nur wenn eine Störung in das Raster dieser Klassifikation eingeordnet werden kann, wird die Therapie in der Regel von der Krankenkasse übernommen (vgl. Fiedler, 2011). Eine Voraussetzung für das Tätigwerden von Therapeuten ist somit nicht die Feststellung von Ressourcen, sondern vielmehr die Diagnose von Mängeln und Störungen (vgl. ebd.). Diese Vorgehensweise verdeutlicht, weshalb sich die Psychologie zwangsläufig auf eher negative Themen fokussierte. Der Glücksforscher Veenhofen bezeichnete Glück, nachdem er eine Metaanalyse zahlreicher Studien durchgeführt hatte, als „normale Bedingung“ (vgl. Veenhofen, 1991, S. 14). Demnach würde der Mensch erst ins Grübeln geraten wenn er bedrückt oder verängstigt sei (vgl. ebd.).

Während der letzten Jahrzehnte konnte die Erforschung positiver Emotionen jedoch einen Zuwachs verzeichnen. Insbesondere die Glückspsychologie fand zunehmend Betrachtung (vgl. Bucher, 2009). Nachdem sich anfangs nur die Philosophie mit der Frage, was den Menschen glücklich macht, auseinandersetzte, besitzt dieses Thema inzwischen Relevanz für verschiedenste Disziplinen innerhalb der Sozialwissenschaften (vgl. Keuschnigg, Negele & Wolbring, 2010). Während die Soziologie die Wirkung sozialer Einflussfaktoren auf das persönliche Wohlbefinden untersucht, fokussiert sich die Ökonomie auf Glücksmessungen der Bevölkerung, um die Versorgung mit öffentli-

chen Diensten zu prüfen. So können die Auswirkungen von u.a. Verschmutzung, Gefahren und Arbeitslosigkeit auf die Lebenszufriedenheit untersucht werden (vgl. ebd.). Schon bevor es die Positive Psychologie als eigenständige Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie gab, beschäftigten sich daher zahlreiche Forscher mit diesem Thema (vgl. Ruch & Proyer, 2011).

Wilson legte 1967 den Fokus stärker auf positive Emotionen und charakterisierte den glücklichen Menschen als „*jung, gebildet, finanziell gut situiert, liiert und gesellig*“ (vgl. Bucher, 2009, S. 8 zitiert nach Wilson, 1967). Inzwischen gilt dieses Bild jedoch als überholt.

Auch die wichtige Arbeit von Marie Jahoda sollte hier genannt werden, in der sie feststellte, dass die Abwesenheit von Krankheit zwar eine notwendige, nicht jedoch hinreichende Bedingung für seelische Gesundheit ist (vgl. Jahoda, 1958). Die Schlussfolgerung daraus war, dass es auch andere Bereiche geben kann, die einen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden haben (vgl. ebd.). Auch Bradburn wies 1969 nach, dass ein Rückgang negativer Emotionen nicht automatisch das Glück einer Person steigert (zitiert nach Bucher, 2009).

### **2.8.2 Ziele der Positiven Psychologie**

Hier setzt die Positive Psychologie an. Sie ist nicht *nur* an der Wiederherstellung eines neutralen Zustandes nach einer psychischen Störung interessiert, vielmehr hat sie das gelingende Leben von gesunden Menschen sowie das Vorbeugen der Entstehung psychischer Störungen im Blick (vgl. Proyer & Ruch, 2011).

Die Positive Psychologie kann hierbei als Weiterentwicklung der humanistischen Psychologie betrachtet werden (vgl. ebd.), ohne selbst eine Persönlichkeitstheorie hervorgebracht zu haben. Die Forschungsrichtung der Positiven Psychologie mit ihren positiven Interventionen ermöglicht inzwischen Anwendungen in den verschiedensten Bereichen wie Coaching, Pädagogik, Arbeits- und Organisations-Psychologie sowie in der Psychotherapie (vgl. Proyer & Ruch, 2011). Etwas Gelerntes, durch die Umwelt beeinflusstes wie die Neigung zu negativem Effekt kann hierbei mit Hilfe Positiver Interventionen verändert werden.

Seit circa 15 Jahren hat sich die Positive Psychologie als eigenständige Forschungsrichtung etabliert. Die vom Präsidenten der American Psychological Association gehaltene Rede von 1998 gilt als Begründung der Forschungsrichtung. In seiner Rede ruft Martin Seligman zu einer Neuausrichtung der Psychologie auf, die beide Seiten der Medaille betrachtet und somit auch dazu dient, der breiten Masse *gesunder* Menschen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen (vgl. Seligman, 2011).

Hierbei kommen Psychologen vermehrt zu der Erkenntnis, dass der Fokus der Psychologie neben dem Heilen psychischer Erkrankungen auf der Ermöglichung eines erfüllenden Lebens und der Prävention psychischer Erkrankungen liegen sollte (vgl. Proyer

& Ruch, 2011). Die Positive Psychologie interessiert sich für die Voraussetzungen seelischen Wohlbefindens, anstatt sich ausschließlich auf psychische Störungen zu fokussieren (vgl. Bucher, 2009). Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, die vernachlässigten Bereiche der Psychologie wieder zu komplettieren und zu „*erforschen und (zu) kultivieren, was das Leben besonders lebenswert macht, z.B. Wohlbefinden, Zufriedenheit, Tugenden, Charakterstärken und Talente.*“ (vgl. Ruch & Proyer, 2011 S. 84). Als das höchste Ziel der Positiven Psychologie beschreiben Seligman, Parks und Stehen „*Menschen glücklicher zu machen, indem sie dabei unterstützt werden, positive Emotionen, Erfüllung sowie Sinn im Leben zu verstehen und aufzubauen.*“ (vgl. Seligman, Parks & Stehen 2004, zitiert nach Ruch & Proyer, 2011 S. 84).

Die vernachlässigten Bereiche, die es wieder zu komplettieren gilt, lassen sich hierbei in drei Kategorien gliedern (vgl. Seligman, 2000):

1. Positives Erleben (z.B. Zufriedenheit)
2. Positive Eigenschaften ( z.B. Charakterstärken, Tugenden, Talente)
3. Positive Institutionen

Seligman unterscheidet drei Kategorien positiven Erlebens, welche sich in vergangenheitsbezogene, gegenwärtige und zukunftsorientierte Emotionen gliedern lassen. Beim positiven Erleben werden Emotionen auf Vergangenheit (Dankbarkeit), Gegenwart (Zufriedenheit) und Zukunft (Hoffnung) bezogen (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Die gegenwartsbezogenen positiven Erlebnisse werden von Seligman noch einmal in *pleasures*, die über Sinn vermittelt werden, und *gratifications*, die eher erlernt werden, unterschieden (vgl. ebd.).

Die positiven Eigenschaften umfassen beispielsweise Tugenden und Charakterstärken (vgl. ebd.). In der vorliegenden Bachelorarbeit finden sowohl positives Erleben in Form von Lebenszufriedenheit als auch positive Eigenschaften in Form von Ressourcen Betrachtung.

Positive Institutionen, die den dritten Bereich der Positiven Psychologie darstellen, umfassen Rahmenbedingungen von Institutionen, die dem Individuum Wachstum erlauben (vgl. Seligman, 2000). Dies ist beispielsweise in intakten Familien aber auch Wohnbereichen der Fall (vgl. ebd.). Auch Unternehmen können als positive Institutionen wahrgenommen werden. So kann beispielsweise durch Betriebsklimaverbesserungen, Mitarbeiter-Zufriedenheitsverbesserungen als auch durch Stärken- und Ressourcenorientierung gezielt Raum für individuelles Wachstum geschaffen werden.

Im Folgenden werden die Ansätze der Ressourcenorientierung und Stärkenorientierung näher erläutert. Betont werden soll, dass sich beide Ansätze überschneiden, da

eine persönliche Stärke zugleich auch immer als Ressource der Person betrachtet werden kann.

### **2.8.3 Ressourcenorientierung**

Wie bereits erwähnt wird besonders seit dem vergangenen Jahrzehnt ein einseitig defizitorientiertes Modell der Psychologie kritisiert (vgl. Fiedler, 2011). Eine vielfach verwendete Alternative hierzu ist die *Ressourcenorientierung*. Heutzutage wird ihr in den verschiedensten Feldern der Psychologie, sei es in der Prävention, der Gesundheitspsychologie oder in der psychologischen Beratung wie im Coaching oder der Berufsberatung eine entscheidende Bedeutung zugewiesen (vgl. ebd.). Hierbei steht meist das ressourcenorientierte *Empowerment*, also die Befähigung der Person durch das Erkennen und Unterstützen bereits vorhandener positiver Seiten und Stärken, im Mittelpunkt (vgl. ebd.). Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist das Authentischsein mit sich selbst. Sich zu fragen: „*Wer bin ich? Was will ich? Was motiviert mich (...) und was sind meine Ziele und Ansprüche fürs Leben?*“ (vgl. Latzel, 2014, o. S.) und diese dann durch das Heranziehen gegebener Ressourcen umzusetzen.

Ressourcenorientierung beschreibt hierbei das Zurückgreifen auf bereits Vorhandenes, um Probleme zu lösen, schwierige Situationen zu überwinden oder ein zufriedeneres Leben zu führen. Hierbei kann zwischen inneren Ressourcen wie beispielsweise einer Stärke und äußeren Ressourcen wie beispielsweise dem sozialen Umfeld unterschieden werden. Eine Ressource kann hierbei prinzipiell alles sein, was „*in einer bestimmten Situation an persönlichen Eigenschaften und situativen Gegebenheiten von einem Menschen wertgeschätzt und als hilfreich erlebt wird (...)*.“ (vgl. Frank, 2010).

In der Psychotherapie und der Positiven Psychologie geht es, anders als in der Beratung, meist nicht um die Unterstützung des Erwerbs sozialer oder umweltbezogener Ressourcen, sondern vielmehr um die Förderung innerer Stärken, die wiederum den Erwerb äußerer Ressourcen erleichtern (vgl. Dick, 2011). Hierbei stellt die Beziehung von internen und externen Ressourcen einen wechselseitigen Verstärkungsprozess dar. Positive intrapsychische Ressourcen tragen langfristig auch zu der Verbesserung von sozialen und umweltbezogenen Ressourcen bei. Gute soziale Beziehungen und äußere Rahmenbedingungen verstärken wiederum die intrapsychischen Ressourcen (vgl. ebd.). Da Lebenszufriedenheit überwiegend auf den intrapsychischen Ressourcen eines Menschen beruht, kann angenommen werden, dass das mehrmalige Erleben von Freude die inneren Stärken entwickelt oder diesen Vorgang begleitet (vgl. ebd.).

### **2.8.4 Stärkenorientierung**

Ziel im Sinne der Positiven Psychologie ist es, ein Anti-DSM aufzubauen, das sich nicht auf die gestörten Merkmalen einer Person, sondern auf ihre Stärken konzentriert (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Somit könnten nicht nur Störungen wie mit Hilfe der ICD-10

und DSM-IV, sondern auch Stärken klassifiziert werden. Zudem erscheint es sinnvoll, sich bei einer Person auf die vorhandenen Stärken zu fokussieren und nicht ausschließlich auf ihre Interessen, da davon ausgegangen werden kann, dass Interessen viel mit Gelegenheit zu tun haben (vgl. Latzel, 2014). So kann in einer Person beispielsweise eine Stärke verborgen sein, von der sie bisher keinen Gebrauch machen konnte (vgl. ebd.).

Als Gegenbeispiel zu der Klassifizierung von Störungen, wie sie im DSM zu finden ist, hat Seligman ein Konzept entwickelt, welches die individuellen Stärken eines Menschen näher erfasst und beschreibt. Das Konzept der Tugenden und Stärken, wie Seligman es erläutert, soll im Folgenden kurz näher betrachtet werden. Ein tugendhafter Mensch zeichnet sich dadurch aus, dass er alle oder die meisten folgender Tugenden ausübt: Mut, Weisheit, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz (vgl. Seligman, 2003). Zu jeder dieser Tugenden gibt es verschiedene Zugänge. So kann sich die Tugend *Gerechtigkeit* sowohl durch Fairness, als auch durch Loyalität auszeichnen. Diese verschiedenen Zugänge nennen sich Stärken. Sie zeichnen sich durch eine gewisse Stabilität und das Anerkanntsein in verschiedensten Kulturen aus (vgl. ebd.).

Zur Erfassung der Stärken haben Peterson & Seligman eine *Values in Action Classification of Strengths* entwickelt (vgl. Peterson, 2003). Da dieser Fragebogen nicht im Rahmen der wissenschaftlichen Arbeit eingesetzt wird, aber Ansatzpunkt für verschiedene positive Interventionen bietet, wird an dieser Stelle nur ein kurzer Überblick gegeben. Der VIA-IS Test erfasst 24 definierte Charakterstärken, die den sechs hierarchisch höher stehenden Oberkategorien der Tugenden zugeordnet sind.

In Studien konnte bereits nachgewiesen werden, dass alle 24 Charakterstärken positiv mit der Lebenszufriedenheit korrelieren (vgl. Peterson et al., 2007). Jeder Person können nach Ausfüllung des VIA-IS ihre Signaturstärken, das sind ihre drei bis sieben am stärksten ausgeprägten Stärken, aufgezeigt werden. Diese Stärken können schließlich als Ausgangspunkt einer positiven Intervention genutzt werden.

### **2.8.5 Stärkenorientierte positive Interventionen**

Eine der wichtigsten Fragen in der Positiven Psychologie ist die nach dem Nutzen positiver Interventionen (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Auf welchen Mechanismen basieren positive Interventionen, welche hemmen sie, welche begünstigen sie? Dies gilt es zu untersuchen. Im Rahmen dieser Bachelorarbeit findet eine Replikation einer positiven Intervention, der *Drei-gute-Dinge-Übung*, statt. Nach wie vor gibt es keine einheitliche Definition dafür, was unter einer positiven Intervention zu verstehen ist. Sin und Lyubomirsky verstehen positive Interventionen „(...) als *Behandlungsmethoden oder willentliche Aktivitäten, die darauf abzielen, positive Gefühle, Verhaltensweisen oder Kognitionen zu kultivieren.*“ (vgl. Sin & Lyubomirsky, 2009, S. 467).

Im Rahmen des Ansatzes der Positiven Psychologie werden verschiedene Methoden diskutiert, wie die Lebenszufriedenheit gesteigert und Depressionen gezielt gemindert werden können. Hierfür existiert eine Reihe von stärkenorientierten positiven Interventionen. Da der Fokus dieser Arbeit auf der *Drei-gute-Dinge-Übung* liegt, werden weitere positive Interventionen im Folgenden nur beispielhaft behandelt.

#### 2.8.5.1 Bestmögliches Selbst

Sheldon und Lyubomirsky forderten Probanden in ihrer Studie dazu auf, regelmäßig Zeit einzuplanen, um sich Gedanken über ihr bestmögliches Selbst oder anders gesagt über ihr Idealleben in der Zukunft zu machen. Dieses Vorgehen verzeichnete positive Ergebnisse im Bezug auf die Lebenszufriedenheit (vgl. Sheldon & Lyubomirsky, 2006, zitiert nach Ruch & Proyer, 2011).

#### 2.8.5.2 Dankbarkeitsbesuch

Bei dieser Intervention geht es darum, sich eine Person vor Augen zu rufen, die vor Jahren etwas getan oder gesagt hat, das das eigene Leben zum Positiven verändert hat. Eine Person, der niemals richtig dafür gedankt wurde, der man aber nächste Woche von Angesicht zu Angesicht begegnen könnte. Die Aufgabe besteht darin, dieser Person einen aufrichtigen Dankesbrief zu schreiben und ihr zu überbringen sowie vor Ort vorzulesen (vgl. Seligman, 2011).

#### 2.8.5.3 Das Beste in mir

Bei dieser Intervention stehen die eigenen Stärken im Fokus. Diese können vorab mit dem VIA-IS Test identifiziert werden. Bei der Intervention *Das Beste in mir* erinnert sich der Proband an Zeiten, in denen er sein Bestes gegeben hat und daran, welche Stärken hierbei zum Einsatz kamen. Nachdem sich die Person ihrer eigenen Stärken bewusst geworden ist wird versucht, diese gezielt im Alltag einzusetzen (vgl. Seligman, 2011).

### 2.8.6 Schreiben über positive Erfahrungen

Ein weiterer Überbegriff für eine Reihe an positiven Interventionen ist das Schreiben über positive Erfahrungen. Zu diesen Interventionen gehört die *Drei-gute-Dinge-Übung*, die den Fokus der nachfolgenden Betrachtung bildet.

Burton und King führten eine Studie durch, in der sie ihre Probanden dazu aufforderten, an drei aufeinanderfolgenden Tagen über ein positives Ereignis zu schreiben. Ihre Ergebnisse zeigten, dass die Probanden nach drei Monaten besserer Stimmung waren als die Probanden in der Kontrollgruppe, die ein neutrales Thema gewählt hatten. Zudem suchten sie krankheitsbedingt weniger Ärzte auf als die Kontrollgruppe (vgl. Burton & King, 2004, zitiert nach Ruch & Proyer, 2011).

Dass das Zählen und Niederschreiben freundlicher Gesten sowie positiver Erlebnisse über den Zeitraum einer Woche zu einer Steigerung der Lebenszufriedenheit führte, konnte in einer weiteren Studie belegt werden (vgl. Otake et al., 2006).

#### 2.8.6.1 Die *Drei-gute-Dinge-Übung*

Auch die *Drei-gute-Dinge-Übung* basiert auf dem Schreiben über positive Erfahrungen. Ihr liegt die Annahme zu Grunde, dass Menschen zu viel über das nachdenken, was in ihrem Leben schiefgeht, und zu wenig darüber, was hingegen gut läuft (vgl. Seligman, 2011). Zu analysieren, was schlecht gelaufen ist, kann hilfreich sein, um daraus zu lernen. Auch ist dies eine natürliche Neigung unseres Gehirns, die in der Evolution begründet liegt. Wer sich früher nicht auf drohende Gefahren vorbereitete, hatte schlechte Überlebenschancen. Dieses Übermaß an Fokussierung auf die negativen Dinge bereitet jedoch den Boden für Depression und Angst (vgl. ebd.).

Um die natürliche Neigung des Gehirns zu überlisten, kann die Fähigkeit des Denkens an positive Dinge eingeübt werden. Eine Übung, die dieses Denkmuster trainiert, ist die *Drei-gute-Dinge-Übung*. Die Aufgabe besteht darin, sich jeden Abend vor dem zu Bett gehen zehn Minuten Zeit zu nehmen. In dieser Zeit sollen drei Dinge aufgeschrieben werden, die an diesem Tag gut gelaufen sind und auch der Grund, warum sie gut gelaufen sind (vgl. Seligman, 2011). Hierbei ist es egal, ob die Ereignisse auf dem Computer, im Tagebuch oder im Handy aufgeschrieben werden. Wichtig ist nur, dass eine greifbare Aufzeichnung besteht. Die Dinge, welche als positiv empfunden werden, müssen nicht außergewöhnlich sein, können dies aber (vgl. ebd.). Dieses hängt ganz vom subjektiven Empfinden der Person ab. Wenn beispielsweise eine Freundin angerufen hat, um zu fragen, wie es mir geht, kann als Grund, wie es dazu kam, angegeben werden: weil sie manchmal sehr aufmerksam ist. Oder wenn eine Präsentation, die ich gehalten habe, gut lief kann aufgeschrieben werden: weil ich gut präsentieren kann. Diese Art der Dokumentation und Analyse eigener Stärken verfolgt den Ansatz der Ressourcenorientierung (vgl. ebd.). Es wird sich mittels dieser positiven Intervention auf die hilfreichen Dinge, Personen und Geschehnisse (also Ressourcen) fokussiert, die bereits im Leben einer Person vorhanden sind.

Die Ergebnisse dieser Übung zeigten, dass für einen Zeitintervall von sechs Monaten beim Vergleich der Vorher- Nachher-Messung ein merkbarer Anstieg in der Lebenszufriedenheit und ein deutlicher Rückgang der Depressivität im Vergleich zu einer Placebogruppe festgestellt werden konnte (vgl. Seligman et al., 2005).

#### 2.8.7 Wirksamkeit positiver Interventionen

Eine Metaanalyse von Sin und Lyubomirsky (2009), bei der 51 Studien zu diesem Thema untersucht wurden, ging der Frage nach, ob positive Interventionen dazu beitragen, Lebenszufriedenheit zu steigern und/oder Depressivität zu reduzieren (zitiert

nach Ruch & Proyer 2011). Hierbei konnte belegt werden, dass die Art positiver Interventionen effektiv ist. Es konnten mittlere Effekte von  $r=.29$  mit der Lebenszufriedenheit und  $r=.31$  mit der Depression festgestellt werden (vgl. Sin & Lyubomirsky, 2009). Zudem konnten Sin und Lyubomirsky eine Reihe an Moderatoren identifizieren, die ebenfalls einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit aufweisen können (vgl. Sin & Lyubomirsky 2009, zitiert nach Ruch & Proyer 2011). So konnten sie nachweisen, dass die Effekte positiver Interventionen mit höherem Alter der Teilnehmer ansteigen. Zudem ergab die Metaanalyse, dass depressive Personen mehr von den Interventionen profitieren als nichtdepressive Personen (vgl. ebd.). Hinzu kommt, dass die Wirkung positiver Interventionen, die in Einzelsettings durchgeführt wurden, größer ist als diejenige, die in Internetstudien durchgeführt wurden. Auch lässt sich eine Tendenz feststellen, dass die Lebenszufriedenheit mit der Länge der Intervention ansteigt. Tendenziell lässt sich eine höhere Lebenszufriedenheit gegenüber Probanden ermitteln, die keine Intervention durchliefen und auch gegenüber Vergleichsgruppen mit üblichen Interventionen sowie Placebogruppen (vgl. ebd.). Auch wenn es bereits erste Befunde gibt, die die Wirksamkeit positiver Interventionen unter Beweis stellen, besteht noch viel Forschungsbedarf. Die in dieser Arbeit vorliegende experimentelle Studie soll einen Beitrag dazu leisten, die Auswirkungen einer positiven Intervention auf die Lebenszufriedenheit weiter zu untersuchen.

### **2.8.8 Implikationen zur Steigerung der Wirksamkeit**

Es empfiehlt sich, stets den kulturellen Hintergrund der Person, mit der gearbeitet wird, zu berücksichtigen. Hierbei ist die kulturelle Dimension Individualismus versus Kollektivismus ein wichtiger Einflussfaktor, der Berücksichtigung finden sollte (vgl. Sin & Lyubomirsky 2009, zitiert nach Ruch & Proyer 2011). Während individualistische Kulturen stark von den positiven Interventionen profitieren, ist dies in kollektivistischen Kulturen nicht so sehr der Fall, da hier die Zufriedenheit des Einzelnen eine eher untergeordnete Rolle spielt (vgl. ebd.).

