



Evaluation Positiver Interventionen

René Proyer



Begriffsbestimmung

Positive Interventionen sind

– ... Behandlungsmethoden oder willentlich gesetzte Aktivitäten, die darauf abzielen positive Gefühle, positive Verhaltensweisen oder positive Gedanken herbeizuführen bzw. individuelle Stärken aufzubauen.

*Positive Interventionen sind **nicht***

– ... Programme, einzelne Interventionen oder Behandlungsmethoden, die darauf abzielen Entwicklungen, die „schief gelaufen“ sind zu „reparieren“ oder pathologische Vorgänge oder Defizite zu heilen bzw. lindern.

nach Sin und Lyubomirsky (2009)



Was wird gesucht?

Strategien / Übungen / Interventionen, die ...

- (leicht) in den Alltag integrierbar sind
- universell einsetzbar sind (keine oder wenig Grundvoraussetzungen verlangen)
- ökonomisch sein sollen

bzw. umfangreiche Programme, die auch gut in einen institutionellen Kontext eingebaut werden können (z.B. Schule, Ausbildung, am Arbeitsplatz; unternehmensspezifisch/Militär, etc.).



Was erwartet man sich?

Möglichkeiten identifizieren, die ...

- möglichst langfristige positive Veränderungen herbeiführen
 - Anstieg der Lebenszufriedenheit
 - Erleben positiver Emotionen
 - subjektives Wohlbefinden steigern
 - psychologisches Wohlbefinden steigern
 - ...
- (auch) für den Einsatz bei grösseren Stichproben geeignet sind;
und
- wissenschaftlich gut abgesichert sind.



Das Zürcher Stärken Programm (Z.S.P.)

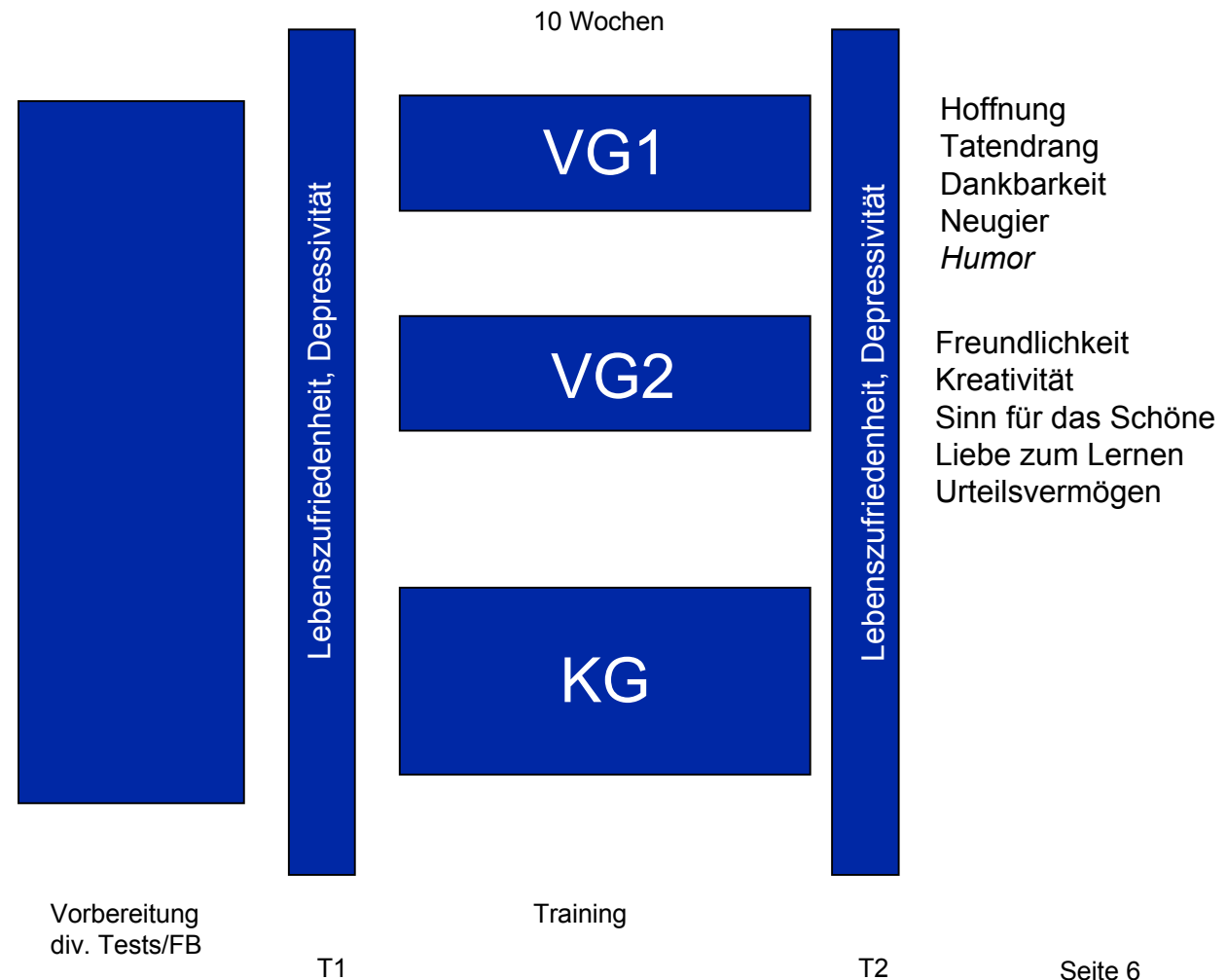
Über mehrere Studien hinweg (s. z.B. Park, Peterson & Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007; Proyer, Gander, Wyss, & Ruch, 2011; Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson, & Seligman, 2010) zeigt sich, dass im Wesentlichen immer die selben Charakterstärken hoch mit Lebenszufriedenheit korrelieren