Zudem scheint der Ansatz, bei dem verschiedene positive Interventionen kombiniert werden, der effektivere im Gegensatz zu einer einzelnen Intervention zu sein (vgl. Ruch & Proyer, 2011). Eine Methode, die in diesem Zusammenhang genannt werden sollte, ist die von Michael Fordyce. Bei seiner Beschreibung von *fundamentals*, die ein zufriedenes Leben ermöglichen, handelt es sich beispielsweise um positives und optimistisches Denken, aktiv sein und Zeit mit sozialen Kontakten zu verbringen (vgl. ebd.). Diese Eigenschaften zufriedener Menschen sieht er als zentrale Ansatzpunkte, die Lebenszufriedenheit zu trainieren. In seinen Studien konnte er zudem nachweisen, dass die Menschen selbst ein gutes Verständnis dafür haben, was sie persönlich zufriedener macht. Hierfür stellten Personen eine individuelle Liste mit Dingen zusammen, die sie glücklich machten und von denen sie wussten, dass sie diese täglich aus-

üben konnten. Im Anschluss übten sie täglich mindestens drei dieser Tätigkeiten aus und waren nachgewiesen glücklicher als die Kontrollgruppe, die dies nicht tat (vgl. Fordyce, 1983, zitiert nach Ruch & Proyer, 2011). Die Studien zeigen, dass verschiedene, individuelle Dinge zur Steigerung der Lebenszufriedenheit beitragen. Daher lohnt es sich, nicht nur eine einzelne Intervention einzusetzen (vgl. ebd.).

### **2.8.9 Wirkmechanismen positiver Interventionen**

Ein Zugang zu der Vielfalt unserer eigenen Ressourcen ist die Voraussetzung für ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben (vgl. Neubarth, 2011). Eine gute Emotionsregulierung ist somit entscheidend dafür, zufrieden zu sein und eine gute Prophylaxe gegen Stress. Menschen sind produktiver, halten lange Prozesse besser durch und sind zudem belastbarer, wenn sie Zugang zu ihren eigenen positiven Gefühlen haben (vgl. ebd.).

Sin und Lyubomirsky geben in diesem Zusammenhang eine Reihe weiterer Empfehlungen bezüglich positiver Interventionen für die Praxis. So erscheint es beispielsweise sinnvoll, den Probanden zu regelmäßigem Üben anzuregen, auch wenn die Intervention schon vorbei ist (vgl. Sin & Lyubomirsky 2009, zitiert nach Ruch & Proyer 2011). Dieses Vorgehen belegend sie mit Studien die besagen, dass der Effekt auf die Lebenszufriedenheit am größten ist, wenn die Person auch nach Ende der Intervention mit dieser fortfährt. Dieser Aufbau positiver Gewohnheiten hat zur Folge, dass sich neue Handlungsalternativen ergeben. Dies kann zu einer sogenannten *positiven Aufwärtsspirale* führen, neue Ressourcen können ausgebildet werden, die wiederum im Alltag eingesetzt werden können (vgl. ebd.). Eben diesen Effekt beschreibt Barbara Fredrickson in ihrer *Broaden and Build-Theorie* positiver Emotionen (vgl. Fredrickson, 2001). Diese soll daher im Folgenden näher erläutert werden.

#### **2.8.9.1 Broaden and Build Theorie**

Positive Emotionen sind ein Zeichen von Wohlergehen. Dem auf Dauer anstrengenden Gedanken, dass Gefühle immer wieder gesucht, erlebt und wahrgenommen werden müssen, begegnet Fredrickson mit ihrer Broaden and Build Theorie. Sie ist der Meinung, dass positive Emotionen nicht nur ein Anzeichen für subjektiv empfundenen Wohlbefinden sind, sondern dass sie vielmehr das Wohlergehen selbst hervorrufen können (vgl. Fredrickson, 2001). Zudem können positive Emotionen laut dieser Theorie das Wohlbefinden über den Moment hinaus erhalten. Hat man also erst einmal den Grundstein positiver Emotionen gelegt, wird es immer einfacher, Wohlbefinden hervorzurufen (vgl. ebd.).

Die Broaden and Build Theorie besagt, dass die Wahrnehmung und das Verhaltensrepertoire von Menschen durch positive Emotionen *broadened*, also erweitert wird (vgl. Fredrickson, 2011). Hieraus ergeben sich wiederum neue Reaktionen und Umstände,

die die individuellen Ressourcen der Person fördern und aufbauen (*build*). Es ergibt sich hieraus eine positive Aufwärtsspirale.

## **2.10 Diskussion: Positive Psychologie**

Von Positiver Psychologie zu sprechen ist nicht ganz unproblematisch. Dies hat damit zu tun, dass andere psychologische Ansätze folglich schnell als *negativ* angesehen werden können (vgl. Brendtro & Steinbach, 2012). Durch diese wertenden Begriffe löst die Forschungsrichtung der Positiven Psychologie vermehrt Widerstände aus. Für die wissenschaftliche Psychologie ist eine Berücksichtigung des Positiven und Negativen eines Menschen unabdingbar. Nur das Positive zu betrachten birgt die Gefahr, alles andere als negativ vorzuverurteilen. Schließlich kann es auch *zu viel des Guten* geben (vgl. ebd.). Die Positive Psychologie muss daher vorurteilsfrei mit negativen Bedingungen des Menschen umgehen und auch diese umfangreich in ihre theoretischen Konzepte und praktischen Interventionen einbeziehen (vgl. ebd.). Ihren Kritikern kann entgegengebracht werden, dass die Positive Psychologie als heutige Forschungsrichtung das Negative mit dem Positiven in Zusammenhang bringt. Dass sie auch kritische Entwicklungen und die Auseinandersetzung mit Tiefschlägen einschließt, macht die „(...) *Fülle des menschlichen Lebens aus und verhindert eine romantische Verzerrung von Forschung und Praxis.*“ (vgl. Brendtro & Steinebach, 2012, S. 21).

Zudem wird kritisiert, dass die humanistische Psychologie, aus der die Positive Psychologie hervorging, die destruktiven Tendenzen des Menschen vernachlässigt und somit beschönigt. Auch ist es schwierig, mit Konzepten zu arbeiten, die eng mit Normen und Werten verknüpft sind (vgl. Brendtro & Steinbach, 2012). So tendieren manche Vertreter der Positiven Psychologie dazu, bestimmte Persönlichkeitsmerkmale als generell für die Gesellschaft erstrebenswert darzustellen. Durch derartige Wertungen von Tugenden und Stärken verlässt die Positive Psychologie die Wissenschaft und wird zur Ideologie. Die Psychologie als Wissenschaft sollte nur beschreiben, nicht aber vorschreiben (vgl. ebd.). Zudem wird die Wirkung positiver Interventionen, auch wenn es umfassende Studien gibt, die diese Belegen, weiter in Frage gestellt.

Die oben genannten Kritikpunkte müssen ernst genommen werden, richten sich jedoch an wenige Ausnahmen innerhalb dieser Forschungsrichtung und nicht an die Positive Psychologie als wissenschaftliche Disziplin als solche.

## **3. Ableitung der Hypothesen**

Der theoretische Hintergrund und der aktuelle Forschungsstand verdeutlichen, dass es verschiedene Einflussfaktoren gibt, die die Lebenszufriedenheit beeinflussen. Das Ziel ist, es, allgemeine Trends bezüglich der Wirkfaktoren herauszuarbeiten. Im Rahmen

dieser Arbeit bietet es sich an, mit Hilfe einer Querschnittsstudie den Einfluss von soziodemographischen Variablen, der Kontrollüberzeugung sowie der Facetten Neurotizismus und Extraversion auf die Lebenszufriedenheit näher zu untersuchen. Darüber hinaus wird mit einer vorher- nachher Messung untersucht, ob eine positive Intervention die Lebenszufriedenheit der Probanden steigert. Im Folgenden werden die Hypothesen mit Hilfe der zuvor bereits erläuterten aktuellen Forschungsergebnisse und wichtigen Literatur abgeleitet.

### **3.1 Hypothesen zu den soziodemographischen Variablen**

Abgeleitet aus den Forschungsergebnissen des Kapitels über den Einfluss soziodemographischer Variablen auf die Lebenszufriedenheit (vgl. Kapitel 2.5) wird angenommen, dass das Alter keinen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit aufweist. Daher soll bei der Überprüfung der Hypothesen die H<sub>0</sub> angenommen werden, während die H<sub>1</sub> verworfen werden soll. Es wird ebenfalls geprüft, ob *kein* Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Frauen und Männern besteht. Zusätzlich konnte im theoretischen Teil dieser Arbeit belegt werden, dass der Familienstatus einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit aufweist (vgl. Kapitel 2.5.3). Daher wird geprüft, ob es in der vorliegenden Stichprobe *einen* Effekt des Familienstatus auf die Lebenszufriedenheit gibt.

Da belegt werden konnte, dass überwiegend indirekte Effekte des Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit existieren (vgl. Kapitel 2.5.4), wird geprüft, ob es *keinen* Effekt des höchsten Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit gibt (da dieser nicht direkt ist). Daher soll in diesem Fall die H<sub>0</sub> angenommen und die H<sub>4</sub> verworfen werden. Zudem konnte gezeigt werden, dass der berufliche Tätigkeitssektor die Lebenszufriedenheit beeinflussen kann (vgl. Kapitel 2.5.4). Daher soll ebenfalls überprüft werden, ob es *einen* Effekt des beruflichen Tätigkeitssektors auf die Lebenszufriedenheit gibt.

*H<sub>0</sub>: Es gibt keinen Effekt der Altersklassen auf die Lebenszufriedenheit.*

*H<sub>1</sub>: Es gibt einen Effekt der Altersklassen auf die Lebenszufriedenheit.*

*H<sub>2</sub>: Es besteht kein Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Männern und Frauen.*

*H<sub>3</sub>: Es gibt einen Effekt des Familienstatus auf die Lebenszufriedenheit.*

*H<sub>0</sub>: Es gibt keinen Effekt des höchsten Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit.*

*H<sub>4</sub>: Es gibt einen Effekt des höchsten Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit.*

*H<sub>5</sub>: Es gibt einen Effekt des beruflichen Tätigkeitssektors auf die Lebenszufriedenheit.*

### **3.2 Hypothesen zur Kontrollüberzeugung**

Wie bereits theoretisch erläutert, gibt es Befunde die einen Zusammenhang der internalen Kontrollüberzeugung mit der Lebenszufriedenheit belegen (vgl. Kapitel 2.6.3.3). Daher soll die Annahme geprüft werden, dass es einen *Unterschied* in der Lebenszufriedenheit von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung gibt.

*H6: Es besteht ein Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung.*

Da Menschen mit internaler Kontrollüberzeugung die Kontrolle in ihrer Person selbst sehen und somit die wahrgenommene Selbstwirksamkeit stärker ist, wird angenommen, dass sie sich von Menschen mit externaler Kontrollüberzeugung in ihrem Extraversionswert unterscheiden. Denn der Extraversionswert hängt laut Literatur wiederum mit der Lebenszufriedenheit zusammen. Dasselbe gilt für den Neurotizismuswert: auch hier wird angenommen, dass sich Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung in ihrem Neurotizismuswert unterscheiden. Da zu diesen Zusammenhängen keine empirischen Ergebnisse gefunden werden konnten, handelt es sich bei den Hypothesen H7 und H8 um explorative Hypothesen, die mögliche neue Zusammenhänge aufzeigen können.

*H7: Es besteht ein Unterschied im Extraversionswert von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung.*

*H8: Es besteht ein Unterschied im Neurotizismuswert von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung.*

### **3.3 Hypothesen zu den Persönlichkeitsmerkmalen**

Wie Costa und McCrae 1980 zeigen konnten (vgl. Kapitel 2.7.2), erklärte Extraversion das Auftreten von positivem Affekt und Neurotizismus jenes von negativem. Auch Borkenau und Ostendorf stellten in der überarbeiteten Version des NEO-FFI Zusammenhänge zwischen dem Faktor Neurotizismus und der Neigung zur Depression fest (vgl. Borkenau & Ostendorf, 2008). Der Faktor Extraversion korreliert hingegen mit der Lebenszufriedenheit (vgl. ebd.). Auch eine Untersuchung von Pavot und Diener 1993 ergab, dass die SWLS zur Erhebung der Lebenszufriedenheit positiv mit Extraversion und negativ mit Neurotizismus korreliert (vgl. Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993a). Daher sollen folgende Hypothesen überprüft werden:

*H9: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Extraversionswert und der Lebenszufriedenheit.*

*H10: Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen dem Neurotizismuswert und der Lebenszufriedenheit.*

### **3.4 Hypothesen zur Drei-gute-Dinge-Übung**

Seligman et al. konnten nachweisen, dass der Einfluss der *Drei-gute-Dinge-Übung* auf die Lebenszufriedenheit positiv ausfiel. Im Gegensatz zur Kontrollgruppe konnte in der Studie in der Experimentalgruppe auch nach sechs Monaten ein merklicher Anstieg der Lebenszufriedenheit registriert werden (vgl. Seligman et al., 2005). Aus diesen Ergebnissen ergeben sich folgende zu überprüfende Vermutungen für die im Rahmen dieser Bachelorarbeit durchgeführte experimentelle Studie:

*H11: Es besteht ein positiver Unterschied in der Lebenszufriedenheit der Probanden der Experimentalgruppe (vor und) nach der Intervention.*

*H12: Es besteht kein Unterschied in der Lebenszufriedenheit der Probanden der Kontrollgruppe (vor und) nach der Intervention.*

## **4. Methoden der Studie**

Dieses Kapitel stellt die verwendete Methodik dar. Es erfolgt zunächst eine Beschreibung des Untersuchungsdesigns sowie der Operationalisierung. Anschließend werden die verwendeten Messinstrumente zur Erhebung der zu untersuchenden Faktoren erläutert. In diesem Zuge werden auch die Gütekriterien der einzelnen Methoden dargestellt. Schließlich folgt die Auswertung der Ergebnisse.

### **4.1 Untersuchungsdesign**

Beginnend wurde ein qualitatives, vollstrukturiertes Interview geführt (vgl. Bortz & Döring, 2006). Das Interview wurde mit Frau Veronika Latzel, der stellvertretenden Geschäftsführung von Struss und Partner Karrierestrategien, geführt. Da das Interview einen explorativen Charakter besaß und dazu beitrug, sich einen Eindruck von der Positive Psychologie und der Ressourcenorientierung zu verschaffen, wird auf eine gesonderte Auswertung verzichtet. Die Ergebnisse des Interviews sind in die Struktur dieser Arbeit eingeflossen, sodass das Interview als Quelle punktuell herangezogen wird.

Bei der Studie dieser Bachelorarbeit handelt es sich um eine experimentelle Untersuchung in Form einer Querschnittsstudie mit Post-hoc Messung, in der quantitative Methoden Anwendung finden (vgl. Bortz & Döring, 2006). Da zwischen der ersten und zweiten Erhebung ein Zeitraum von 14 Tagen liegt, kann nicht von einer Längsschnittstudie gesprochen werden. Es handelt sich daher um eine Querschnittsstudie mit Post-

hoc Messung. Im Rahmen der Studie werden sowohl Daten der ersten quantitativen Erhebung zur Untersuchung allgemeiner Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit herangezogen als auch Daten zweier Messzeitpunkte, die vor und nach einer positiven Intervention miteinander verglichen werden. Hierbei werden die Mittelwerte der Lebenszufriedenheit zweier Gruppen, der Experimental- sowie Kontrollgruppe, vor und nach der Intervention auf Unterschiede getestet. Da die randomisierte Zuordnung der Teilnehmer zu der Experimental- und Kontrollgruppe erfolgte, kann das Design einer experimentellen Studie angenommen werden (vgl. Bortz & Döring, 2006). Eine Vollerhebung war in diesem Rahmen nicht umzusetzen. Deshalb handelt es sich bei den erhobenen Daten um eine Teilerhebung.

## **4.2 Operationalisierung**

Das Vorgehen kann wie folgt beschrieben werden: Zuerst wird ein Fragebogen konzipiert. Dieser wird zunächst in mehreren Testdurchläufen bezüglich seiner Verständlichkeit sowie der Rechtschreibung geprüft. Die Verständlichkeit wird geprüft, indem mehrere Personen, die den Fragebogen zuvor nicht kennen, an der Umfrage teilnehmen und schließlich ein Feedback über mögliche Unklarheiten geben.

Der Fragebogen wird hierbei mit der Online-Umfragesoftware Unipark konzipiert und anschließend über einen Umfragelink per E-Mail an die Probanden verschickt. Lediglich bei der Oberstufenklasse eines Lübecker Gymnasiums, die an der Erhebung teilnimmt, wird das Vorgehen vor Ort erklärt und Rede und Antwort zu Fragen gestanden. Die weiteren Probanden stammen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis. Da eine persönliche Verbindung zu den Probanden besteht, wird darauf vertraut, dass einige Probanden einen täglichen Aufwand durch die positive Intervention in Kauf nehmen. Zudem wird das Netzwerk eines deutschlandweit tätigen Versicherungsmaklers genutzt, um Probanden verschiedenster Bundesländer und unterschiedlichen Alters zu erreichen und eine möglichst heterogene Stichprobe zu gewinnen. Am Ende dieses Fragebogens erfolgt die randomisierte Zuordnung jedes Teilnehmers zur Kontroll- bzw. Experimentalgruppe. Nach 14 Tagen erfolgt das erneute Ausfüllen eines verkürzten Fragebogens für alle Teilnehmer. Auf die Erhebung demographischer Variablen wird im zweiten Fragebogen verzichtet, da diese bereits durch die erste Erhebung vorliegen und dies die Bearbeitungszeit für den Probanden verkürzt. Auf ein erneutes Überprüfen der Verständlichkeit und Rechtschreibung wird verzichtet, da es sich abgesehen von einigen Kürzungen um einen identischen Fragebogen handelt. Dadurch, dass das Aufschreiben *drei guter Dinge* (vgl. Seligman, 2011) einen täglichen Aufwand für den Probanden bedeutet, wird mit einer hohen Abbruchquote von der ersten auf die zweite Befragung gerechnet.

Im Folgenden werden die Fragebögen, welche die Teilnehmer vor der positiven Intervention und nach 14 Tagen ausfüllten, näher erläutert. Beide Fragebögen sind im Anhang der Arbeit zu finden.

### **4.3 Quantitative Befragung zum Messzeitpunkt A**

Der Fragebogen, welcher am 16.05.2014 auf Unipark freigeschaltet wurde, beginnt mit einer Begrüßungsseite, die den Zweck dieser wissenschaftlichen Arbeit erläutert (vgl. Anhang). Zudem werden alle Teilnehmer darauf hingewiesen, dass die Auswertung ihrer Daten anonym und nur für den einmaligen Zweck dieser Arbeit erfolgt. Auch wird hier bereits erläutert, dass einige Probanden während der kommenden 14 Tage eine Aufgabe erhalten, während dies bei anderen Teilnehmern nicht der Fall sein wird. Danach folgt die Aufgabe, einen individuellen Zuordnungscode zu erstellen. Dieser ermöglicht bei der zweiten Erhebung die Zuordnung zum ersten Fragebogen und stellt zudem die Anonymität der Angaben sicher. Der Code wird hierfür aus dem letzten Buchstaben des eigenen Vornamens, dem des Vornamens des Vaters, dem ersten Buchstaben des Mädchennamens der Mutter sowie der Anzahl eigener Geschwister erstellt. Es ergibt sich hieraus ein fünfstelliger, für jeden Probanden individueller Zuordnungscode.

Es folgt ein selbst konstruierter Teil zur Erhebung demographischer Daten der Probanden. Hierbei wird zuerst nach dem Alter des Probanden gefragt, indem er die für sich passende Altersspanne auswählt. Anschließend wird das Geschlecht erhoben, bevor die Frage nach dem Bundesland, in dem der Proband wohnt, folgt. Es schließt sich die Frage nach dem Familienstatus an, wobei die Probanden zwischen ledig, verheiratet, geschieden, verwitwet sowie feste Partnerschaft / Lebensgemeinschaft wählen können. Danach erfolgt die Erfragung des höchsten Bildungsabschlusses mit den Wahlmöglichkeiten Hauptschulabschluss, Realschulabschluss, Fachabitur, Abitur, Berufsausbildung, Studium oder Sonstiges. Im Anschluss werden die Probanden nach ihrem aktuellen Tätigkeitssektor gefragt. Zur Auswahl stehen hierbei folgende Antwortmöglichkeiten: Öffentlicher Sektor, Sozialer Bereich, kreativer Bereich, Schüler / Student / noch in der Ausbildung, arbeitssuchend sowie sonstiges.

Anschließend wird die Kontrollüberzeugung der Probanden mittels eines Items erhoben. Auf die Frage. *Würden Sie sagen, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist?* können die Probanden mit *Ja* oder *Nein* antworten.

Es folgen je 12 Items der Facetten Neurotizismus und Extraversion aus dem NEO-FFI von Borkenau und Ostendorf (2008), sodass sich für diese zwei Faktoren eine Länge von insgesamt 24 Items ergibt. Die Items der Faktoren Neurotizismus und Extraversion werden auf dem Fragebogen in abwechselnder Reihenfolge angeordnet, um eine Randomisierung der Items sicherzustellen und einen Rückschluss der Items auf das zu messende Konstrukt möglichst gering zu halten. Zusätzlich ist zu beachten, dass die

Items Nr. 1, 16, 31 und 46 des Faktors *Neurotizismus* und die Items 12, 27, 42 und 57 des Faktors *Extraversion* vor der Auswertung umzupolen sind. Dies entspricht in der SPSS-Datei den Variablen 16, 23, 29 und 35 des Faktors Neurotizismus und den Variablen 22, 28, 34 und 40 des Faktors Extraversion. Dies ist deshalb nötig, da die Aussagen in diesen Fällen entgegen des eigentlichen Faktors formuliert sind (vgl. Bortz, Döring, 2006).

Zudem besteht der Fragebogen aus einer Skala zur Erhebung der Lebenszufriedenheit aus der SWLS Satisfaction with Life Scale (vgl. Diener et al., 1985), welche in Kapitel 3.5.3 näher erläutert wird. Die fünf Aussagen zur Lebenszufriedenheit können von den Probanden auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 7 (trifft vollkommen zu) beantwortet werden.

Anschließend erfolgt die randomisierte Zuordnung der Teilnehmer zur Experimental- und Kontrollgruppe. Während die Kontrollgruppe über den Zeitraum von 14 Tagen keine Aufgabe erhält, soll die Experimentalgruppe jeden Abend drei positive Dinge, die an dem Tag geschehen sind, aufschreiben. Die persönlichen guten Dinge, welche aufgeschrieben werden sollen, werden nicht online erfasst.

Die Umfrage endet mit einer Schlussseite, auf der ganz herzlich für die Teilnahme gedankt wird. Zudem werden Mobilnummer und E-Mail Adresse der Verfasserin für Rückfragen oder Anregungen angegeben. Schließlich wird noch einmal freundlich darauf hingewiesen, dass es für den Erfolg dieser Studie entscheidend ist, dass alle Probanden nach vierzehn Tagen noch einmal an der Umfrage teilnehmen.

#### **4.4 Quantitative Befragung zum Messzeitpunkt B**

Nach 14 Tagen, am 30.05.2014, wird ein Link mit der zweiten Umfrage an denselben Verteiler verschickt. Da dieser genau zu dem Zeitpunkt, als die positive Intervention nach 14 Tagen endete, verschickt wird, besitzt er zugleich eine Erinnerungsfunktion. Bei dem zweiten Fragebogen handelt es sich um eine verkürzte Fassung des ersten Bogens. Die Probanden werden nach einem Begrüßungstext erneut gebeten, den Zuordnungscode, welcher bereits bei der ersten Messung erhoben wurde, zu erstellen. auf die erneute Erhebung demographischer Variablen, mit Ausnahme des Geschlechts, wird verzichtet. Diese liegen über die vorher-nachher-Zuordnung der Gruppen bereits nach der ersten Messung vor. Da die zweite Erhebung ausschließlich zur Überprüfung des Effekts der *Drei-gute-Dinge-Übung* auf die Lebenszufriedenheit stattfindet sind andere demographische Variablen nicht weiter von Interesse. Anschließend folgt die Frage, ob die Probanden in den letzten 14 Tagen die *Drei-gute-Dinge-Übung* durchführten bzw. ob sie in der Experimentalgruppe waren. Danach erfolgen erneut die Frage nach der Kontrollüberzeugung, die 24 Items des NEO-FFI sowie die fünf Items aus der SWLS zur Erhebung der Lebenszufriedenheit. Anschließend wird den Teil-

nehmern ganz herzlich gedankt. Es besteht hierbei die Möglichkeit, bei Interesse an der Auswertung einen Einblick in die Ergebnisse dieser Arbeit zu erhalten.

#### **4.5 Messinstrumente und Gütekriterien des Vorgehens**

Die Qualität der Fragebögen kann bezüglich der Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität der verwendeten Skalen überprüft werden (vgl. Hussy, Schreier & Echterhoff, 2013). Im Folgenden wird daher auf die verschiedenen Skalen, die zur Erhebung der relevanten Merkmale eingesetzt wurden, sowie auf ihre Gütekriterien näher eingegangen.

##### **4.5.1 Item zur Erfassung der Kontrollüberzeugung**

Die Kontrollüberzeugung wurde in der vorliegenden Arbeit mit einem selbstentwickelten Item erhoben. Dieses Item wurde aus der bestehenden Literatur entwickelt. Die Frage *Glauben Sie daran, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist?* Soll Aufschluss darüber geben, ob die Person eine internale oder externale Kontrollüberzeugung besitzt. Wird die Frage mit Ja beantwortet, kann davon ausgegangen werden, dass die Person eine internale Kontrollüberzeugung besitzt. Antwortet sie mit Nein, lässt sich eine externale Kontrollüberzeugung vermuten. Bei selbst konstruierten Items sollten Itemanalysen anhand einer Eichstichprobe vorgenommen werden, um eine aussagekräftige Testqualität zu erreichen (vgl. Bortz & Döring, 2006). Aufgrund des zeitlich begrenzten Rahmens dieser Arbeit wurde hierauf jedoch verzichtet. Daher können keine genauen Aussagen zur Objektivität, Reliabilität und Validität des Items zur Erfassung der Kontrollüberzeugung getätigt werden.

##### **4.5.2 Skalen zur Erfassung von Neurotizismus und Extraversion**

Das NEO-FFI, welches die Faktoren Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen beinhaltet, liegt inzwischen in der überarbeiteten Version von Borkenau und Ostendorf vor (vgl. Borkenau & Ostendorf, 2008). Jede der fünf Dimensionen wird mit Hilfe von 12 Items erhoben, sodass sich eine Gesamtlänge von 60 Items ergibt (vgl. ebd.). Für die Interpretation der Daten werden Normtabellen herangezogen, welche sich je nach Alter, Geschlecht und dem zu erfassenden Merkmal unterscheiden. Einige der Aussagen müssen zudem vor der Auswertung umgepolt werden. Für jede Frage liegt eine fünffach abgestufte Likert-Skala (vgl. Bortz, Döring, 2006) vor, die von *starke Ablehnung* bis hin zu *starke Zustimmung* reicht. Die fünf Faktoren gehen auf den psycho-lexikalischen Ansatz zurück, der durch die Annahme geprägt ist, dass alle Aspekte individueller Unterschiede durch die Sprache zum Ausdruck gebracht werden. Diese Annahme wird als Sedimentationshypothese bezeichnet (vgl. ebd.). Je wichtiger die Eigenschaft, so die Annahme, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie ein gesondertes Wort hervorgebracht hat. Demnach sind Begriffe, die sich zur Beschreibung von Personen eignen, vollständig in Lexika aufge-

führt (vgl. ebd.). Das gesamte Lexikon einer Sprache kann deshalb faktorenanalytisch auf wenige, nicht mit einander korrelierende Konstrukte reduziert werden (vgl. ebd.).

Die in dieser Arbeit verwendete zweite Auflage des NEO-FFI von Borkenau und Ostendorf (2008) geht auf eine Analyse der Stichprobe von  $n = 11.724$  Personen zurück, die das NEO-PI-R bearbeitet haben. Mit dem NEO-Personality Inventory-Revised (NEO-PI-R) haben Costa und McCrae 1992 einen Fragebogen veröffentlicht, der für jeden der fünf Faktoren sechs Subskalen enthält und insgesamt 240 Fragen umfasst (vgl. Angleitner, Riemann, 2005). Er kann als eine umfassendere Variante des NEO-FFI betrachtet werden. Da das NEO-PI-R alle Items des NEO-FFI einschließt, konnten diese Daten auch für die Validierung des NEO-FFI herangezogen werden.

#### 4.5.2.1 Gütekriterien

Da die Erhebung der Faktoren Neurotizismus und Extraversion einen Großteil der Items der quantitativen Erhebung ausmacht, wird anschließend detailliert auf die Gütekriterien des NEO-FFI eingegangen.

##### Objektivität

*„Bei der Objektivität handelt es sich um ein allgemeines Gütekriterium wissenschaftlicher Untersuchungen: Verschiedene Forscher müssen unter den gleichen (Versuchs-) Bedingungen zu den gleichen Ergebnissen gelangen.“* (vgl. Hussy, Schreier & Echterhoff, 2013 S. 23). Hierbei wird die Unabhängigkeit des Testresultats von den situativen Testbedingungen und den Personen, die den Test durchführen, auswerten und die Ergebnisse interpretieren, beurteilt. Bei dem NEO-FFI kann davon ausgegangen werden, dass die Objektivität gegeben ist. Mit der Erläuterung im Onlinefragebogen, wie die 24 Items des NEO-FFI zu beantworten sind, wird die gleiche Instruktion an alle Probanden weitergegeben. Somit kann hier von einer gegebenen Objektivität ausgegangen werden kann (vgl. Borkenau & Ostendorf, 2008).

##### Reliabilität

*„Reliabilität bezeichnet die Zuverlässigkeit und Beständigkeit einer Untersuchung. Reliabel ist ein Instrument dann, wenn es bei einem relativ gleich bleibenden Verhalten gleiche oder ähnliche Ergebnisse liefert“* (vgl. Hussy, Schreier & Echterhoff, 2013 S. 24). Mit anderen Worten beschreibt die Reliabilität die Messgenauigkeit eines Verfahrens. Eine Möglichkeit dieses Gütekriterium zu bestimmen ist die Test-Retest-Reliabilität, die oft auch als Stabilität bezeichnet wird. Sie beschreibt die Übereinstimmung bei einer wiederholten Messung nach einem bestimmten Zeitraum mit der gleichen Methode bei der gleichen Stichprobe (vgl. ebd.). Die Retest-Reliabilitäten für den in dieser Arbeit verwendeten NEO-FFI in einem Intervall von fünf Jahren und einer Stichprobe von  $N = 1.730$  liegen zwischen  $r_{tt} = .71$  (Verträglichkeit) und  $r_{tt} = .82$  (Extra-

version) (vgl. Borkenau, Ostendorf, 2008). Die interne Konsistenz der fünf Skalen liegt zwischen  $\alpha = .72$  (Verträglichkeit) und  $\alpha = .87$  (Neurotizismus) (vgl. ebd.).

### Validität

„Die Validität beurteilt eine quantitative Untersuchung danach, ob sie auch gemessen hat, was sie messen wollte“ (vgl. Hussy, Schreier, Echterhoff, 2013 S. 24). Die Validität ist somit vor der Reliabilität und Objektivität das Gütekriterium, welches als wichtigstes betrachtet werden kann. Die Konstruktvalidität des Verfahrens wurde mittels gemeinsamer Faktorenanalysen der Skalen des NEO-FFI und anderer Persönlichkeitsinventare (z.B. FPI-R) als auch durch Faktorenanalysen der Items des NEO-FFI selbst gezeigt (vgl. Borkenau, Ostendorf, 2008). Diese Befunde werden durch Korrelationen zwischen Selbst- und Fremdbeurteilungen mittels NEO-FFI ( $r = .49$  bis  $r = .61$ ) bekräftigt (vgl. Borkenau, Ostendorf, 2008).

#### 4.5.2.2 Anwendungsvoraussetzungen

Die Anwendung des NEO-FFI einschließlich der Auswertung und Interpretation der Ergebnisse sollte bestenfalls von dafür ausgebildeten Personen wie beispielsweise Diplompsychologen erfolgen (vgl. Costa & McCrae, 1992). Für die Probanden gelten für das in dieser Arbeit verwendeten Vorgehen folgende Voraussetzungen: Sie müssen die deutsche Sprache beherrschen, mit einer Online-Umfrage umzugehen wissen sowie motiviert sein, die Fragen des NEO-FFI ehrlich zu beantworten. Die Formulierungen der Items sind für erwachsene Personen geeignet (vgl. ebd.), sodass das Mindestalter dieser Befragung auf 16 Jahre festgelegt wurde.

#### 4.5.2.3 Grenzen der Anwendung

Die Auswahl der fünf Faktoren erfolgte subjektiv durch die Autoren des Fragebogens (vgl. Costa & McCrae, 1992). Die Konstrukte wurden hierbei weder randomisiert noch repräsentativ ausgewählt. Ein Messinstrument wie der NEO-FFI sollte daher dann eingesetzt werden, wenn das Interesse an einer groben aber vollständigen Erhebung von Persönlichkeitsunterschieden besteht und weniger Interesse an spezifischen Persönlichkeitskonstrukten (vgl. ebd.). Diese Voraussetzung ist bei der Untersuchung allgemeiner Persönlichkeitsvariablen gegeben, wie in dieser Arbeit bei den Konstrukten Neurotizismus und Extraversion. Da es sich bei dem NEO-FFI Fragebogen um eine Selbsteinschätzung der Probanden handelt, ist die Gefahr der sozialen Erwünschtheit gegeben. Die Soziale Erwünschtheit besagt, dass eine Person nicht so antwortet, wie sie es ehrlicher Weise tun würde, sondern vielmehr eine von der sozialen Norm akzeptierte Antwort gibt (vgl. ebd.). Da die durch den NEO-FFI erfassten Konstrukte nicht frei von Bewertungen sind (beispielsweise ist Neurotizismus mit einer negativen Bewer-

tung behaftet), können Fragebogenwerte durch den Probanden verfälscht werden (vgl. ebd.).

#### **4.5.3 Skala zur Messung der Lebenszufriedenheit**

Die *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* ist ein ökonomisches und zuverlässiges Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung der allgemeinen Lebenszufriedenheit (vgl. Diener et al., 1985). Wie bereits im Konstrukt des *Subjektiven Wohlbefindens* von Diener, Suh & Oishi 1997 (vgl. Kapitel 2.2) dargestellt wurde, ist die allgemeine Lebenszufriedenheit eine wesentliche Komponente des subjektiven Wohlbefindens. Die SWL-Skala umfasste einst 48 Items. Aus einer durchgeführten Faktorenanalyse ergaben sich drei Faktoren: Positiver Affekt, negativer Affekt und die Lebenszufriedenheit, welche ursprünglich mit einem Umfang von zehn Items erhoben wurde. Die Messung der Lebenszufriedenheit wurde schließlich auf fünf Items reduziert, die heute häufig eingesetzte SWLS entstand (vgl. Diener et al., 1985). Die erhobenen Daten zeigen sowohl eine gute konvergente als auch diskriminante Validität. Eine Faktorenanalyse ergibt hierbei einen Faktor mit 66 % Varianzaufklärung (vgl. Diener et al., 1985). Zwar besitzt die Skala eine gewisse zeitliche Stabilität, jedoch auch genügend Sensitivität gegenüber Veränderungen.

Um die allgemeine Lebenszufriedenheit bei der SWLS zu bestimmen, wird ein Summenwert aus Punkten von fünf Aussagen errechnet, die auf einer siebenstufigen Antwortskala beantwortet werden können (vgl. Diener et al., 1985). Die Skala reicht hierbei von 7 = stimme völlig zu, 6 = stimme zu, 5 = stimme eher zu, 4 = weder/noch, 3 = stimme eher nicht zu, 2 = stimme nicht zu bis hin zu 1 = stimme überhaupt nicht zu. Die fünf Aussagen der SWLS lauten hierbei:

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

Nach Beantwortung der Fragen wird ein Summenwert über alle Fragen gebildet und anschließend interpretiert. Die Interpretation ist in den folgenden Zeilen aufgezeigt: Im Allgemeinen bin ich mit meinem Leben: 5 – 9 = extrem unzufrieden, 10 – 14 = unzufrieden, 15 – 19 = eher unzufrieden, 20 = neutral, 21 – 25 = eher zufrieden, 26 – 30 = zufrieden, 31 – 35 = extrem zufrieden. Zwecks besserer Auswertung wurde in dieser Arbeit ein Mittelwert gebildet, Um die Lebenszufriedenheit der Probanden ersichtlich zu machen.

#### 4.5.3.1 Grenzen der Anwendung

Auch wenn die SWLS von Ed Diener et al. ein gut validiertes, ökonomisches Verfahren zur Erfassung der Lebenszufriedenheit ist, weist auch dieses Verfahren Schwächen auf. Die Hauptproblematik besteht darin, dass konfundierte Variablen das Ergebnis beeinflussen oder verfälschen können. So kann beispielsweise davon ausgegangen werden, dass die momentane Stimmung im Moment des Ausfüllens die Bewertung der Items zur Lebenszufriedenheit entweder positiv oder aber negativ beeinflusst (vgl. Pavot & Diener, 1993b). Zudem sind die fünf Items durchweg positiv formuliert. Eine Umpolung findet nicht statt. Dies kann dazu führen, dass Antworttendenzen, die jedes Individuum in sich trägt, das Ergebnis zusätzlich verzerren (vgl. Bortz, Döring, 2006).

#### 4.5.4 Gütekriterien des Verfahrens

Nachdem die in der quantitativen Erhebung verwendeten Skalen samt ihrer Gütekriterien näher beleuchtet wurden, erfolgt nun die Beurteilung der gesamten quantitativen Erhebung. Die Durchführungsobjektivität ist bei den zwei verwendeten Fragebögen gegeben, da alle Probanden dieselbe Instruktion sowohl per Mail als auch im Fragebogen erhalten haben. Auch der Schulklasse wurden die Informationen aus dem Anschreiben, das per E-Mail verschickt wurde, mitgeteilt. Die Auswertungsobjektivität wird dadurch erreicht, dass Antwortskalen wie beispielsweise eine Likert Skala vorgegeben sind (vgl. Bortz & Döring, 2006), die von jedem Probanden genutzt werden. Zudem befinden sich in beiden Fragebögen nur geschlossene Fragen. Die Auswertung wird zudem mit Hilfe einer Statistiksoftware durchgeführt, welche die Objektivität der Auswertung stützt.

Die Reliabilität, die die Messgenauigkeit angibt (vgl. Bortz & Döring, 2006), wurde für die vorliegenden quantitativen Erhebungen mittels der internen Konsistenz bzw. Cronbachs Alpha ermittelt. Die Reliabilität wird für beide quantitative Erhebungen im nachfolgenden Ergebnisteil dargestellt.

Die Validität wurde bereits definiert. In dieser Studie kann die Inhaltsvalidität angenommen werden, da die Items konkreten Konstrukten zugeordnet sind und diese Zuordnung durch Studien und aktuelle Literatur erfolgte.

#### 4.5.5 Datenauswertung

Die quantitativen Daten wurden aus Unipark exportiert und mit Hilfe des Statistik Programms *SPSS* in der Version 20 analysiert und interpretiert. Die Werte sogenannter Abbrecher, die die Umfrage zwar begonnen aber nicht zu Ende geführt haben, wurden im Datensatz mit einer -77 kodiert. Alle Dateien wurden um diese unvollständigen Datensätze bereinigt. Missing Values, einzelne fehlende Werte, wurde mit einer 0 kodiert und nicht bei der Berechnung des entsprechenden Faktors berücksichtigt.

## 5. Ergebnisse

Dieses Kapitel stellt die Ergebnisse der experimentellen Studie in Bezug auf die zuvor formulierten Hypothesen dar. Die Stichprobe der ersten quantitativen Erhebung, die zur Analyse allgemeiner Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit herangezogen wird, wird im Folgenden  $N_1$  genannt. Sie beinhaltet alle vollständigen Datensätze, die im Rahmen der ersten quantitativen Erhebung zum Messzeitpunkt A gesammelt wurden.

Zudem werden Stichproben vor und nach der *Drei-gute-Dinge-Übung* mit einander verglichen, um den möglichen Effekt der positiven Intervention auf die Lebenszufriedenheit zu untersuchen. Die Stichprobe vor der Intervention zur Untersuchung des Effekts der *Drei-gute-Dinge-Übung* zum Messzeitpunkt A wird im Folgenden  $N_2$  genannt, während die Stichprobe nach der Intervention zum Messpunkt B mit  $N_3$  benannt wird. Diese Stichproben werden jeweils in Experimental- und Kontrollgruppe untergliedert.

Hierbei muss betont werden, dass es sich sowohl bei  $N_1$  als auch bei  $N_2$  um Daten der ersten quantitativen Erhebung handelt, sich die Stichproben dennoch deutlich in ihrer Größe unterscheiden. Für die Erforschung allgemeiner Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit kann auf den vollständigen Datensatz der ersten Erhebung  $N_1$  zurückgegriffen werden. Um den Effekt der positiven Intervention zu überprüfen, können jedoch nur diejenigen Teilnehmer der ersten Erhebung einbezogen werden, die auch nach der Intervention an der zweiten Erhebung teilnahmen. Daraus ergibt sich für  $N_2$  eine deutlich kleinere Stichprobengröße als es bei  $N_1$  der Fall ist. Daher wird, auch wenn sich die Daten der Stichproben  $N_1$  und  $N_2$  überschneiden, im Sinne der Auswertung von verschiedenen Stichproben gesprochen.

Im Folgenden werden zunächst die Reliabilitäten der verwendeten Skalen für die Stichprobe  $N_1$  dargestellt. Anschließend werden sowohl die Stichprobe  $N_1$  als auch der Rücklauf der ersten quantitativen Befragung erläutert. Darauf folgend werden die Ergebnisse zu den Hypothesen der soziodemographischen Daten, der Kontrollüberzeugung sowie der Merkmale Neurotizismus und Extraversion vorgestellt.

Im anschließenden Teil folgt die Beschreibung der Stichproben  $N_2$  und  $N_3$  sowie die Darstellung der Ergebnisse der Hypothesen zur positiven Intervention in Form der *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman.

### 5.1 Reliabilitäten der verwendeten Instrumente für $N_1$

Zuvor wurden die Gütekriterien der in dieser Arbeit verwendeten Skalen in Bezug auf eine Normstichprobe dargestellt. Auch für die in dieser Studie vorliegenden Daten kann die Reliabilität der verwendeten Skalen mit Hilfe der internen Konsistenz bzw.

Cronbachs Alpha überprüft werden (vgl. Bortz, Döring, 2006). Indem die Items der einzelnen Skalen mit einander korreliert werden, können Aussagen darüber getroffen werden, inwiefern die Items derselben Skala zusammenhängen (vgl. ebd.). Eine hohe interne Konsistenz spricht hierbei für die Reliabilität der verwendeten Skalen. Da die Kontrollüberzeugung ausschließlich mit einem selbstkonstruierten Item erhoben wurde, lässt sich bei diesem Konstrukt keine Aussage über die interne Konsistenz treffen. Der Übersichtlichkeit halber wurde eine Tabelle erstellt, in der die mittels SPSS ermittelten Reliabilitäten dargestellt werden.

Skala	Stichprobe	Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
Kontrollüberzeugung	150	nicht möglich	1
Neurotizismus	143	.81	12
Extraversion	145	.76	12
Lebenszufriedenheit	150	.83	5

Tabelle 1: Reliabilitäten der verwendeten Skalen, selbsterstellte Tabelle

Die Tabelle stellt die interne Konsistenz der Skalen Neurotizismus, Extraversion und Lebenszufriedenheit mit Ausnahme der Kontrollüberzeugung dar. Für die jeweils zwölf Items der Skalen Neurotizismus und Extraversion ergibt sich mit Werten von  $\alpha = .81$  und  $.76$  eine zufriedenstellende interne Konsistenz, die für relativ homogene Skalen spricht (vgl. Bortz & Döring, 2006). Auch die Skala zur Messung der Lebenszufriedenheit erreicht mit einem Wert von  $\alpha = .83$  eine solide interne Konsistenz.

## 5.2 Stichprobenbeschreibung N<sub>1</sub>

Die Onlinebefragung zum Messzeitpunkt A fand vom 16.05. bis 04.06. statt. Die Befragung wurde über einen längeren Zeitraum geschaltet, da nicht sichergestellt werden konnte, dass alle Probanden bereits am Freitag, den 16.05., mit der Umfrage beginnen. Zudem nahm eine Lübecker Schulklasse an der Umfrage teil. Dieser war es jedoch aufgrund eines beweglichen Ferientages nicht möglich, zeitnah an der Umfrage teilzunehmen. Da die Datenerhebung der Schüler im Computerunterricht erfolgte und dieses Fach nur wöchentlich stattfindet, erfolgte diese Erhebung am 02.06.2014.

Im Rahmen der Analyse wurde der erste Datensatz von 229 Personen, die die Umfrage anklickten, auf 150 vollständige Datensätze reduziert. Dies entspricht einer Beendigungsquote von 65,5 Prozent. Die meisten Seitenabbrüche erfolgten gleich zu Beginn des Fragebogens oder bei der Erhebung der Dimensionen Neurotizismus und Extraversion. Dies lässt darauf schließen, dass die meisten Personen nur aus Interesse auf

den Link klickten, danach aber nicht weiter an der Teilnahme der Umfrage interessiert waren. Der Abbruch bei der Erhebung der Faktoren Neurotizismus und Extraversion deutet darauf hin, dass es diesen Probanden zu mühsam und zeitaufwändig war, die Umfrage zu vervollständigen. Schließlich ist dies die Seite, welche die meisten Items des Fragebogens aufweist. Zudem wurden fehlende Werte, sogenannte *missing values*, mit einer 0 kodiert und nicht mit in die Auswertung einbezogen. Bei diesen ist keine Regelmäßigkeit zu erkennen. Es fällt lediglich auf, dass ausschließlich bei den Dimensionen Neurotizismus und Extraversion fehlende Werte auftauchen. Die 150 Probanden, welche die Umfrage vollständig abschlossen, werden im Folgenden mittels der erhobenen demographischen Daten näher beschrieben.

Die Stichprobe setzt sich aus 77 Männern (51,3 %) und 73 Frauen (48,7 %) zusammen. Somit ist der Anteil beider Geschlechter nahezu gleich groß. Die meisten Probanden (je 28,7 %) sind den Alterskategorien 30 bis 49 und 50 bis 69 zuzuordnen. Danach folgen die Altersgruppen 16 bis 20 (16,7 %) und 21 bis 24 (14,7 %).

Die meisten Probanden wohnen derzeit in Schleswig-Holstein (78), gefolgt von Hamburg (26) und Bayern (23). Diese Auffälligkeit ist darauf zurückzuführen, dass das persönliche soziale Umfeld der Verfasserin größtenteils in den drei genannten Bundesländern wohnhaft ist. Die restlichen 28 Probanden sind in weiteren neun Bundesländern ansässig. Bezogen auf den Familienstatus zeigt sich, dass die meisten Befragten und zwar 67 Probanden (44,7 %) ledig sind, gefolgt von 58 Probanden (38,7 %) die angeben, verheiratet zu sein. 9,3 % geben an in einer festen Partnerschaft zu leben, während 6,7 % der Probanden geschieden und 0,7 % verwitwet sind. Zudem wurde der höchste Bildungsabschluss der Probanden erfragt. Es zeigt sich, dass 30,7 % der Teilnehmer ein abgeschlossenes Studium haben. Danach folgen 20,7 % mit einer Ausbildung und je 18,7 und 18,0 % mit Realschulabschluss und Abitur. 8,0 % der Befragten geben an, einen Hauptschulabschluss zu besitzen, während je zwei Prozent die Option Fachabitur oder sonstiges auswählten. Zuletzt wurde nach dem momentanen beruflichen Tätigkeitssektor gefragt. Eine deutliche Tendenz ist hierbei in Richtung Wirtschaft zu erkennen (48,7 %). Weitere 30,7 % geben an, noch in der Ausbildung, Schüler oder Student zu sein. Es schließen sich 9,7 % mit der Angabe sonstiges an, gefolgt von 6,0 % im sozialen Bereich und 3,3 % im öffentlichen Sektor. Lediglich 1,7 % der Befragten sind arbeitssuchend und schließlich 0,7 % der Stichprobe sind im kreativen Bereich tätig.

### **5.3 Ergebnisse zu den Hypothesen**

Im Folgenden werden die Ergebnisse zu den Hypothesen der soziodemographischen Variablen, der Kontrollüberzeugung sowie der Persönlichkeitsfaktoren Neurotizismus und Extraversion in Bezug auf die Lebenszufriedenheit dargestellt.

### 5.3.1 Ergebnisse der Hypothesen zu soziodemographischen Variablen

*H0: Es gibt keinen Effekt der Altersklassen auf die Lebenszufriedenheit.*

*H1: Es gibt einen Effekt der Altersklassen auf die Lebenszufriedenheit.*

Die erste Hypothese wird anhand der erhobenen Daten zur Altersklasse sowie der Lebenszufriedenheit geprüft. 150 Probanden haben die Frage nach ihrer Altersklasse und die fünf Items zur Erhebung der Lebenszufriedenheit beantwortet. Bei der Abfrage der Altersklassen handelt es sich um einen sechsfach gestuften Faktor und bei der Lebenszufriedenheit um intervallskalierte Daten. Da die Stichproben in den einzelnen Altersklassen nicht normalverteilt sind, und folglich kein parametrischen Test angewendet werden kann, wird für diese Auswertung die nichtparametrische Alternative, der H-Test nach Kruskal und Wallis, verwendet (vgl. Bortz & Döring, 2006). Der H-Test kann hierbei als nichtparametrische Alternative zur einfaktoriellen ANOVA bzw. Varianzanalyse angesehen werden (vgl. ebd.). In der H0 wird stets geprüft, ob *kein* Unterschied in den Mittelwerten der einzelnen Faktorstufen besteht. Sie lautet somit: *Es gibt keinen Effekt der Altersklassen auf die Lebenszufriedenheit* und soll aufgrund der vorangegangenen Literaturrecherche angenommen werden. Hierbei wird der Einfluss der unabhängigen Variablen *Alter*, die sechsfach gestuft ist, auf die Lebenszufriedenheit untersucht.

Die Auswertung zeigt, dass die H0 abgelehnt werden muss. Mit  $p = .011 < .05$  bei einem Signifikanzniveau von 95 % besteht ein signifikanter Unterschied in den Mittelwerten der Lebenszufriedenheit der Altersgruppen. Dieser Test gibt jedoch nur Auskunft darüber, dass ein Unterschied in den Altersgruppen besteht, nicht aber zwischen welchen Gruppen dieser vorliegt. Hierzu werden anschließend Bonferroni Post-Hoc-Tests durchgeführt, die den Mittelwert jeder Gruppe mit dem der anderen vergleicht. Die nachfolgende Grafik stellt die Signifikanz der Mittelwertdifferenzen der einzelnen Gruppen dar. Es wird deutlich, dass zwischen zwei Gruppen ein Unterschied in der Lebenszufriedenheit besteht: zwischen der Gruppen der 16- bis 20-jährigen und den 50- bis 69-jährigen besteht mit  $p = .009 < .05$  ein signifikanter Unterschied in der Lebenszufriedenheit.

Abhängige Variable: Lebenszufriedenheit Bonferroni

(I) Alter	(J) Alter	Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Signifikanz	95%-Konfidenzintervall	
					Untergrenze	Obergrenze
16 – 20	21 - 24	-,43745	,29234	1,000	-1,3101	,4352
	25 - 29	-,40629	,33382	1,000	-1,4027	,5902

	30 - 49	-,61991	,25152	,223	-1,3707	,1309
	50 - 69	-,88502*	,25152	,009	-1,6358	-,1343
	älter als 69	-,72533	,61103	1,000	-2,5492	1,0986
21 – 24	16 - 20	,43745	,29234	1,000	-,4352	1,3101
	25 - 29	,03117	,34189	1,000	-,9894	1,0517
	30 - 49	-,18245	,26214	1,000	-,9649	,6000
	50 - 69	-,44757	,26214	1,000	-1,2300	,3349
	älter als 69	-,28788	,61548	1,000	-2,1251	1,5493
25 – 29	16 - 20	,40629	,33382	1,000	-,5902	1,4027
	21 - 24	-,03117	,34189	1,000	-1,0517	,9894
	30 - 49	-,21362	,30772	1,000	-1,1322	,7049
	50 - 69	-,47874	,30772	1,000	-1,3973	,4398
	älter als 69	-,31905	,63623	1,000	-2,2182	1,5801
30 – 49	16 - 20	,61991	,25152	,223	-,1309	1,3707
	21 - 24	,18245	,26214	1,000	-,6000	,9649
	25 - 29	,21362	,30772	1,000	-,7049	1,1322
	50 - 69	-,26512	,21567	1,000	-,9089	,3787
	älter als 69	-,10543	,59717	1,000	-1,8880	1,6771
50 – 69	16 - 20	,88502*	,25152	,009	,1343	1,6358
	21 - 24	,44757	,26214	1,000	-,3349	1,2300
	25 - 29	,47874	,30772	1,000	-,4398	1,3973
	30 - 49	,26512	,21567	1,000	-,3787	,9089
	älter als 69	,15969	,59717	1,000	-1,6229	1,9422
älter als 69	16 - 20	,72533	,61103	1,000	-1,0986	2,5492
	21 - 24	,28788	,61548	1,000	-1,5493	2,1251
	25 - 29	,31905	,63623	1,000	-1,5801	2,2182
	30 - 49	,10543	,59717	1,000	-1,6771	1,8880
	50 - 69	-,15969	,59717	1,000	-1,9422	1,6229

\*. Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau 0.05 signifikant.

Tabelle 2: Post-Hoc-Tests zur Überprüfung der Hypothese H2

Es lässt sich festhalten, dass die H0-Hypothese *Es gibt keinen Effekt der Altersklassen auf die Lebenszufriedenheit* abgelehnt werden muss. In der vorliegenden Stichprobe besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Mittelwerten der jüngsten und der zweitältesten Altersklasse.

Die Überprüfung der ungerichteten Unterschiedshypothese 2: *Es besteht kein Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Männern und Frauen* wird mit Hilfe des T-Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt. Es kann in diesem Fall ein parametrischer Test verwendet werden, da die Anzahl von Frauen und Männern in der vorliegenden Stichprobe nahezu gleich groß und größer als das Mindestmaß von 30 ist (vgl. Bortz & Döring, 2006). Der Test prüft, ob es einen signifikanten Geschlechtsunterschied in der Ausprägung der Lebenszufriedenheit gibt, indem er die Mittelwerte zwischen Männern und Frauen in der abhängigen Variablen (Lebenszufriedenheit) überprüft. Zunächst zeigt sich ein Mittelwert in der Lebenszufriedenheit der Frauen von  $M = 5,32$  ( $SD = .996$ ) und der Männer von  $M = 5,39$  ( $SD = 1.07$ ). Der anschließende T-Test fällt für dieses Merkmal nicht signifikant aus. Mit einer zweiseitigen Signifikanz von  $p = .68$  liegt diese deutlich über dem Wert von  $p = .05$ . Es kann daher angenommen werden, dass die Varianzen beider Stichproben, der von Männern und Frauen, gleich sind. Die  $H_0$ , dass ein Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Männern und Frauen besteht, wird somit verworfen. Die vermutete  $H_2$ , in der kein Unterschied der Geschlechter auf die Lebenszufriedenheit angenommen wurde, konnte bestätigt werden.

Die ungerichteten Hypothesen  $H_3$ ,  $H_4$  und  $H_5$  werden erneut mittels des H-Tests für nichtparametrische Verteilungen nach Kruskal und Wallis geprüft. Dieser Test wird zur Überprüfung der Hypothesen herangezogen, da auch hier keine Normalverteilung unterstellt werden kann und keine Mindestgröße von 30 Probanden pro Faktorstufe vorliegt (vgl. Bortz & Döring, 2006). Das Signifikanzniveau wurde hierbei auf 5 % festgelegt. Während die Hypothesen  $H_3$  und  $H_5$  angenommen werden sollen, soll die Hypothese  $H_4$  verworfen und die dazugehörige Nullhypothese angenommen werden.

*$H_3$ : Es gibt einen Effekt des Familienstatus auf die Lebenszufriedenheit.*

*$H_0$ : Es gibt keinen Effekt des Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit.*

*$H_4$ : Es gibt einen Effekt des Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit.*

*$H_5$ : Es gibt einen Effekt des beruflichen Tätigkeitssektors auf die Lebenszufriedenheit.*

Bei der Abfrage des Familienstatus handelt es sich um einen fünffach gestuften Faktor und bei der Lebenszufriedenheit um intervallskalierte Daten. Die Überprüfung der Hypothese  $H_3$  mit dem H-Test nach Kruskal und Wallis liefert folgendes Ergebnis: Die Nullhypothese, dass die Verteilung der Lebenszufriedenheit über die Kategorien des Familienstatus gleich ist, kann mit einer Signifikanz von  $p = .002$  widerlegt werden. Damit besteht ein auf dem Signifikanzniveau von .05 beruhender Unterschied in den

Mittelwerten der Lebenszufriedenheit der Kategorien des Familienstatus. Dieser Test gibt erneut nur Auskunft darüber, dass ein Unterschied in der Lebenszufriedenheit in Bezug auf den Familienstatus besteht. Welche Gruppen sich unterscheiden, wird hieraus nicht ersichtlich. Hierzu müssten anschließend Bonferroni Post-Hoc-Tests durchgeführt werden, die den Mittelwert jeder Gruppe mit dem der anderen vergleichen (vgl. Bortz & Döring, 2006). Diese können jedoch nur durchgeführt werden, wenn jede Faktorstufe mindestens zwei Fälle bzw. zwei Probanden aufweist (vgl. ebd.). Da der Familienstatus *verwitwet* jedoch nur einmal erhoben wurde, können keine Aussagen darüber getroffen werden, welche Faktorstufen sich in ihrer Lebenszufriedenheit unterscheiden. Es kann folglich die Hypothese *H3: Es gibt einen Effekt des Familienstatus auf die Lebenszufriedenheit* bestätigt werden. Welche Faktorstufen sich in ihrer Lebenszufriedenheit unterscheiden, bleibt in dieser Untersuchung jedoch unbekannt.

Folgend wird die Hypothese *H4: Es gibt einen Effekt des höchsten Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit* überprüft. Hierbei soll die *H4* abgelehnt und die dazugehörige *H0: Es gibt keinen Effekt des Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit* angenommen werden.

Bei dem Bildungsabschluss handelt es sich um einen Faktor mit den sieben Faktorstufen Hauptschulabschluss, Realschulabschluss, Berufsausbildung, Fachabitur, Abitur, Studium und sonstiges. Die Lebenszufriedenheit wurde wieder mittels der fünf Items der SWLS erfasst und liegt in intervallskalierten Daten vor. Da auch hier keine Normalverteilung nachgewiesen werden kann, wird zur Überprüfung der Hypothese der H-Test nach Kruskal und Wallis durchgeführt (vgl. Bortz & Döring, 2006). Die Durchführung des Tests liefert folgende Ergebnisse: Da die Signifikanz mit  $p = .26$  deutlich über  $p = .05$  liegt, kann die geprüfte Nullhypothese, dass es keinen Effekt des Bildungsabschlusses auf die Lebenszufriedenheit gibt, beibehalten werden. Es besteht folglich kein signifikanter Unterschied in der Lebenszufriedenheit der verschiedenen Faktorstufen des Bildungsabschlusses.

Auch die Hypothese *H5: Es gibt einen Effekt des beruflichen Tätigkeitssektors auf die Lebenszufriedenheit* wird mit dem H-Test nach Kruskal und Wallis überprüft. Der berufliche Tätigkeitssektor beinhaltet hierbei die sieben Faktorstufen Wirtschaft, öffentlicher Sektor, sozialer Bereich, kreativer Bereich, Schüler / Student / in der Ausbildung, arbeitssuchend sowie sonstiges. Die Lebenszufriedenheit liegt erneut in Form intervallskalierter Daten vor. Das Signifikanzniveau wurde auf  $.05$  festgelegt. Das Ergebnis des Tests sagt aus, dass mit  $p = .603 > p = .05$  kein signifikanter Unterschied in der Lebenszufriedenheit der einzelnen Faktorstufen besteht. Die Nullhypothese wurde bestä-

tigt, die H5, welche in der vorliegenden Arbeit vermutet wurde, konnte widerlegt werden.

### 5.3.2 Ergebnisse der Hypothesen zur Kontrollüberzeugung

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Hypothesen zur Kontrollüberzeugung allgemein sowie die des Zusammenhangs der Kontrollüberzeugung mit den Persönlichkeitsmerkmalen Neurotizismus und Extraversion dargestellt.

Die Vermutungen werden in Form von drei ungerichteten Unterschiedshypothesen H6, H7 und H8 überprüft. Sie umfassen je eine intervallskalierte abhängige Variable sowie eine zweistufige unabhängige Variable. Sowohl für die Erhebung der Kontrollüberzeugung als auch für die Lebenszufriedenheit liegt eine Stichprobengröße von  $N = 150$  vor. Dies spricht zunächst für die Verwendung des T-Tests für unabhängige Stichproben, da die Mindestanzahl von 30 Probanden pro Gruppe erreicht wird (vgl. Bortz & Döring, 2006). Sieht man sich die Verteilung der Kontrollüberzeugung genauer an fällt jedoch auf, dass 134 Probanden eine internale Kontrollüberzeugung aufweisen, wohingegen nur 16 eine externale Kontrollüberzeugung besitzen. Die Gruppe der Probanden, die eine externale Kontrollüberzeugung aufweisen, erreicht somit nicht die geforderte Mindestzahl von 30. Daher wird im Folgenden zur Überprüfung der Hypothesen auf eine nichtparametrische Alternative, den Mann-Whitney-U-Test für unabhängige Stichproben, zurückgegriffen. Ähnlich wie der T-Test prüft auch dieser Test, ob die Unterschiede zweier Gruppen in Bezug auf eine abhängige Variable zufällig oder systematisch sind (vgl. Bortz & Döring, 2006). Im Gegensatz zum T-Test analysiert der U-Test jedoch keine direkten Messwerte, sondern nur die ihnen in der Gesamtstichprobe zugeordneten Rangplätze. Für die zu untersuchenden Hypothesen wurde ein Signifikanzniveau von  $p = 5\%$  festgelegt.

Die Hypothese H6 wird mit Hilfe des U-Tests untersucht. Er vergleicht die Rangplatzunterschiede zwischen Personen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung in Bezug auf die abhängige Variable (Lebenszufriedenheit). Der mittlere Rang beträgt für Personen mit internaler Kontrollüberzeugung 77,94 und für jene mit externaler Kontrollüberzeugung lediglich 55,09. Dies bedeutet, dass Personen mit externaler Kontrollüberzeugung niedrigere Ränge der Lebenszufriedenheit einnehmen, als jene mit internaler Kontrollüberzeugung. Es zeigt sich folglich, dass mit  $p = .046 < p = .05$  ein signifikanter Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung besteht. Die Hypothese 6: *Es besteht ein Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung* kann somit bestätigt werden.

Zur Überprüfung der Hypothese H7 wird ebenfalls der Mann-Whitney-U-Test angewandt, da bei den verwendeten Daten keine Normalverteilung vorliegt. Die mittleren Ränge verdeutlichen, dass Personen mit internaler Kontrollüberzeugung ( $M = 74,00$ ) höhere Ränge in Bezug auf den Extraversionswert einnehmen als jene mit externaler Kontrollüberzeugung ( $M = 63,64$ ). Dieser Unterschied ist jedoch nicht signifikant. Das Signifikanzniveau liegt mit  $p = .380$  deutlich über  $p = .05$ . Daher kann die Hypothese 7: *Es besteht ein Unterschied im Extraversionswert von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung* als verworfen betrachtet werden.

Auch die Hypothese H8 wird mit dem Mann-Whitney-U-Test überprüft. Genauso wie bei den zwei vorherigen Hypothesen kann auch hier von keiner Normalverteilung der Daten ausgegangen werden. Die hierzu vorliegende Rangreihe verdeutlicht, dass Personen mit internaler Kontrollüberzeugung ( $M = 70,78$ ) niedrigere Ränge in Bezug auf den Neurotizismuswert einnehmen als jene mit externaler Kontrollüberzeugung ( $M = 83,21$ ). Das Ergebnis des Tests zeigt jedoch, dass auch dieser Unterschied nicht signifikant ist. Das Signifikanzniveau liegt mit  $p = .285$  über dem Wert von  $p = .05$ , ab dem der Unterschied signifikant geworden wäre. Somit kann die Hypothese 8: *Es besteht ein Unterschied im Neurotizismuswert von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung* ebenfalls als widerlegt betrachtet werden.

### **5.3.3 Ergebnisse der Hypothesen zu den Persönlichkeitsfaktoren**

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Hypothesen zum Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitsfaktoren Neurotizismus und Extraversion mit der Lebenszufriedenheit dargestellt. Die Zusammenhänge werden mit Hilfe zweier gerichteter Zusammenhangshypothesen überprüft. Bei der H9 werden folglich die beiden Variablen Extraversion und Lebenszufriedenheit auf einen linearen Zusammenhang hin untersucht, bei der H10 die beiden Variablen Neurotizismus und Lebenszufriedenheit. Hierfür wird die Pearson-Korrelation herangezogen. Da es sich um gerichtete Hypothesen handelt, wird ein einseitiger Test auf Signifikanz durchgeführt.

Der Korrelationskoeffizient sagt aus, wie stark der Zusammenhang zweier Variablen ist (vgl. Bortz & Döring, 2006). Ein Korrelationskoeffizient vom Wert eins sagt aus, dass ein optimaler Zusammenhang zwischen den Merkmalen besteht. Ein Korrelationskoeffizient von null bedeutet, dass kein Zusammenhang besteht. Das Vorzeichen gibt hierbei die Richtung des Zusammenhangs an (vgl. ebd.). Um eine Korrelation durchführen zu können, müssen im vorliegenden Fall beide Variablen intervallskaliert sein.

Die Überprüfung der Hypothese 9: *Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Extraversionswert und der Lebenszufriedenheit* ergibt, dass in der vorliegenden Stichprobe wie vermutet ein positiver Zusammenhang zwischen dem Extraversions-

wert der Probanden und ihrer Lebenszufriedenheit vorliegt. Der Korrelationskoeffizient beträgt in diesem Fall  $r = .291$ . Somit handelt es sich um eine schwache Korrelation beider Variablen. Die Korrelation ist folglich auf dem Niveau von 0.01 einseitig signifikant und die H9 kann als angenommen betrachtet werden.

Die Überprüfung der Hypothese 10: *Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen dem Neurotizismuswert und der Lebenszufriedenheit* wird ebenfalls mittels der Pearson-Korrelation auf mögliche Zusammenhänge untersucht. Auch hier bestätigt sich die Vermutung, dass der Neurotizismuswert der Probanden negativ mit ihrer Lebenszufriedenheit korreliert. Der Korrelationskoeffizient beträgt  $r = -.434$  und fällt somit stärker aus als der Zusammenhang zwischen dem Extraversionswert und der Lebenszufriedenheit. Es kann bei diesem Wert von einer mittleren Korrelation gesprochen werden, die ebenfalls auf dem Niveau von .01 einseitig signifikant ist. Somit kann die Hypothese 10 angenommen werden.

Im Folgenden werden die Ergebnisse der experimentellen Studie zur Wirksamkeit der *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman auf die Lebenszufriedenheit dargestellt. Hierfür wird zunächst die Reliabilität der verwendeten Satisfaction with Life Scale erläutert, bevor die Stichprobenbeschreibung von N<sub>2</sub> und N<sub>3</sub> folgt. Anschließend folgt die Darstellung der Ergebnisse zu den Hypothesen.

#### **5.4 Reliabilität des verwendeten Instruments für N2 und N3**

Für die in der folgenden Auswertung verwendeten Stichproben N2 und N3 wird die Reliabilität der verwendeten SWLS zur Erhebung der Lebenszufriedenheit mit Hilfe von Cronbachs Alpha angegeben (vgl. Bortz & Döring, 2006). Diese wurde in den Stichproben N<sub>2</sub> und N<sub>3</sub> mittels fünf Items und einem Umfang von 108 Probanden erhoben. Es ergibt sich hieraus eine zufriedenstellende interne Konsistenz von  $\alpha = .828$ . Auch die Skalen zu Neurotizismus und Extraversion wurden in beiden Stichproben erhoben. Da diese jedoch für die vorliegende Auswertung keine Relevanz besitzen, wird auf die Angabe dieser Reliabilitäten verzichtet.

#### **5.5 Stichprobenbeschreibung N<sub>2</sub> und N<sub>3</sub>**

Die Onlineumfrage zum Messzeitpunkt B fand vom 29.05.2014 bis 17.05.2014 statt. Dieser Datensatz wurde zunächst von 111 Probanden, die den Link angeklickt haben, auf 89 vollständige Datensätze bereinigt. Dies entspricht zunächst einer Beendigungsquote der Umfrage von 80.2 %.

Da zur Überprüfung der Wirksamkeit der *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman nur Probanden einbezogen werden können, die sowohl an der ersten als auch an der zweiten Umfrage teilgenommen haben, wurden weitere vollständige Datensätze aus-

sortiert, die nicht deutlich zuzuordnen waren. So hätte die Wirksamkeit des Experiments an einer Stichprobe von maximal  $2 \times 89$  Probanden (prä und post) = 178 Teilnahmen überprüft werden können. Um die Wirksamkeit der *Drei-gute-Dinge-Übung* empirisch zu überprüfen, muss eine Zuordnung der vorliegenden Daten in vier Gruppen erfolgen: Ersttest Experimentalgruppe, Ersttest Kontrollgruppe, Zweittest Experimentalgruppe sowie Zweittest Kontrollgruppe. Die Gruppen müssen vor und nach der positiven Intervention jeweils gleich groß sein um sicherzustellen, dass alle Personen an der ersten und zweiten Erhebung der Umfrage teilnahmen. Die gewählten Bezeichnungen der einzelnen Gruppen werden nachfolgend in tabellarischer Form dargestellt.

Bezeichnung	Gruppe
$N_{2\text{Kontr}}$	Kontrollgruppe Messzeitpunkt A
$N_{2\text{Exp}}$	Experimentalgruppe Messzeitpunkt A
$N_{3\text{Kontr}}$	Kontrollgruppe Messzeitpunkt B
$N_{3\text{Exp}}$	Experimentalgruppe Messzeitpunkt B

Tabelle 3: Gruppenbezeichnungen der experimentellen Studie

Um herauszufinden, welche Teilnehmer sowohl an der ersten als auch an der zweiten Umfrage teilgenommen haben, wurde eine SPSS Datei erstellt, in der sowohl alle 150 vollständigen Datensätze von  $N_1$  als auch die 89 vollständigen Datensätze von gesamt  $N_3$  enthalten waren. Diese Datei wurde anschließend in Excel exportiert und zunächst alphabetisch nach den fünfstelligen Zuordnungs-codes gefiltert. Zudem wurde überprüft, wie häufig der Proband mit dem angegebenen Code teilgenommen hat. Bei einer zweifachen Teilnahme ist davon auszugehen, dass der Proband sowohl an Umfrage eins als auch an Umfrage zwei teilnahm. Alle Datensätze, für die nur ein Code zugeordnet wurde, mussten daraufhin für die Überprüfung dieser Intervention entfernt werden. Diese konnten nicht im Sinne einer Prä-Post-Messung zugeordnet werden. Auch Codes, die drei oder viermal vorkamen, mussten aus der Berechnung ausgeschlossen werden, da auch hier eine genaue Zuordnung des Probanden nicht möglich ist. Nachdem die SPSS Datei um diese Datensätze bereinigt wurde, ergab sich eine verbleibende Stichprobengröße von 116. Somit wurden 62 Datensätze wegen mangelnder Zuordnung entfernt.

Zudem kam es vor, dass Probanden in der ersten Umfrage der Experimentalgruppe zugeordnet wurden, bei der zweiten Umfrage jedoch angaben, die Übung in den vergangenen 14 Tagen nicht durchgeführt zu haben. Da die experimentelle Manipulation in diesem Fall als gescheitert betrachtet werden kann, mussten auch diese Datensätze

von der Auswertung ausgeschlossen werden. Dies war bei vier Probanden (je vorher und nachher) der Fall. Hieraus ergibt sich eine verbleibende Gesamtstichprobengröße von 54 Teilnehmern, die zugeordnet werden können und sowohl an der ersten als auch an der zweiten Umfrage zuordnungskonform teilgenommen haben. Dies entspricht 108 vollständigen Datensätzen.

Die endgültigen Stichproben setzen sich daher wie folgt zusammen: Sowohl die Stichprobe  $N_{2Exp}$  als auch die Stichprobe  $N_{3Exp}$  beinhaltet je 25 Probanden, von denen 16 weiblich und neun männlich sind. Für die Überprüfung des Effekts der positiven Intervention auf die Lebenszufriedenheit werden daher die 25 Datensätze vor der Intervention mit Hilfe des Wilcoxon-Tests mit den 25 nach der Intervention verglichen.

Die Stichproben  $N_{2Kontr}$  und  $N_{3Kontr}$  beinhalten je 29 Probanden, von denen 12 weiblich und 17 männlich sind. Für die Überprüfung der Lebenszufriedenheit der Kontrollgruppe werden daher ebenfalls die 29 Datensätze der ersten Erhebung mittels des Wilcoxon-Tests mit denen der zweiten Erhebung auf mögliche Unterschiede hin überprüft.

Dieses Verfahren soll aufzeigen, ob die Experimentalgruppe ihre Lebenszufriedenheit im Gegensatz zur Kontrollgruppe durch die positive Intervention im Zeitraum von 14 Tagen steigern konnte.

## **5.6 Ergebnisse der Hypothesen zur Drei-gute-Dinge-Übung**

Da die Stichproben  $N_{2Kontr}$  und  $N_{3Kontr}$  je 29 und die Stichproben  $N_{2Exp}$  und  $N_{3Exp}$  je 25 Probanden aufweisen, kann für die Überprüfung der Hypothesen keine Normalverteilung angenommen werden. Der T-Test gilt erst als robustes Mittel, wenn das Mindestmaß von  $N = 30$  in allen zu untersuchenden Gruppen gegeben ist (vgl. Bortz & Döring, 2006). Alternativ zum T-Test für verbundenen Stichproben wird daher die nichtparametrische Alternative, der Wilcoxon-Test, eingesetzt (vgl. Bortz, 2005). Mit Hilfe dieses Tests kann herausgefunden werden, ob sich die Tendenz zweier verbundener Stichproben signifikant unterscheidet (vgl. ebd.). Die abhängige Variable, in diesem Fall die Lebenszufriedenheit, muss hierbei mindestens ordinalskaliert sein (vgl. ebd.). Die Berechnungen des Tests basieren auf der Bildung einer Paarreihe aus den Paardifferenzen der vorher-nachher-Messung (vgl. ebd.). Durch den Vergleich der Mittelwerte lässt sich prüfen, ob die positive Intervention einen Effekt auf die Lebenszufriedenheit der Probanden hatte bzw. ob in der Kontrollgruppe Unterschiede in der Lebenszufriedenheit vom ersten auf den zweiten Messzeitpunkt existieren.

Zunächst wird die Hypothese 11: *Es besteht ein positiver Unterschied in der Lebenszufriedenheit der Probanden der Experimentalgruppe (vor und) nach der Intervention* überprüft. Der Wilcoxon-Test für die Stichproben  $N_{2Exp}$  und  $N_{3Exp}$  liefert folgendes Ergebnis: Für die Experimentalgruppe vor der positiven Intervention liegt ein Mittelwert der Lebenszufriedenheit von  $M = 5,55$  vor ( $SD = .78$ ), nach der Intervention fällt dieser

mit  $M = 5,75$  höher aus ( $SD = .90$ ). Zunächst ist also festzustellen, dass der Mittelwert der Lebenszufriedenheit in der Experimentalgruppe nach der positiven Intervention höher ausfällt als zuvor. Da es sich um eine gerichtete Hypothese handelt, dieser Test jedoch beidseitig getestet, wird die Signifikanz von  $p = .142$  durch zwei geteilt. Somit ergibt sich eine Signifikanz von  $p = .071 > .001$ . Der positive Unterschied in der Lebenszufriedenheit der Probanden vor und nach der Intervention ist somit knapp nicht signifikant. Die Hypothese H11 wird daher verworfen.

Auch die Hypothese 12: *Es besteht kein Unterschied in der Lebenszufriedenheit der Probanden der Kontrollgruppe (vor und) nach der Intervention* wird mit dem Wilcoxon-Test für verbundene Stichproben überprüft. Das Ergebnis zeigt, dass die mittlere Lebenszufriedenheit der Kontrollgruppe in der ersten Erhebung mit  $M = 5.59$  ( $SD = .83$ ) einen leicht höheren Wert aufweist als jene der zweiten Erhebung mit  $M = 5.51$  ( $SD = 1.13$ ). Es besteht folglich zunächst ein Unterschied in der Lebenszufriedenheit der Kontrollgruppe zwischen der ersten und der zweiten Erhebung. Da das zweiseitige Signifikanzniveau mit  $p = .510$  jedoch deutlich größer ausfällt als  $p = .05$  ist der Unterschied nicht signifikant. Die Hypothese H12 kann daher als bestätigt betrachtet werden und wird beibehalten.

## **6. Diskussion und Ausblick**

Nach der zuvor erfolgten Darstellung der Ergebnisse der überprüften Hypothesen folgt in diesem Kapitel die Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse. Zudem erfolgt eine kritische Würdigung der Methoden, des Vorgehens sowie der Ergebnisse. Die Arbeit schließt mit einem Fazit, indem sowohl Implikationen für künftige Forschungen aufgezeigt als auch wünschenswerte Entwicklungen für den Ansatz der Positiven Psychologie angemerkt werden.

### **6.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse**

Das Ziel dieser Bachelorarbeit war es zu untersuchen, inwiefern soziodemographische Variablen, die Kontrollüberzeugung, die Persönlichkeitsmerkmale Extraversion und Neurotizismus sowie die *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman Einfluss auf die Lebenszufriedenheit besitzen. Zudem wurde untersucht, ob einen Einfluss der Kontrollüberzeugung auf die Ausprägung des Neurotizismus- sowie Extraversionswerts vorliegt. Insgesamt konnten sieben der zwölf aus der Literatur abgeleiteten Hypothesen bestätigt werden, fünf wurden verworfen.

Die Ergebnisse zu den soziodemographischen Variablen zeigen, dass anders als durch die vorangegangene Literaturrecherche angenommen ein signifikanter Einfluss

der Altersgruppen auf die Lebenszufriedenheit besteht. In der erhobenen Stichprobe  $N_1$  bezieht sich dieser auf die Gruppen der 16- bis 20-jährigen und 50- 69-jährigen. Warum sich in der Stichprobe die 16- bis 20-jährigen, die Schüler sind, von ihrer deutlich älteren Vergleichsgruppe unterscheiden, bleibt unklar. Diesen Unterschied und eine vermutete geringere Zufriedenheit der Schüler allein auf den Schülerstatus zu reduzieren wäre unzureichend.

Die Annahme, dass Männern und Frauen sich nicht in ihrer Lebenszufriedenheit unterscheiden, konnte hingegen bestätigt werden.

Auch die Vermutung, dass der Familienstatus einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit hat, konnte bestätigt werden. Dadurch, dass der Faktorstufe *verwitwet* nur ein Proband zugeordnet wurde, kann jedoch keine Aussage darüber erfolgen, welche Status sich von einander unterscheiden. Zu vermuten wäre hierbei, dass die Faktorstufe *verwitwet* eine niedrigere Lebenszufriedenheit aufweist als die anderen. Diesen Umstand an nur einem Probanden festzumachen wäre wissenschaftlich jedoch nicht tragbar. Eine Verallgemeinerung, dass verwitwete Personen unzufriedener sind als jene mit einem anderen Familienstatus, kann daher nicht stattfinden. Dieser Effekt müsste an einer gleichmäßiger verteilten Stichprobe gesondert untersucht werden.

Die aus der Theorie abgeleitete Annahme, dass es keinen Unterschied in der Lebenszufriedenheit verschiedener höchster Bildungsabschlüsse gibt, konnte anhand der vorliegenden Stichprobe bestätigt werden.

Entgegen den Erwartungen konnte in dieser Arbeit kein Effekt des beruflichen Tätigkeitssektors auf die Lebenszufriedenheit nachgewiesen werden. Die Annahme, dass sich die verschiedenen beruflichen Tätigkeitssektoren in ihrer Lebenszufriedenheit unterscheiden stützte sich hauptsächlich auf den Befund, dass Arbeitssuchende in der Regel geringere Lebenszufriedenheitswerte aufweisen als Berufstätige (vgl. Clark & Oswald, 1994). In der untersuchten Stichprobe gaben zwei von 150 Probanden an, arbeitssuchend zu sein. Diese geringe Anzahl an Probanden könnte erklären, weshalb in diesem Fall kein signifikanter Unterschied in der Lebenszufriedenheit nachgewiesen werden konnte. Denn je kleiner die Stichprobe, umso größer müssen die Effekte sein, um nachgewiesen werden zu können (vgl. Bortz & Döring, 2006).

Zusammenfassend konnten Effekte des Alters und des Familienstatus auf die Lebenszufriedenheit bestätigt werden, während das Geschlecht, der höchste Bildungsabschluss sowie der berufliche Tätigkeitssektor in der vorliegenden Stichprobe keinen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit zeigten.

Die Ergebnisse zur Kontrollüberzeugung zeigen, dass ein signifikanter Unterschied in der Lebenszufriedenheit von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung besteht, wobei Menschen mit internaler Kontrollüberzeugung zufriedener sind.

Eine Schwierigkeit bei den folgenden Untersuchungen des Einflusses der Kontrollüberzeugung auf die Faktoren Neurotizismus und Extraversion bestand darin, dass das Verhältnis von Menschen mit internaler und externaler Kontrollüberzeugung sehr ungleich verteilt war.

So mussten die zwei Hypothesen, die einen Zusammenhang zwischen der Kontrollüberzeugung und Persönlichkeitsmerkmalen überprüften, verworfen werden. Die Rangreihen zeigten zwar, dass ein Unterschied im Neurotizismuswert besteht und dass dieser Wert bei Menschen mit externaler Kontrollüberzeugung stärker ausgeprägt ist, dieser ist jedoch nicht signifikant. Gleiches gilt für den Unterschied im Extraversionswert der Probanden. Auch hier konnte gezeigt werden, dass Menschen mit internaler Kontrollüberzeugung eine höhere Rangreihe im Extraversionswert aufweisen. Dieser Unterschied fällt jedoch ebenfalls nicht signifikant aus. Die beiden explorativen Hypothesen, zu denen in dieser Arbeit bisher keine unterstützende Literatur gefunden wurde, mussten somit verworfen werden. In künftigen Untersuchungen wäre es daher wünschenswert, eine annähernd gleich verteilte Ausprägung der Dimensionen der Kontrollüberzeugung zu erreichen.

Die Überprüfung der Hypothesen zum Einfluss von Neurotizismus und Extraversion auf die Lebenszufriedenheit hat gezeigt, dass wie angenommen ein positiver Zusammenhang zwischen dem Extraversionswert und der Lebenszufriedenheit der Probanden besteht. Auch konnte ein negativer Zusammenhang zwischen dem Neurotizismuswert und der Lebenszufriedenheit bestätigt werden. Da die Zusammenhänge mittels einer Pearson-Korrelation untersucht wurden, ist eine Aussage über kausale Wirkungszusammenhänge jedoch nicht möglich (vgl. Bortz & Döring, 2006). Es kann lediglich festgestellt werden, dass ein Zusammenhang besteht, nicht jedoch welche Variable Einfluss auf die andere nimmt (vgl.ebd.). Folglich kann keine genaue Aussage darüber getroffen werden, ob sich eine Person extravertiert verhält, weil sie eine hohe Lebenszufriedenheit aufweist oder ob ihr hoher Extraversionswert die Lebenszufriedenheit beeinflusst. Genauso verhält es sich mit dem Zusammenhang zwischen dem Neurotizismuswert und der Lebenszufriedenheit.

Besondere Betrachtung sollte in der vorliegenden Arbeit die positive Intervention in Form der *Drei-gute-Dinge-Übung* von Seligman finden. Hierbei stellt sich die Frage nach der Wirksamkeit der positiven Intervention auf die Lebenszufriedenheit. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass die Lebenszufriedenheit in der Experimentalgruppe vor der Intervention geringer ausfällt als nach der Intervention. Da dieser Unterschied nicht signifikant ist, konnte die Annahme einer Steigerung der Lebenszufriedenheit durch die positive Intervention jedoch nicht belegt werden. Die auf die Kontrollgruppe bezogene

Annahme, dass sich die Lebenszufriedenheit vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt nicht signifikant erhöht, konnte hingegen bestätigt werden. Hierbei muss beachtet werden, dass die durchschnittliche Lebenszufriedenheit in beiden Gruppen mit  $M = 5,55$  in der Experimentalgruppe und  $M = 5,59$  in der Kontrollgruppe zum ersten Messzeitpunkt bereits überdurchschnittlich hoch war. Es ergibt sich hieraus ein möglicher Deckeneffekt, der den Spielraum zur Steigerung der Lebenszufriedenheit durch die positive Intervention von vornherein einschränkt (vgl. Bortz, Döring, 2006). Dort, wo die Lebenszufriedenheit bereits relativ hoch ist, besteht weniger Steigerungspotential als bei einer Stichprobe, in der die Lebenszufriedenheit niedriger ausfällt. Hinzu kommt, dass durch die positive Intervention mit eher geringeren Effekten auf die Lebenszufriedenheit zu rechnen ist, da der Durchführungszeitraum nur 14 Tage betrug. Die Signifikanz des Effekts auf die Lebenszufriedenheit wird zusätzlich erschwert, da die Stichprobengröße der Experimentalgruppe sehr gering ausfällt. Die zuvor aufgeführten Gründe bieten eine mögliche Erklärung dafür, dass für die positive Intervention kein signifikanter Effekt auf die Lebenszufriedenheit der Probanden nachgewiesen werden konnte.

Nach der deskriptiven Darstellung der Ergebnisse folgt nun die kritische Würdigung des Vorgehens und der verwendeten Methoden dieser Bachelorarbeit. Die wissenschaftliche Arbeit schließt mit einem Ausblick.

## **6.2 Kritische Würdigung**

Ein Großteil der in dieser Arbeit zur Auswertung genutzten Stichproben wurde aus dem Bekanntenkreis sowie über persönliche Kontakte akquiriert. Dies führt dazu, dass die vorliegenden Stichproben der Grundgesamtheit nur in geringem Maße ähneln. Aussagen über die Population bzw. verallgemeinerte Aussagen dürfen jedoch nur dann getroffen werden, wenn die Stichproben repräsentativ sind (vgl. Bortz & Döring, 2006). Die Ergebnisse dieser Arbeit gelten folglich nur für die untersuchte Stichprobe, nicht aber für die Population.

Da die Fragebögen in Form von Neurotizismus und Extraversion sowohl Skalen zur Selbsteinschätzung der Persönlichkeit als auch in Form der SWLS zur Lebenszufriedenheit beinhalten, ist die Gefahr der sozialen Erwünschtheit als Sonderform der Selbstdarstellung in besonderem Maße gegeben (vgl. Bortz & Döring, 2006). Es besteht die Möglichkeit, dass die Probanden nicht ehrlich antworten sondern vielmehr so, wie sie glauben dass es der sozialen Norm entspricht (vgl. ebd.). Im vorliegenden Fall kann es in der Gesellschaft als erstrebenswert angesehen werden ein glückliches Leben zu führen. Daher liegt der Schluss nahe, dass die Probanden ihre Lebenszufriedenheit besser einschätzen als diese zum momentanen Zeitpunkt ist. Die Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit und der Lebenszufriedenheit stellt zudem stets eine Selbstkonfrontation für den Probanden dar (vgl. ebd.). Entgegengehalten werden

kann diesen Aspekten, dass ein Text zu Beginn der Arbeit in der vorliegenden Untersuchung erläuterte, dass alle Angaben der Probanden anonym und nur für den allgemeinen Zweck dieser Arbeit ausgewertet werden. Zudem wurden die Teilnehmer aufgefordert, ehrlich zu antworten.

Die Erfassung der Lebenszufriedenheit ist stets problematisch, da die Wahrscheinlichkeit eines Assimilationseffekts, wie er zu Beginn dieser Arbeit erläutert wurde, gegeben ist. Die Einschätzung der Lebenszufriedenheit des Probanden kann durch unmittelbar vorher Geschehenes beeinflusst werden und diese somit verzerren. Hat der Proband am Tag der Erhebung etwas Positives erlebt, wird er seine Lebenszufriedenheit möglicherweise höher einschätzen als dann, wenn er zuvor etwas Negatives erlebte.

Zudem hätte die Durchführung eines Pretests die Qualität der Erhebung verbessern können. Aus zeitlichen Gründen wurde hierauf verzichtet. Darüber hinaus wurde die Kontrollüberzeugung lediglich mittels eines selbst konstruierten Items erhoben. Die Reliabilität und Validität dieses Konstrukts ist somit fraglich. Dem kann entgegeng gehalten werden, dass die Erhebung vieler möglicher Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit (soziodemographische Faktoren, Kontrollüberzeugung sowie Persönlichkeitsmerkmale und eine positive Intervention) ein umfangreiches Bild liefert. Mit Hilfe der gewonnen Daten konnten signifikante Unterschiede erkannt und belegt werden.

Auch dass zur Überprüfung der *Drei-gute-Dinge-Übung* ein experimentelles Design mit randomisierter Zuordnung der Teilnehmer zur Experimental- und Kontrollgruppe gewählt wurde, stellt eine Stärke dieser Arbeit dar. Durch dieses relativ aufwändige Verfahren und den Vergleich der Daten zweier Messzeitpunkte können Effekte systematisch untersucht und aufgedeckt werden.

Dennoch führten der kurze Zeitraum der Intervention von 14 Tagen sowie die relativ kleine Stichprobengröße dazu, dass kein signifikanter Unterschied in der Lebenszufriedenheit der Experimentalgruppe festgestellt werden konnte. Bei der Sortierung der individuellen Zuordnungs codes stellte sich zudem heraus, dass die Erstellung des identischen Codes der Teilnehmer bei der ersten und zweiten Erhebung eine ernstzunehmende Schwierigkeit darstellte. So mangelte es den Probanden nicht an der Motivation erneut an der Umfrage teilzunehmen, vielmehr musste eine große Anzahl an vollständigen Datensätzen zwecks unmöglicher Zuordnung aussortiert werden. Dieser Umstand sollte in künftigen Untersuchungen berücksichtigt werden, indem eine passendere Alternative der anonymen Zuordnung gewählt wird. Ein weiterer Kritikpunkt, der im Rahmen des Feedbacks zur Erhebung zum Tragen kam war der, dass die Items des NEO-FFI häufig doppelte Verneinungen aufweisen. Diese sind für die meisten Probanden schwer zu verstehen und erschweren ein zügiges Beantworten. Schließlich stellt die Ausführung der positiven Intervention einen täglichen Zeitaufwand für die Probanden dar. Es wurde daher auf die Ehrlichkeit der Experimentalgruppe vertraut,

die Übung jeden Abend durchgeführt zu haben. Da die Teilnehmer ihre positiven Ereignisse individuell festhielten und diese nicht online erfasst wurden, kann nicht sichergestellt werden, ob die Probanden die Übung ausführten und mit welcher Regelmäßigkeit sie dies taten. Da ein persönlicher Kontakt zu den meisten Probanden besteht ist jedoch anzunehmen, dass sie sich im Rahmen dieser wissenschaftlichen Arbeit an die mitgeteilten Vorgaben hielten.

Schließlich besteht bei der Erhebung und Untersuchung unterschiedlichster Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit stets die Gefahr der Unübersichtlichkeit. Dem sollte jedoch entgegengehalten werden, dass das Feld der Lebenszufriedenheitsforschung sehr weitläufig ist. Die vorliegende Arbeit erhebt damit keinesfalls einen Anspruch auf Vollständigkeit. Es wurden vielmehr eine für diesen Rahmen schlüssige und angemessene Auswahl möglicher Einflussfaktoren getroffen und diese näher auf bestehende Zusammenhänge hin untersucht.

### **6.3 Ausblick**

In der vorliegenden Arbeit sollte insbesondere die Auswirkung einer positiven Intervention auf die Lebenszufriedenheit untersucht werden. Hierfür wurden vor und nach der Intervention sowohl die Lebenszufriedenheit als auch der Neurotizismus- und Extraversionswert erhoben. Bei einem nachgewiesenen Effekt der Intervention hätte untersucht werden sollen, ob Probanden, die vorher einen hohen Neurotizismuswert aufwiesen, ihre Lebenszufriedenheit in höherem Maße steigern konnten als jene, die zuvor einen hohen Extraversionswert besaßen. Da die Wirksamkeit der gesamten Intervention als solche nicht belegt werden konnte, schien diese Betrachtung jedoch nicht sinnvoll. Für weiterführende Untersuchungen, bei denen eine Wirksamkeit der Intervention belegt werden konnte, wäre es daher von Interesse, diese Überlegungen in die Auswertung mit einzubeziehen. Zudem wäre es wünschenswert, für künftige Betrachtungen größere Stichproben für die Experimental- sowie Kontrollgruppe zu erreichen. Da zudem noch nicht genau festgestellt werden kann, wie lange der Effekt einer positiven Intervention auf die Lebenszufriedenheit anhält, wäre eine weitere Erhebung der Lebenszufriedenheit nach einem größeren Zeitintervall von Interesse. Auch scheint der Ansatz positiver Interventionen, bei dem der Proband sich seiner Stärken mit Hilfe des VIA-Tests bewusst wird und diese in neuer Weise einsetzt, von Interesse. In weiteren Untersuchungen könnte somit eine Kombination verschiedener positiver Interventionen eingesetzt werden, um eine umfassendere Wirkung zu erreichen.

Der Forschungsstand zeigt, dass die Lebenszufriedenheitsforschung im Bereich soziodemographischer Variablen, der Kontrollüberzeugung sowie bezüglich der Persönlichkeitsmerkmale weit vorangeschritten ist. Auf dem Gebiet der Positiven Psychologie mit ihren positiven Interventionen besteht hingegen noch Forschungsbedarf. Die Positive Psychologie als Teildisziplin der Psychologie sollte und wird weiterhin wachsen, da das

Menschenbild des Homo Oeconomicus inzwischen als überholt gilt und gerade angesichts der steigenden Anzahl psychischer Erkrankungen kein Weg daran vorbeiführt, sich mit dem Wohlbefinden und der Zufriedenheit von Menschen auseinanderzusetzen. In diesem Zusammenhang sollte eines der Ziele der Positiven Psychologie, eine Art Anti-DSM aufzubauen, indem die Stärken jedes Individuums erkennbar gemacht werden, weiterhin verfolgt werden (vgl. Seligman et al., 2005).

Damit der Wunsch Seligmans, dass bis zum Jahre 2051 51 % der Weltbevölkerung aufblühen sollen (vgl. ebd.), in Erfüllung gehen kann, sollte weiterhin an der Akzeptanz dieses Forschungsansatzes gearbeitet werden. Noch ist die Gefahr groß, dass der Positiven Psychologie vorgeworfen wird, sie sei vielmehr Esoterik oder Ideologie als fundierte Wissenschaft. Der Problematik, dass sich die Positive Psychologie auf einem schmalen Grat zwischen Wissenschaft und Ideologie bewegt, kann mit der Belegung der Wirksamkeit positiver Interventionen begegnet werden. So sollte künftig der Fokus der Positiven Psychologie darauf liegen, das Messbarmachen positiver Interventionen weiterhin voranzutreiben. Ein besonderes Augenmerk könnte hierbei auf der Quantifizierung der Wirkung positiver Interventionen liegen. Mit Hilfe konkreter Zahlen könnten Auswirkungen auf den Arbeitsalltag sowie auf die Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters belegt werden. Dies würde zur Glaubwürdigkeit und Akzeptanz dieses Ansatzes auch im Rahmen eines wirtschaftlichen Kontexts beitragen.

Es bleibt abzuwarten, wie sich die verschiedenen Instrumente und Interventionen innerhalb der Positiven Psychologie entwickeln. Oscar Wilde (1907) stellte bereits vor 100 Jahren fest: „*To live is the rarest thing in the world. Most people exist, that is all.*“ (Vgl. Wilde, 1997, o. S.). Es scheint, als sei die Positive Psychologie als wissenschaftlicher Ansatz der heutigen Zeit in der Lage, den Menschen zum Leben zu verhelfen.

## V Literaturverzeichnis

- Andrews, F. M., Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Angleitner, A., Riemann, R. (2005) *Eigenschaftstheoretische Ansätze*. Erschienen in Weber, H. & Rammsayer, T. (2005) *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*, Hogrefe Verlag GmbH.
- Aristoteles (1952), *Nikomachische Ethik*. Übersetzt und mit einer Einleitung versehen von Olof Gigon, Zürich: Artemis.
- Asendorpf, Jens B. (2000). *Idiographische und nomothetische Ansätze in der Psychologie*. Journal of Psychology, Hogrefe Publishing, Volume 208, Numbers 1-2.
- Bandura, A. (1990). *Self-Regulation of Motivation Through Anticipatory and Self-Reactive Mechanisms*. In: R.A. Dienstbier (Hrsg.), Perspectives on Motivation, Nebraska Symposium on Motivation 1990, University of Nebraska Press, (S.69-164).
- Bandura, A. (1993) Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), S. 117-148.
- Borkenau, P., Ostendorf, F. (2008). *NEO-Fünf-Faktoren Inventar nach Costa und McCrae (NEO-FFI)*. Manual (2., neu normierte und vollständig überarbeitete Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Bortz, J. (2005). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (6.Auflage). Heidelberg: Springer.
- Bortz, J., Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation: für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine.
- Brendtro, L. K., Steinebach, C. (2012) *Positive Psychologie für die Praxis*. Erschienen in Steinebach, Jungo, Zihlmann (2012). Positive Psychologie für die Praxis. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching. Beltz Verlag, Basel.

- Bucher, A. (2009): *Psychologie des Glücks, Ein Handbuch*. Beltz Verlag, Weinheim, Basel.
- Burton, C. M. & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Clark, A.E., Oswald, A.J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Coombs, W. N., Schroeder, H. E. (1988). *Generalized locus of control: An analysis of factor analytic data*. *Personality and Individual Differences*, 9, 79-85.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five Factor Inventory Professional Manual*. Odessa, Fl.: Psychological Assessment Resources.
- Covey, S.R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People Personal Workbook*. New York: Franklin Covey co.
- Demoskopisches Institut Allensbach (2003). *Glücksdefinitionen und –erfahrungen der Bevölkerung, Ergebnisse einer qualitativen und quantitativen Befragung*, Allensbach.
- DeNeve, K.M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Dick, A. (2003). *Psychotherapie und Glück: Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit*. Bern: Hans Huber.
- Dick, A. (2011). *Durch Psychotherapie Freude, Vergnügen und Glück fördern*. Erschienen in: Frank, R. (2011). Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. (2. Auflage) Springer Verlag Berlin, Heidelberg.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In F. Strack et al. Subjective well-being. An interdisciplinary perspective, Oxford. Pergamon Press, 119-140.
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith (1999a). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Lucas, R. E. (1999b). *Personality and subjective well-being*. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwarz, Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp. 213-229), New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Oishi, S. (2004). *Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being*. In F. Columbus (Ed.), Asian Economic and Political Issues 10, New York: Nova Science, 1-25.
- DSM IV (2001). *Diagnostisches und Statistisches Manual psychischer Störungen*, Hrsg. Von H. Sass et al., Göttingen: Hogrefe.
- Fiedler, P. (2011). *Ressourcenorientierte Psychotherapie*. Erschienen in: Frank, R. (2011) Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. (2. Auflage) Springer Verlag GmbH, Berlin Heidelberg.
- Fordyce, M. W. (1983). A Program to increase happiness: further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, pp. 483-498.
- Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- 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.
- Hussy, W., Schreier, M., Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften*. (2. Auflage) Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013.

- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kahnemann, D. (1999). *Objective happiness*. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwarz (Hrsg.) *Well being: The foundations of hedonic psychology* (S. 3-25) New York, Russel Sage Foundation.
- Keuschnigg, M., Negele, E., & Wolbring, T. (2010). *Münchener Studie zur Lebenszufriedenheit*. LMU, Institut für Soziologie.
- Latzel, V. (2014). *Qualitatives Interview*. Siehe Anhang.
- Lischetzke, T., Eid, M. (2005). *Wohlbefinden*. Erschienen in: Weber, H.; Rammsayer, T. (2005). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und differentiellen Psychologie*. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a theory of being*. New York: VanNostrand Reinhold.
- McCrae, R. R., Costa. P. T. (1996). *Towards a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model*. In J.S. Wiggins (Ed.). *The five-factor model of personality* (pp. 51-87). New York: Guilford Press.
- Myers, D. G. (1993). *The pursuit of happiness*. New York: William Morrow.
- Myers, D. G. (2000). *Hope and happiness*. In M. E. P. Seligman, *The science of optimism and hope. Research essays* pp. 323-336. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Netter, P. (2005). *Eigenschaften*. Erschienen in: Weber, H.; Rammsayer, T. (2005). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und differentiellen Psychologie*. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen.
- Neubarth, A. (2011). *Wie komme ich zu positiven Gefühlen?* Gabler Verlag, Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Wiesbaden, pp. 51-57.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. & Fredrickson, B. L. (2006). *Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention*. *Journal of Happiness Studies*, 7, pp. 361-375.

- Palmore, E.B.; Luikart, C. (1972). Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 1972, Vol. 13, 68 -80.
- Pavot, W., Diener, E. (1993a). *Review of the Satisfaction With Life Scale*. *Psychological Assessment*, 2, 164-172.
- Pavot, W., Diener, E. (1993b). *The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being*. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Peterson, C. (2003). *The Values-in-Action Structured Interview (VIA-SI)*. Cincinnati: The VIA Institute on Character.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of Character, orientations to happiness , and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Proyer, T., Ruch, W. (2011). In: Frank (2011). *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. (2. Auflage) Springer, Heidelberg.
- Rammsayer, T. (2005). Humanistische Persönlichkeitstheorien. In T. Rammsayer & H. Weber (Hrsg.), *Differentielle Psychologie – Persönlichkeitstheorien*. Göttingen: Hogrefe.
- Rogers, C. R. (1969). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80. (Whole No. 609).
- Ruch, W., Proyer, R. (2011). *Positive Psychologie: Zum Glück geboren?* Erschienen in: Glück. (2011) Referate einer Vorlesungsreihe des Collegium generale der Universität Bern im Frühjahrssemester 2010. Herausgegeben im Auftrag des Collegium generale, Haupt Verlag.
- Schattka, S. C. (2008). *Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden?* Promotions-Fokus, Preventions-Fokus und subjektives Wohlbefinden. Dissertation, Kassel University Press GmbH.

- Seligman, M. E. P. (2000). *Positive Psychology*. In J. E. Gilham, The science of optimism and hope. Research essays in honor of Seligman (pp. 415- 429). Philadelphia: Temple Foundation Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), The handbook of positive psychology (pp. 3-12). New York: Oxford Press.
- Seligman, M. E. P. (2003) *Foreword: The past and the future of positive psychology*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, Handbook of positive psychology (pp. 3-9), Oxford University Press, New York.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. Philosophical Transactions of the Royal Society of London, *Biological sciences*, 359, 1379-1381.
- Seligman, M. E. P., Stehen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish. Wie Menschen aufblühen*. Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von Stephan Schuhmacher. Kösel-Verlag, München, Random House GmbH.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- 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, 467-487.
- Staw, B.M., Sutton, R. I. & Pelled, L. H. (1995). Employee positive emotion and favourable outcomes at the workplace. *Organization Science*, 5, 51-71.
- Tanzer, U. (2011) in: *Glück. Referate einer Vorlesungsreihe des Collegium generale der Universität Bern im Frühjahrssemester 2010*. Haupt Verlag, Stuttgart.

Veenhofen, R. (1991). *Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots*. In F. Strack et al. (Hrsg.), *Subjective Well-being. An interdisciplinary perspective*, Oxford et al: Pergamon Press, 7-26.

von Aquin, T. (1225 - 1274), italienischer Theologe und Philosoph.

Warming, C. (2010). *Zusammenhänge der Lebenszufriedenheit mit der Kontrollüberzeugung*. Eine Analyse des Sozioökonomischen Panels. Diplomica Verlag GmbH, Hamburg.

Weber, H., Rammsayer, T. (2005) *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*, Hogrefe Verlag GmbH.

World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*.

World Health Organization, zugegriffen unter: <http://www.who.int/en/> (letzter Zugriff 25.04.2014).

Wilde, O. (1997) *The Soul of Man*. Project Gutenberg EBook.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

## VI Anhangsverzeichnis

Anhang 1: Fragebogen Messzeitpunkt A / Stichprobe N <sub>1</sub> und N <sub>2</sub> .....	76
Anhang 2: Anschreiben Messzeitpunkt A.....	80
Anhang 3: Fragebogen Messzeitpunkt B / Stichprobe N <sub>3</sub> .....	81
Anhang 4: Anschreiben Messzeitpunkt B.....	84
Anhang 5: SPSS-Auswertung.....	85
5.1 Auswertung Reliabilitäten und Demographie N <sub>1</sub> .....	85
5.2 Auswertung Reliabilitäten und Demographie N <sub>2</sub> und N <sub>3</sub> .....	89
5.3 Auswertung der Hypothesen zu N <sub>1</sub> .....	91
5.4 Auswertung der Hypothesen zu N <sub>2</sub> und N <sub>3</sub> .....	98
Anhang 6: Interview mit Frau Latzel.....	100
VII    Eidesstattliche Erklärung.....	107

# Anhang 1: Fragebogen Messzeitpunkt A / Stichprobe N<sub>1</sub> und N<sub>2</sub>

Druckversion

06.07.14 23:44

[Druckversion](#)

## Fragebogen

### 1 Startseite

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank für Ihre / Eure Unterstützung bei meiner Bachelorarbeit im Studiengang Wirtschaftspsychologie und der Teilnahme an der hierfür konzipierten experimentellen Studie.

Diese Bachelorarbeit untersucht Faktoren, welche die Lebenszufriedenheit beeinflussen.

Bei dem folgenden Fragebogen, der sowohl jetzt als auch nach 14 Tagen ausgefüllt werden soll, gibt es keine falschen oder richtigen Antworten. Für die Gültigkeit dieser Studie ist es sehr wichtig, dass Sie ehrlich und vollständig antworten. Die Daten, welche mit Hilfe des Fragebogens erhoben werden, werden anonym, vertraulich und nur für den einmaligen Zweck dieser Bachelorarbeit verwendet. Sie werden nicht individuell, sondern über alle Teilnehmer hinweg ausgewertet.

Sie werden am Ende des Fragebogens zufällig zwei verschiedenen Gruppen zugeteilt: während die eine Gruppe in den nächsten 14 Tagen keine spezielle Aufgabe bekommt, soll die andere in diesem Zeitraum eine kleine Aufgabe erfüllen.

Nach diesem Zeitraum werde ich Sie - sofern ich eine E-Mail Adresse von Ihnen besitze - an die erneute Teilnahme an der Umfrage erinnern.

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?syid=582634&\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?syid=582634&__menu_node=print)

Seite 1 von 9

Druckversion

06.07.14 23:44

Für Fragen oder Anmerkungen stehe ich gerne persönlich unter [amardfeldt@gmx.de](mailto:amardfeldt@gmx.de) oder 0172 / 4022690 zur Verfügung.

Anne Mardfeldt

### 2 Persönliche Daten / demographische Variablen

**Im Folgenden werden Sie gebeten einen individuellen Zuordnungscode zu erstellen. Dieser ermöglicht es, Ihre zwei Fragebögen (jetzt und nach 14 Tagen) zuzuordnen und stellt zudem die Anonymität der Angaben sicher. Bitte tragen Sie hierfür die entsprechende Zahl oder den entsprechenden Buchstaben ein.**

letzter  
Buchstabe des  
eigenen  
Vornamens

letzter  
Buchstabe des  
Vornamens des  
Vaters

erster  
Buchstabe des  
Mädchennamens  
der Mutter

erster  
Buchstabe des  
eigenen  
Geburtsortes

Anzahl eigener  
Geschwister

### 3 Demographische Variablen

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?syid=582634&\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?syid=582634&__menu_node=print)

Seite 2 von 9

**Wie alt sind Sie?**

Bitte kreuzen Sie das auf Sie zutreffende Feld an.

- 16 - 20
- 21 - 24
- 25 - 29
- 30 - 49
- 50 - 69
- älter als 69

**Wie lautet Ihr Geschlecht?**

Bitte geben Sie ihr Geschlecht an.

- männlich
- weiblich

**In welchem Bundesland wohnen Sie zur Zeit?**

Bitte wählen Sie das entsprechende Bundesland aus.

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?syid=582634&\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?syid=582634&_menu_node=print)

Seite 3 von 9

Baden-Württemberg  
 Bayern  
 Berlin  
 Brandenburg  
 Bremen  
 Hamburg  
 Hessen  
 Mecklenburg-Vorpommern  
 Niedersachsen  
 Nordrhein-Westfalen  
 Rheinland-Pfalz  
 Saarland  
 Sachsen  
 Sachsen-Anhalt  
 Schleswig-Holstein  
 Thüringen

**Wie lautet Ihr Familienstatus?**

Bitte wählen Sie den auf Sie zutreffenden Familienstatus aus.

ledig  
 verheiratet  
 geschieden  
 verwitwet  
 feste Partnerschaft / Lebensgemeinsc

**Welches ist der höchste Bildungsabschluss, den Sie derzeit besitzen?**

Bitte wählen Sie das entsprechende Feld aus.

Hauptschulabschluss  
 Realschulabschluss  
 Fachabitur  
 Abitur  
 Berufsausbildung  
 Studium  
 Sonstiges

**In welchem Bereich / Sektor sind Sie momentan beruflich tätig?**

Bitte wählen Sie das entsprechende Feld aus.

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?syid=582634&\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?syid=582634&_menu_node=print)

Seite 4 von 9

Wirtschaft  
 Öffentlicher Sektor  
 Sozialer Bereich  
 Kreativer Bereich  
 Schüler / Student / noch in der Ausbil  
 arbeitssuchend  
 Sonstiges

**Würden Sie sagen, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist?**

- Ja  
 Nein

#### 4 NEOFFI

Im Folgenden finden Sie 24 Aussagen, welche sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten.  
 Zur Bewertung jeder der 24 Aussagen steht Ihnen eine fünffach abgestufte Skala zur Verfügung. Kreuzen Sie bitte an:

	starke Ablehnung	Ablehnung	neutral	Zustimmung	starke Zustimmung
Ich bin nicht leicht beunruhigt	<input type="radio"/>				
Ich habe gerne viele Leute um mich herum.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich anderen oft unterlegen.	<input type="radio"/>				
Ich bin leicht zum Lachen zu bringen.	<input type="radio"/>				
Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche.	<input type="radio"/>				
Ich halte mich nicht für besonders fröhlich.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich selten einsam oder traurig.	<input type="radio"/>				
Ich unterhalte mich wirklich gerne mit	<input type="radio"/>				

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?tyid=5826346\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?tyid=5826346__menu_node=print)

Seite 5 von 9

anderen Menschen.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich oft angespannt und nervös.	<input type="radio"/>				
Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens.	<input type="radio"/>				
Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.	<input type="radio"/>				
Ich ziehe es gewöhnlich vor, Dinge allein zu tun.	<input type="radio"/>				
Ich empfinde selten Furcht oder Angst.	<input type="radio"/>				
Ich habe oft das Gefühl vor Energie überzuschäumen.	<input type="radio"/>				
Ich ärgere mich oft darüber, wie andere Leute mich behandeln.	<input type="radio"/>				
Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch.	<input type="radio"/>				
Zu häufig bin ich entmutigt und will aufgeben, wenn etwas schief geht.	<input type="radio"/>				
Ich bin kein gut gelaunter Optimist.	<input type="radio"/>				
Ich bin selten traurig oder deprimiert.	<input type="radio"/>				
Ich führe ein hektisches Leben.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.	<input type="radio"/>				
Ich bin ein sehr aktiver Mensch.	<input type="radio"/>				
Manchmal war mir etwas so peinlich, dass ich mich am liebsten versteckt hätte.	<input type="radio"/>				
Lieber würde ich meine eigenen Wege gehen, als eine Gruppe anzuführen.	<input type="radio"/>				

#### 5 Lebenszufriedenheit

Es folgen abschließend fünf Aussagen, denen Sie zustimmen bzw. die Sie ablehnen können. Bitte benutzen Sie die Skala von 1-7, um Ihre Zustimmung bzw. Ablehnung

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?tyid=5826346\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?tyid=5826346__menu_node=print)

Seite 6 von 9



## Anhang 2: Anschreiben Messzeitpunkt A

### Anschreiben Nummer 1

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

für meine Bachelorarbeit im Studienfach der Wirtschaftspsychologie in Hamburg habe ich eine Studie konzipiert, welche die Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit untersucht.

Hierfür habe ich einen Fragebogen erstellt, der sowohl heute als auch **nach vierzehn Tagen** ausgefüllt werden soll.

Die Teilnehmer werden nach der Teilnahme an der Umfrage zufällig zwei Gruppen zugeordnet: während die eine Gruppe in den nächsten zwei Wochen keine spezielle Aufgabe bekommt, wird die andere Gruppe darum gebeten, jeden Abend drei positive Dinge aufzuschreiben, die an diesem Tag passiert sind.

Die Daten, welche mit diesem Fragebogen erhoben werden, werden anonym und vertraulich behandelt.

Da der Bearbeitungszeitraum der Bachelorarbeit nur sehr kurz angesetzt ist, würde ich mich sehr über Eure Unterstützung und die Teilnahme an dieser Studie freuen.

Durch den nachfolgenden Link gelangt Ihr zur Umfrage:

[http://www.unipark.de/uc/HH\\_FH\\_Fresenius\\_117/bb27/](http://www.unipark.de/uc/HH_FH_Fresenius_117/bb27/)

Für Fragen oder Anmerkungen stehe ich gerne persönlich unter [amardfeldt@gmx.de](mailto:amardfeldt@gmx.de) oder 0172 / 4022690 zur Verfügung. ☐☐

Vielen lieben Dank für Eure Hilfe!

Herzliche Grüße

Anne Mardfeldt

# Anhang 3: Fragebogen Messzeitpunkt B / Stichprobe N<sub>3</sub>

Druckversion

06.07.14 23:57

[Druckversion](#)

## Fragebogen

### 1 Startseite

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen lieben Dank für Ihre / Eure Unterstützung bei meiner Bachelorarbeit und die **wiederholte Teilnahme** an dieser Umfrage nach 14 Tagen.

Bei dem folgenden Fragebogen handelt es sich um eine verkürzte Version, da auf die erneute Erhebung der demographischen Daten verzichtet wird.

Für die Gültigkeit dieser Studie ist es sehr wichtig, dass Sie ehrlich und vollständig antworten. Die Daten, welche mit Hilfe des Fragebogens erhoben werden, werden anonym, vertraulich und nur für den einmaligen Zweck dieser Bachelorarbeit verwendet. Sie werden nicht individuell, sondern über alle Teilnehmer hinweg ausgewertet.

Für Fragen oder Anmerkungen stehe ich gerne persönlich unter [amardfeldt@gmx.de](mailto:amardfeldt@gmx.de) oder 0172 / 4022690 zur Verfügung.

Anne Mardfeldt

### 2 Persönliche Daten / demographische Variablen

**Im Folgenden werden Sie gebeten einen individuellen Zuordnungscode zu erstellen. Dieser ermöglicht es, Ihre zwei Fragebögen (jetzt und nach 14 Tagen) zuzuordnen**

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?syid=584293&\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?syid=584293&__menu_node=print)

Seite 1 von 6

Druckversion

06.07.14 23:58

**und stellt zudem die Anonymität der Angaben sicher. Bitte tragen Sie hierfür die entsprechende Zahl oder den entsprechenden Buchstaben ein.**

letzter  
Buchstabe des  
eigenen  
Vornamens

letzter  
Buchstabe des  
Vornamens des  
Vaters

erster  
Buchstabe des  
Mädchennamens  
der Mutter

erster  
Buchstabe des  
eigenen  
Geburtsortes

Anzahl eigener  
Geschwister

#### Wie lautet Ihr Geschlecht?

- männlich  
 weiblich

**Haben Sie in den vergangenen 14 Tagen jeden Abend drei positive Dinge aufgeschrieben (bzw. gehörten Sie zur Experimentalgruppe)?**

- Ja  
 Nein

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?syid=584293&\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?syid=584293&__menu_node=print)

Seite 2 von 6

**3 NEOFFI****Glauben Sie daran, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist?**

- Ja
- Nein

Im Folgenden finden Sie 24 Aussagen, welche sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten. Zur Bewertung jeder der 24 Aussagen steht Ihnen eine fünffach abgestufte Skala zur Verfügung. Kreuzen Sie bitte an:

	starke Ablehnung	Ablehnung	neutral	Zustimmung	starke Zustimmung
Ich bin nicht leicht beunruhigt	<input type="radio"/>				
Ich habe gerne viele Leute um mich herum.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich anderen oft unterlegen.	<input type="radio"/>				
Ich bin leicht zum Lachen zu bringen.	<input type="radio"/>				
Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche.	<input type="radio"/>				
Ich halte mich nicht für besonders fröhlich.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich selten einsam oder traurig.	<input type="radio"/>				
Ich unterhalte mich wirklich gerne mit anderen Menschen.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich oft angespannt und nervös.	<input type="radio"/>				
Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens.	<input type="radio"/>				
Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.	<input type="radio"/>				

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?hyid=5842936\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?hyid=5842936__menu_node=print)

Seite 3 von 6

Ich ziehe es gewöhnlich vor, Dinge allein zu tun.	<input type="radio"/>				
Ich empfinde selten Furcht oder Angst.	<input type="radio"/>				
Ich habe oft das Gefühl vor Energie überzuschäumen.	<input type="radio"/>				
Ich ärgere mich oft darüber, wie andere Leute mich behandeln.	<input type="radio"/>				
Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch.	<input type="radio"/>				
Zu häufig bin ich entmutigt und will aufgeben, wenn etwas schief geht.	<input type="radio"/>				
Ich bin kein gut gelaunter Optimist.	<input type="radio"/>				
Ich bin selten traurig oder deprimiert.	<input type="radio"/>				
Ich führe ein hektisches Leben.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.	<input type="radio"/>				
Ich bin ein sehr aktiver Mensch.	<input type="radio"/>				
Manchmal war mir etwas so peinlich, dass ich mich am liebsten versteckt hätte.	<input type="radio"/>				
Lieber würde ich meine eigenen Wege gehen, als eine Gruppe anzuführen.	<input type="radio"/>				

**4 Lebenszufriedenheit**

Es folgen abschließend fünf Aussagen, denen Sie zustimmen bzw. die Sie ablehnen können. Bitte benutzen Sie die Skala von 1-7, um Ihre Zustimmung bzw. Ablehnung zu jeder Aussage zum Ausdruck zu bringen.

1 = stimme überhaupt nicht überein    2 = stimme nicht überein    3 = stimme eher nicht überein    4 = stimme weder noch überein    5 = stimme etwas überein    6 = stimme überein    7 = stimme vollkommen überein

[http://www.unipark.de/www/print\\_survey.php?hyid=5842936\\_\\_menu\\_node=print](http://www.unipark.de/www/print_survey.php?hyid=5842936__menu_node=print)

Seite 4 von 6



## Anhang 4: Anschreiben Messzeitpunkt B

### Anschreiben Nummer 2

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank für Ihre / Eure erneute Unterstützung bei meiner Bachelorarbeit und die wiederholte Teilnahme an dieser Umfrage nach 14 Tagen.

Bei dem folgenden Fragebogen handelt es sich um eine verkürzte Version, da auf die erneute Erhebung der demographischen Daten verzichtet wird. Durch den nachfolgenden Link gelangen Sie zur zweiten Umfrage:

[http://www.unipark.de/uc/HH\\_FH\\_Fresenius\\_117/5e3d/](http://www.unipark.de/uc/HH_FH_Fresenius_117/5e3d/)

Falls Sie an den Ergebnissen dieser Arbeit interessiert sind, senden Sie mir gerne eine E-Mail. Ich werde Ihnen dann meine Ergebnisse zukommen lassen.

Für Fragen oder Anmerkungen stehe ich weiterhin persönlich unter [amardfeldt@gmx.de](mailto:amardfeldt@gmx.de) oder 0172 / 4022690 zur Verfügung.

Vielen lieben Dank und herzliche Grüße

Anne Mardfeldt

## Anhang 5: SPSS-Auswertung

### 5.1 Auswertung Reliabilitäten und Demographie N<sub>1</sub>

#### Reliabilität Skala Extraversion

##### Zusammenfassung der Fallverarbeitung

	N	%
Fälle Gültig	145	96,7
Fälle Ausgeschlossen <sup>a</sup>	5	3,3
Gesamt	150	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

##### Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,758	12

#### Reliabilität Skala Neurotizismus

##### Zusammenfassung der Fallverarbeitung

	N	%
Fälle Gültig	143	95,3
Fälle Ausgeschlossen <sup>a</sup>	7	4,7
Gesamt	150	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

##### Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,807	12

## Reliabilität Skala Lebenszufriedenheit

### Zusammenfassung der Fallverarbeitung

		N	%
Fälle	Gültig	150	100,0
	Ausgeschlossen <sup>a</sup>	0	,0
	Gesamt	150	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

### Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,832	5

## Fallverarbeitung Skala Kontrollüberzeugung

### Statistiken

Kontrollüberzeugung

N	Gültig	150
	Fehlend	0

## Häufigkeiten Stichprobe N<sub>1</sub>

### Statistiken

		Alter	Geschlecht	Familienstatus	Abschluss	Tätigkeitssektor
N	Gültig	150	150	150	150	150
	Fehlend	0	0	0	0	0

### Alter

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
16 – 20	25	16,7	16,7	16,7
21 – 24	22	14,7	14,7	31,3
25 – 29	14	9,3	9,3	40,7
Gültig 30 – 49	43	28,7	28,7	69,3
50 – 69	43	28,7	28,7	98,0
älter als 69	3	2,0	2,0	100,0
Gesamt	150	100,0	100,0	

### Geschlecht

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig männlich	77	51,3	51,3	51,3
weiblich	73	48,7	48,7	100,0
Gesamt	150	100,0	100,0	

### Familienstatus

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Ledig	67	44,7	44,7	44,7
Verheiratet	58	38,7	38,7	83,3
Geschieden	10	6,7	6,7	90,0
Verwitwet	1	,7	,7	90,7
feste Partnerschaft / Lebensgemeinschaft	14	9,3	9,3	100,0
Gesamt	150	100,0	100,0	

### Abschluss

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Hauptschulabschluss	12	8,0	8,0	8,0
Realschulabschluss	28	18,7	18,7	26,7
Fachabitur	3	2,0	2,0	28,7
Abitur	27	18,0	18,0	46,7
Berufsausbildung	31	20,7	20,7	67,3
Studium	46	30,7	30,7	98,0
Sonstiges	3	2,0	2,0	100,0
Gesamt	150	100,0	100,0	

### Tätigkeitssektor

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Wirtschaft	73	48,7	48,7	48,7
Öffentlicher Sektor	5	3,3	3,3	52,0
Sozialer Bereich	9	6,0	6,0	58,0
Kreativer Bereich	1	,7	,7	58,7
Schüler / Student / noch in der Ausbildung	46	30,7	30,7	89,3
Arbeitssuchend	2	1,3	1,3	90,7
Sonstiges	14	9,3	9,3	100,0
Gesamt	150	100,0	100,0	

### Statistiken

Bundesland

N	Gültig	150
	Fehlend	0

### Bundesland

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Baden-Württemberg	2	1,3	1,3	1,3
Bayern	23	15,3	15,3	16,7
Berlin	3	2,0	2,0	18,7
Brandenburg	2	1,3	1,3	20,0
Hamburg	26	17,3	17,3	37,3
Hessen	1	,7	,7	38,0
Mecklenburg-Vorpommern	1	,7	,7	38,7
Niedersachsen	7	4,7	4,7	43,3
Nordrhein-Westfalen	7	4,7	4,7	48,0
Sachsen	1	,7	,7	48,7
Sachsen-Anhalt	4	2,7	2,7	51,3
Schleswig-Holstein	73	48,7	48,7	100,0
Gesamt	150	100,0	100,0	

## 5.2 Auswertung Reliabilitäten und Demographie N<sub>2</sub> und N<sub>3</sub>

### Reliabilität Skala Lebenszufriedenheit

#### Zusammenfassung der Fallverarbeitung

	N	%
Gültig	108	98,2
Fälle Ausgeschlossen <sup>a</sup>	2	1,8
Gesamt	110	100,0

a. Listenweise Löschung auf der Grundlage aller Variablen in der Prozedur.

#### Reliabilitätsstatistiken

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,828	5

## Häufigkeiten Geschlecht

### Geschlecht Kreuztabelle

Anzahl		Geschlecht		
		Männlich 1	Weiblich 2	Gesamt
Test	ErsttestExperimental	9	16	25
	ErsttestKontroll	17	12	29
	ZweittestExperimental	9	16	25
	ZweittestKontroll	17	12	29
Gesamt		52	56	108

## Häufigkeiten Gruppenverteilung

### Gruppenverteilung

Anzahl	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
ErsttestExperimental	25	22,7	23,1	23,1
ErsttestKontroll	29	26,4	26,9	50,0
ZweittestExperimental	25	22,7	23,1	73,1
ZweittestKontroll	29	26,4	26,9	100,0
Gesamt	108	98,2	100,0	
Fehlend	2	1,8		
Gesamt	110	100,0		

### 5.3 Auswertung der Hypothesen zu N<sub>1</sub>

#### Auswertung: H1 Kruskal-Wallis-Test

#### Übersicht über Hypothesentest

	Nullhypothese	Test	Sig.	Entscheidung
1	Die Verteilung von Lebenszufriedenheit ist über Kategorien von Alter gleich.	Kruskal-Wallis-Test unabhängiger Stichproben	,011	Nullhypothese ablehnen.

Asymptotische Signifikanzen werden angezeigt. Das Signifikanzniveau ist ,05.

#### Post-Hoc-Tests H1

#### Mehrfachvergleiche

Abhängige Variable: Lebenszufriedenheit Bonferroni

(I) Alter	(J) Alter	Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Signifikanz	95%-Konfidenzintervall	
					Untergrenze	Obergrenze
16 – 20	21 - 24	-,43745	,29234	1,000	-1,3101	,4352
	25 - 29	-,40629	,33382	1,000	-1,4027	,5902
	30 - 49	-,61991	,25152	,223	-1,3707	,1309
	50 - 69	-,88502*	,25152	,009	-1,6358	-,1343
	älter als 69	-,72533	,61103	1,000	-2,5492	1,0986
21 – 24	16 - 20	,43745	,29234	1,000	-,4352	1,3101
	25 - 29	,03117	,34189	1,000	-,9894	1,0517
	30 - 49	-,18245	,26214	1,000	-,9649	,6000
	50 - 69	-,44757	,26214	1,000	-1,2300	,3349
	älter als 69	-,28788	,61548	1,000	-2,1251	1,5493
25 – 29	16 - 20	,40629	,33382	1,000	-,5902	1,4027
	21 - 24	-,03117	,34189	1,000	-1,0517	,9894
	30 - 49	-,21362	,30772	1,000	-1,1322	,7049
	50 - 69	-,47874	,30772	1,000	-1,3973	,4398
	älter als 69	-,31905	,63623	1,000	-2,2182	1,5801
30 – 49	16 - 20	,61991	,25152	,223	-,1309	1,3707
	21 - 24	,18245	,26214	1,000	-,6000	,9649

	25 - 29	,21362	,30772	1,000	-,7049	1,1322
	50 - 69	-,26512	,21567	1,000	-,9089	,3787
	älter als 69	-,10543	,59717	1,000	-1,8880	1,6771
	16 - 20	,88502*	,25152	,009	,1343	1,6358
	21 - 24	,44757	,26214	1,000	-,3349	1,2300
50 – 69	25 - 29	,47874	,30772	1,000	-,4398	1,3973
	30 - 49	,26512	,21567	1,000	-,3787	,9089
	älter als 69	,15969	,59717	1,000	-1,6229	1,9422
	16 - 20	,72533	,61103	1,000	-1,0986	2,5492
älter als 69	21 - 24	,28788	,61548	1,000	-1,5493	2,1251
	25 - 29	,31905	,63623	1,000	-1,5801	2,2182
	30 - 49	,10543	,59717	1,000	-1,6771	1,8880
	50 - 69	-,15969	,59717	1,000	-1,9422	1,6229

\*. Die Differenz der Mittelwerte ist auf dem Niveau 0.05 signifikant.

### Auswertung: H2 T-Test bei unabhängigen Stichproben

#### Gruppenstatistiken

	Geschlecht	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Lebenszufriedenheit	Männlich	77	5,3221	,99586	,11349
	Weiblich	73	5,3918	1,06533	,12469

### Test bei unabhängigen Stichproben

	Levene-Test der Varianzgleichheit		T-Test für die Mittelwertgleichheit						
	F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	Standardfehler der Differenz	95% Konfidenzintervall der Differenz	
								Untere	Obere
Varianzen sind gleich	,466	,496	,414	148	,679	,06970	,16830	-,40228	,26287
Varianzen sind nicht gleich			,413	145,868	,680	,06970	,16860	-,40292	,26352

### Auswertung H3: Kruskal-Wallis-Test

#### Übersicht über Hypothesentest

	Nullhypothese	Test	Sig.	Entscheidung
1	Die Verteilung von Lebenszufriedenheit ist über Kategorien von Familienstatus gleich.	Kruskal-Wallis-Test unabhängiger Stichproben	,002	Nullhypothese ablehnen.

Asymptotische Signifikanzen werden angezeigt. Das Signifikanzniveau ist ,05.

### Auswertung H4: Kruskal-Wallis-Test

#### Übersicht über Hypothesentest

	Nullhypothese	Test	Sig.	Entscheidung
1	Die Verteilung von Lebenszufriedenheit ist über Kategorien von Abschluss gleich.	Kruskal-Wallis-Test unabhängiger Stichproben	,264	Nullhypothese behalten.

Asymptotische Signifikanzen werden angezeigt. Das Signifikanzniveau ist ,05.

## Auswertung H5: Kruskal-Wallis-Test

### Übersicht über Hypothesentest

	Nullhypothese	Test	Sig.	Entscheidung
1	Die Verteilung von Lebenszufriedenheit ist über Kategorien von Tätigkeitssektor gleich.	Kruskal-Wallis-Test unabhängiger Stichproben	,603	Nullhypothese behalten.

Asymptotische Signifikanzen werden angezeigt. Das Signifikanzniveau ist ,05.

## Auswertung H6: Mann-Whitney-U-Test

### Ränge

	Glückes Schmied	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Lebenszufriedenheit	Ja	134	77,94	10443,50
	Nein	16	55,09	881,50
	Gesamt	150		

### Statistik für Test

	Lebenszufriedenheit
Mann-Whitney-U	745,500
Wilcoxon-W	881,500
Z	-1,995
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,046

### Übersicht über Hypothesentest

	Nullhypothese	Test	Sig.	Entscheidung
1	Die Verteilung von Lebenszufriedenheit ist über Kategorien von Glückes Schmied gleich.	Mann-Whitney-U-Test unabhängiger Stichproben	,046	Nullhypothese ablehnen.

Asymptotische Signifikanzen werden angezeigt. Das Signifikanzniveau ist ,05.

### Auswertung H7: Mann-Whitney-U-Test

#### Ränge

	Glückes Schmied	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
ExtraversionZusammengefasst	Ja	131	74,00	9694,00
	Nein	14	63,64	891,00
	Gesamt	145		

#### Statistik für Test

	Extraversion-Zusammengefasst
Mann-Whitney-U	786,000
Wilcoxon-W	891,000
Z	-,878
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,380

### Übersicht über Hypothesentest

	Nullhypothese	Test	Sig.	Entscheidung
1	Die Verteilung von ExtraversionZusammengefasst ist über Kategorien von Glückes Schmied gleich.	Mann-Whitney-U-Test unabhängiger Stichproben	,380	Nullhypothese behalten.

Asymptotische Signifikanzen werden angezeigt. Das Signifikanzniveau ist ,05.

## Auswertung H8: Mann-Whitney-U-Test

Ränge				
	Glückes Schmied	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
NeurotizismusZusammengefasst	Ja	129	70,78	9131,00
	Nein	14	83,21	1165,00
	Gesamt	143		

### Statistik für Test<sup>a</sup>

	Neurotizismus-Zusammengefasst
Mann-Whitney-U	746,000
Wilcoxon-W	9131,000
Z	-1,068
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,285

a. Gruppenvariable: Glückes Schmied

### Übersicht über Hypothesentest

	Nullhypothese	Test	Sig.	Entscheidung
1	Die Verteilung von NeurotizismusZusammengefasst ist über Kategorien von Glückes Schmied gleich.	Mann-Whitney-U-Test unabhängiger Stichproben	,285	Nullhypothese behalten.

Asymptotische Signifikanz werden angezeigt. Das Signifikanzniveau ist ,05.

### Auswertung H9: Korrelationen

#### Korrelationen

		Lebenszufriedenheit	Extraversion-Zusammengefasst
Lebenszufriedenheit	Korrelation nach Pearson	1	,291**
	Signifikanz (1-seitig)		,000
	N	150	145
Extraversion-Zusammengefasst	Korrelation nach Pearson	,291**	1
	Signifikanz (1-seitig)	,000	
	N	145	145

\*\* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

### Auswertung H10: Korrelationen

#### Korrelationen

		Lebenszufriedenheit	Neurotizismus-Zusammengefasst
Lebenszufriedenheit	Korrelation nach Pearson	1	-,434**
	Signifikanz (1-seitig)		,000
	N	150	143
Neurotizismus-Zusammengefasst	Korrelation nach Pearson	-,434**	1
	Signifikanz (1-seitig)	,000	
	N	143	143

\*\* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

## 5.4 Auswertung der Hypothesen zu N<sub>2</sub> und N<sub>3</sub>

### Auswertung H11: Wilcoxon-Test

#### Deskriptive Statistiken

	N	Mittelwert	Standardabweichung	Minimum	Maximum
ErstExperimental	25	5,552000	,7794870	3,4000	7,0000
Zweitexperimental	25	5,752000	,9023673	3,2000	7,0000

#### Ränge

	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Negative Ränge	8 <sup>a</sup>	10,19	81,50
Positive Ränge	14 <sup>b</sup>	12,25	171,50
Bindungen	3 <sup>c</sup>		
Gesamt	25		

a. Zweitexperimental < ErstExperimental

b. Zweitexperimental > ErstExperimental

c. Zweitexperimental = ErstExperimental

#### Statistik für Test<sup>a</sup>

	Zweitexperimental - ErstExperimental
Z	-1,470 <sup>b</sup>
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,142

a. Wilcoxon-Test

b. Basiert auf negativen Rängen.

### Auswertung H12: Wilcoxon-Test

#### Deskriptive Statistiken

	N	Mittelwert	Standardabweichung	Minimum	Maximum
Erstkontroll	29	5,593103	,8340654	3,0000	7,0000
Zweitkontroll	29	5,510345	1,1321108	1,2000	7,0000

### Ränge

		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Zweitkontroll – Erstkontroll	Negative Ränge	8 <sup>a</sup>	13,31	106,50
	Positive Ränge	14 <sup>b</sup>	10,46	146,50
	Bindungen	7 <sup>c</sup>		
	Gesamt	29		

a. Zweitkontroll < Erstkontroll

b. Zweitkontroll > Erstkontroll

c. Zweitkontroll = Erstkontroll

### Statistik für Test<sup>a</sup>

	Zweitkontroll - Erstkontroll
Z	-,659 <sup>b</sup>
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,510

a. Wilcoxon-Test

b. Basiert auf negativen Rängen.

## Anhang 7: Interview mit Frau Latzel

**Leitfaden für das Interview mit Frau Latzel, Diplom-Pädagogin und stellvertretende Geschäftsführerin Struss und Partner Karrierestrategien, am 11.06.2014 um 11 Uhr im Moorfurtweg 15, 22301 Hamburg.**

*Frau Latzel, vielen Dank dass Sie sich die Zeit für dieses Interview im Rahmen meiner Bachelorarbeit nehmen. Dafür bin ich Ihnen sehr dankbar.*

*1. Die Anzahl diagnostizierter Depressionen wächst kontinuierlich an. Bald wird die Depression der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit sein. Über 50 % der Arbeitnehmer sind unglücklich mit dem Beruf, den sie ausüben. Wie erklären Sie sich mit Ihrer Erfahrung auf dem Gebiet der Berufsberatung diese Entwicklung?*

Es gibt eine Vielzahl von Ursachen, die zu Unzufriedenheit im Job und damit eben einer wichtigen Ursache von Depressionen führen. Eine Auffälligkeit, mit der wir in unserer Beratungsarbeit immer wieder konfrontiert sind, ist eine mitunter divergierende Wahrnehmung von Selbstbild und Fremdbild. Das bedeutet: Menschen sehen Stärken und Potentiale, aber auch Schwächen bei sich, die ihnen andere Personen so gar nicht zuschreiben würden. Oft kann es auch einfach sein, dass ein Mensch sich noch gar nicht umfassend mit seiner Person auseinandergesetzt hat: Er mag sich für eine „Führungspersönlichkeit“ halten, möchte Einfluss auf Entscheidungen und Finanzen haben, aber ist im Grunde seines Herzens doch sehr harmoniebedürftig und hat sich im Grunde nie wirklich Gedanken darüber gemacht, was es eigentlich heißt, „Menschen zu führen“ – da läuft man schnell Gefahr, einen nicht wirklich gut zum Charakter passenden Job zu ergreifen.

Dazu kommen oft auch falsche Erwartungshaltungen: „BWL studieren, das ist ja nie verkehrt“, ist ein Satz, den wir häufig hören – und der in dieser Form sicherlich nicht stimmt: wer beispielsweise unendliche Freude an komplexen Debatten, an sprachlichen Feinheiten, an ideenreichen Visionen hat, der könnte sicherlich in einer Geisteswissenschaft weit besser aufgehoben sein. Oft erleben wir es auch, dass sich Berufsanfänger vorab keinen richtigen Eindruck gemacht haben, womit sie dann im Alltag eigentlich zu tun haben. Beispiel Lehramt: Was heißt es denn, dass man als Lehrer arbeitet? Was erfordert das eigentlich von einem Menschen, vor 25 pubertierenden Schülern zu stehen? Dafür braucht es eine ganz schöne Dominanz, Stärke und Prä-

senz, auch Freude an so einer „Bühne“. Und nur weil ich meinem kleinen Bruder gerne Nachhilfe gebe, heißt dies noch lange nicht, dass ich das Berufsbild einer Lehrkraft erfüllen kann. Auch mit konkreten Fragen wie Bezahlung oder Aufstiegschancen haben sich die meisten anfangs sehr wenig befasst.

Ich glaube auch, dass es teilweise Mythen zu Berufsbildern gibt, sich vieles in Halbwissen erschöpft und manche gar nicht genau wissen, was eigentlich konkret auf sie zukommt. Der Klassiker: „Irgendwas mit Medien“. Dabei sind beispielsweise Grafikdesign, Feuilletonschreiben oder auch Marketing in einer Werbeagentur – alles also „Medienberufe“ – quasi gegensätzliche Berufsbilder, deren Alltagsgestaltung jeweils sehr, sehr unterschiedlich aussehen kann. Zusätzlich wissen wir, dass eine Studien- oder Berufswahl aus Motiven getroffen werden kann, die nicht den eigenen entsprechen. Also beispielsweise möchte ich meinen Eltern gefallen und studiere deshalb Jura, obwohl ich eigentlich ein sehr tierlieber Mensch bin und jemand, der sehr gerne in Aktion arbeitet, aber das ist nun einmal so in unserer Familie: wir sind Juristen.

Nicht zuletzt kommt erschwerend hinzu: Die Ansprüche von Unternehmensseite steigen – Stichwort: Globalisierung. Irgendwo gibt es immer einen Konkurrenten, der kostengünstiger produziert oder auch mit weniger Platz oder geringer qualifiziertem Personal auskommt. Das erzeugt einen hohen Kosten- und Leistungsdruck auf der Unternehmerseite, der nicht selten an die Angestellten weitergegeben wird, was zu Problemen führt. Kurzum: Es handelt sich um ein buntes Konglomerat an Dingen, die Probleme im Job verursachen und damit schließlich die Entstehung einer Depression begünstigen können. Aber, auch das sei gesagt: Es gibt auch wirksame Gegenstrategien.

## *2. Können Sie mir erzählen, welche Unternehmensphilosophie Sie verfolgen?*

Für uns hat „Authentizität“ einen hohen Wert. Das gilt für uns selbst, als Berater, aber wir versuchen eben auch unsere Kunden zu ermutigen, wahrhaftig mit sich selbst umzugehen und ehrliche Antworten auf die Fragen zu finden: Wer bin ich? Was will ich? Was motiviert mich und was sind meine Leitgedanken? Was sind meine Ziele und Ansprüche fürs Leben? Und genau das gilt es dann eben entsprechend umzusetzen. Authentisch sein, das bedeutet für uns, dass man „man selber“ sein darf und sich auch traut, dies zu sein – ganz unabhängig eben davon, was vielleicht gerade meine beste Freundin tut oder was meine Eltern für mich wollen.

Wenn wir Erwachsene beraten oder es um Führungskräfte geht, kommt mir dafür auch schnell der alte, aber sehr gute Satz ins Ohr: Love it, change it or leave it. Wenn du es nicht mehr magst – dann greife ein und beseitige, was Dich stört. Und wenn das nicht hilft, dann traue dich, etwas sehr bewusst zu ändern. Und auch da ist Authentizität die

Devise: Suche Dir etwas, was besser passt – und, das als Zusatz: In meiner Auffassung gilt diese Maxime sehr unabhängig davon, ob der Job gemeint ist oder vielleicht auch der Lebenspartner.

### *3. Wen beraten Sie als Unternehmen Struss und Partner?*

Unsere größte Kundengruppe sind Schüler, kurz vor oder kurz nach dem Schulabschluss, meistens Abiturienten aus ganz Deutschland. Darüber hinaus haben wir auch ein relativ neues Angebot zur Masterberatung. Beratung bieten wir aber auch Berufserfahrenen an, die vielleicht einen Wiedereinstieg nach der Elternzeit planen oder sich beruflich noch einmal neu orientieren wollen. Und wir machen auch Teamcoachings, Teamentwicklungen, Führungskräfteentwicklung oder auch Konfliktmoderation in Teams.

### *4. Welche Rolle spielen hierbei die verschiedenen Tests, welche Sie bei so einem Tag einsetzen?*

Um die Persönlichkeit zu entschlüsseln, braucht's ja Antworten auf die Fragen: Wer bin ich?, Was motiviert mich?, Wie treffe ich Entscheidungen?, Was habe ich für Temperamente – bin ich eher ein „Helfer“ oder ein „Perfektionist“? Bin ich eher ein sicherheitsorientierter Mensch? Diese Art von umfassenden Variablen testen wir ab. Und zudem führen wir einen Begabungstest durch, in dem es auch um kognitive Fähigkeiten geht. Um das zu konkretisieren: Empfehlen wir eher eine Tischlerausbildung oder ein Bauingenieurstudium? Für beides – den Umgang mit Materialien, die Notwendigkeit räumlichen Vorstellungsvermögens – braucht's eine ähnliche Persönlichkeit, aber die Begabung ist noch einmal wichtig, um sich richtig zu entscheiden. Wichtig ist: Wir beraten vor allem nach Persönlichkeit. Zwar wenden wir auch einen kurzen Interessenstest an, allerdings gibt der niemals den Ausschlag für die Empfehlung, da wir davon ausgehen, dass „Interesse“ viel mit Gelegenheit zu tun hat. Im Umkehrschluss: Manche wissen womöglich gar nicht, dass sie an Architektur oder an Landschaften oder an Erziehung interessiert sein könnten, weil sie bis dato damit einfach noch nicht konfrontiert waren, weil es sich vielleicht – gerade als junger Mensch – noch gar nicht ergeben hat.

### *5. Verfolgen Sie den Ansatz der Ressourcenorientierung, bei dem eine Person vorhandene Stärken nutzt, um persönlichkeitskongruent zu agieren?*

Auf jeden Fall! Wir agieren stark ressourcenaktivierend, wenn wir sehen, dass es individuell noch Spielräume gibt. Man kann ja auch im Laufe eines Tages feststellen, dass jemand sehr begabt ist, aber einfach bequem. In solchen Fällen benennen wir diese Diskrepanz. Wir glauben eher an Möglichkeiten als an Begrenzungen. Und ich persönlich habe eine systemische Beraterausbildung gemacht. Diese arbeitet auch sehr ressourcen- und lösungsorientiert und dieser Ansatz ist für die Arbeit der Berater bei uns schon sehr zentral.

*6. Glauben Sie daran, dass es für **jede** Person den richtigen Beruf gibt, in dessen Rahmen er oder sie seine Stärken individuell einsetzen kann?*

Das glaube ich auf jeden Fall! Tatsächlich gibt es aber natürlich Leute, die qua ihrer Persönlichkeit nicht so begeisterungsfähig sind wie andere. Wenn diese Menschen von ihrem Job erzählen, klingt das sicherlich weniger aufschäumend begeistert als bei anderen, kann aber genauso „richtig“ sein. Denn davon bin ich überzeugt: Für jeden gibt es die passende, richtige Position. „Richtig“ kann dabei aber auch sein, halbtags zu arbeiten und seine Erfüllung in Familie und häuslichen Tätigkeiten zu finden. Es gibt Menschen, die beziehen ihre Zufriedenheit nicht aus einem großen monetären Verdienst. Für sie kann es dann genauso stimmig sein, eine womöglich nicht finanziell hoch dotierte Tätigkeit auszuüben, ob nun als Vater, Mutter oder Netzwerkerin im Freundeskreis.

*7. Wie definieren Sie Erfolg?*

Das ist ein komplexes Thema, bei dem es eben auch sehr auf individuelle Wahrnehmungen ankommt. Gemeinhin wird Erfolg fast mit Glück und Zufriedenheit gleichgesetzt. „Erfolg“ bedeutet sicherlich, dass man Glück empfindet, wenn man an den Ort der Arbeit geht, dass man gerne dort ist und die Arbeit durchaus auch für positive Stimulation sorgt - Adrenalin sozusagen. Es gibt ja unterschiedliche Arten, wie man Adrenalin ausschüttet: eben nicht nur beim Sport, mit Freunden oder unter Alkoholeinfluss, sondern auch bei der Arbeit. Und die Bereiche, die für Adrenalinausstoß und Erfolgsgefühle sorgen, können sehr unterschiedlich sein: beispielsweise dann, wenn man mit Dankbarkeit zu tun hat von Kunden oder Schülern, wenn man mit Geld und Macht zu tun hat, wenn man vielleicht Erkenntnisgewinn hat im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit, dass man den Wissenserwerb durch einen neuen wissenschaftlichen Artikel voranbringt, dass man Applaus bekommt. Das ist sehr individuell.

*8. Glauben Sie, dass ein Mensch nur zufrieden sein kann, wenn er in dem was er macht, erfolgreich ist?*

Ich glaube schon, dass man „erfolgreich“ sein muss – aber eben in Anbetracht der eigenen Kriterien. Ich erlebe das zum Beispiel im Freundeskreis: Freundinnen, die gerade in Elternzeit sind, sagen mir, dass sie dann einen guten Tag hatten, wenn es ihnen gelungen ist, kein einziges Mal laut gegenüber dem Kind zu werden. Für mich zeigt das, dass wir einen weiteren Begriff des „Erfolgs“ brauchen – denn das war dann ein „erfolgreicher Tag als Mutter“. Längst nicht jeder will Verantwortung beispielsweise für eine ganze Abteilung, für Millionenbeträge oder Projektakquise übernehmen. Da gibt es ja auch Untersuchungen zu: Viele möchten eher weniger Verantwortung übernehmen sie aktuell haben, wenn sie die Wahl hätten, zumindest in Deutschland. Aber ich glaube schon, dass es ein menschliches Motiv ist und dass das zu uns gehört, dass jeder einfach einen Haken hinter Dinge machen möchte. Dinge erledigt und geschafft haben will. Dabei ist es unabhängig davon, was auf dieser Liste steht: Erfolg ist, wenn die Aufgabe angegangen und bestmöglich bewältigt wurde.

*9. Wenn ein Mensch beruflich unzufrieden ist, hat dies Ihrer Meinung nach immer Auswirkungen auf das Privatleben?*

Da ist die zeitliche Komponente ein wichtiger Aspekt. Jeder Zustand, der über etwa sechs Monate hinausgeht, wirkt sich privat aus. Ein weiterer Faktor dabei ist das Selbstwirksamkeitserleben: Kann ich auf diese aktuell ungute Arbeitssituation Einfluss nehmen oder nicht? Zusätzlich sind wir auch alle soziale Wesen – wie allein bin ich also mit meinem Empfinden? In der Wirtschaftskrise war es sicherlich für viele Menschen leichter, über einen längeren Zeitraum sinkenden Gewinn zu haben, weil es einfach ein soziales Phänomen war, das die gesamte Gruppe betraf und damit ein „geteiltes Leid“ war.

Unterm Strich: Privatleben und Beruf gehören zusammen und man ist vor allem dann glücklich, wenn beide Ebenen miteinander verflochten sind, ich privat wie beruflich „der gleiche Mensch“ sein darf und ich nicht permanent Rollen und Identitäten wechseln muss.

*10. Was macht Sie persönlich glücklich und zufrieden im Leben?*

Ich bin sicher: Es sind vor allem die kleinen Dinge. Lachen zum Beispiel. Ich lache unheimlich gerne. Meist sind es auch kleine Augenblicke: Humor teilen mit anderen Menschen und Gutes gedeihen sehen – Freundschaften beispielsweise. Glücksmomente

habe ich auch, wenn ich mir andere Menschen angucke und denke: die führen eine glückliche Beziehung oder Eltern mit ihren Kindern sehe und merke, dass da etwas sehr am Leben ist.

Durchaus zufrieden macht mich auch, wenn meine Kunden am Ende des Tages dankbar und bereichert sind, weil da ein Bildungsweg gedeiht.

Kurzum: immer, wenn etwas wächst und ich Teil von gutem Wachstum sein darf, erfüllt mich das mit einer großen Dankbarkeit. Gleichzeitig bedeutet das für mich: Glück. Und dann ist es auch etwas sehr individuelles, es passt auch sehr zu meinem persönlichen Profil, also ich bin sehr selbstverwirklichend, habe ein helfendes Profil, unterstütze andere gerne; Orientierungspunkte wie „Macht“, „Status“ oder „Besitz“ sind bei mir schwach ausgeprägt.

*11. Denken Sie als Beratung Struss und Partner, dass jeder seines Glückes Schmied ist – oder dass das Glück eher von Faktoren beeinflusst wird, die nicht in unserer Hand liegen (wie beispielsweise der Genetik oder Umwelteinflüssen)?*

Da würde klar JEIN sagen. Es gibt sicherlich Faktoren, die Glück begünstigen. Es entkompliziert einiges, wenn ein entsprechend hohes Einkommen Sorgen nimmt und Hobbies und Interessen ermöglicht. Dennoch ist „Glück“ sicherlich eine Handlungsfrage und es sind die kleinen Dinge, die glücklich machen und die jeder auch selber in der Hand hat. Wir begleiten hier ja so manche Entwicklungswege – und möchten selbst übrigens auch unseren Anteil tun, Chancen zu ermöglichen. Wir haben ein Stipendium, durch das wir Kinder aus einkommensschwachen Schichten kostenlos beraten.

Auf den Punkt gebracht: Ich bin sicher, dass es in jedem Kontext immer möglich ist, mit oder ohne Geld, mit oder ohne Bildung, glücklich zu sein – es liegt daran, was man aus seinen Möglichkeiten macht. Es gibt im Übrigen ja auch Studien, wie Krebspatienten mit ihrer Diagnose umgehen – und dass der jeweilige Umgang damit, der eigene Optimismus oder Pessimismus, Einfluss auf den weiteren Verlauf nimmt.

*12. Nachdem Struss und Partner nun seit mehr als zehn Jahren tätig ist: Wie lautet das Feedback, das Sie auf Ihre Beratungen erhalten? Glauben Sie, dass Sie den meisten Menschen durch Ihre Unterstützung zu einem glücklicheren Berufsleben verhelfen?*

Mehr als ohne uns, das auf jeden Fall. Denn genau diesen Abgleich von Selbstbild und Fremdbild, die Eruiierung der eigenen Motive – bei diesen wesentlichen Aspekten unterstützen wir. Im Grunde ist das auch so ein bisschen „Detektivarbeit“ mit dem jeweiligen Gegenüber. Wir verbinden Punkte und helfen, Fäden zu entwirren – was mitunter viel wesentlicher ist als der Hinweis, welcher konkrete Weg denn nun tatsächlich ein-

geschlagen wird. Das übrigens hat uns auch schon die Masterarbeit einer Psychologiestudentin bestätigt, die sich mit der Zufriedenheit unserer Kunden befasste.

Das Besondere an Struss und Partner ist, dass wir wirklich auch selber authentisch sind, dass wir echtes Interesse haben am Gegenüber. Und gleichzeitig sind alle unserer Mitarbeiter sehr neugierige und sehr großzügige Menschen. Diese Mischung macht es einfach aus – kombiniert natürlich mit dem Wissen über die Möglichkeiten: Was gibt es für Studiengänge?, Wo kann man was studieren, mit welchen Noten, aber vielleicht auch ohne Abitur?, Wo im Inland, wo im Ausland?

Und ich glaube ganz schlicht und ergreifend auch, dass die Mitarbeiter bei uns in diesen Momenten auch einfach verkörpern, dass wir hier alle gerne arbeiten. Denn nebenbei bekommt der Kunde ja einen Einblick in unser Arbeitsfeld. Und allein diese Erfahrung – das haben wir auch schon gehört, wenn Frau Struss und ich Vorträge halten – zeigt den Leuten: Es gibt Jobs, die Spaß machen. Und selbst, wenn ich heute noch nicht weiß, wo ich das finde: Es ist möglich. Wir jedenfalls haben hier, da spreche ich sicherlich für meine Kollegen, das Gefühl, das wir trotz unterschiedlicher Bildungswege und Studiengangsvariationen einfach am richtigen Ort angelangt zu sein.

*13. Abschließend ein Blick in die Zukunft: Wie wird sich die Berufswahl, aber auch die Teamentwicklung Ihrer Meinung nach entwickeln?*

Ich bin sicher, dass es in Sachen Berufsberatung und Karriereentwicklung langfristig noch viel mehr Angebote geben wird. Einerseits ist ja auch das Thema Generation Y präsent: Man möchte nicht einfach nur „arbeiten“, sondern hat auch die Work-Life-Balance im Blick. Und dieses Gleichgewicht muss ja auch erst einmal organisiert werden.

Generell vermute ich, auf dem Arbeitsmarkt wird es langfristig weniger um die konkrete Ausbildung oder das Studienfach gehen, sondern um die Frage: Was ist das für ein Mensch? Mit wem haben Kollegen und Vorgesetzte da zu tun, was hat dieser Mensch für Potentiale, Beschränkungen und Eigenschaften? Das ist ja auch heute schon so. Wir lesen viele Stellenanzeigen. Ich würde schätzen, dass jede zehnte bis 12. Stellenausschreibung schon gar keine wissenschaftliche Qualifikation mehr benennt, sondern eher den Rahmen von Soft Skills beschreibt; interkulturelle Kompetenzen und Fremdsprachenkenntnisse können noch wichtig sein, Computerkenntnisse werden kaum noch eigens genannt. Diese Entwicklung wird noch weiter zunehmen. Das ist das eine – und das andere ist, dass es mehr Spezialisten gibt.

*Ich danke Ihnen ganz herzlich für dieses Interview.*

## **VII Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel „Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit unter besonderer Betrachtung einer positiven Intervention“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Die Stellen der Arbeit, einschließlich der Tabellen und Abbildungen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall kenntlich gemacht und die Herkunft nachgewiesen.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen und wurde auch noch nicht veröffentlicht.

***Ort, Datum***

***Eigenhändige Unterschrift***