- Hoffnung (*hope*), Tatendrang/Enthusiasmus (*zest*), Dankbarkeit (*gratitude*), Bindungsfähigkeit (*love*) und Neugier (*curiosity*)
- Es scheint einen stabilen Zusammenhang zwischen Stärken und Lebenszufriedenheit (über verschiedene Stichproben, Länder, Studien hinweg) zu geben.

Bisherige Studien waren allerdings rein korrelativ -- Aussagen zu kausalen Relationen sind nicht möglich. Was passiert also, wenn man ein Training von 5 hoch und 5 niedrig mit Lebenszufriedenheit korrelierenden Stärken vergleicht?



Der Aufbau des Programms





Details zum Programm

Umfangreiche Eingangstestung

- Leistungs- und Persönlichkeitstests
 - Testungen am Psychologischen Institut der UZH
- zahlreiche Demographische Variablen
- Life-Event-Skalen
- Fragebogen zu Einstellungen und konkretem Verhalten
 - „Genussfragebogen“

Ausschlusskriterien

- < 18 Jahre
- Einnahme von Psychopharmaka
- dzt. in therapeutischer Behandlung
 - Zahl an (Psychologie-)Studierenden in der Stichprobe wurde klein gehalten



Praktischer Ablauf

Der Trainingsablauf

- Theoretische Wissensvermittlung
 - Aktuelle Forschungsergebnisse
 - Aufbereitet für ein allgemeines Publikum (z.B. Was weiss man in der Psychologie über Dankbarkeit?)
 - Handouts mit den wichtigsten Informationen
- Praktische Übung in der Gruppe
 - Zur Vertiefung
 - z.B. Austausch über Ausdruck von Dankbarkeit im Alltag, „Neugier-Parcours“, Humor-Interventionen, Theatersport-Kreativitätsübungen usw.
- Aufgabe für Zuhause
 - z.B. Dankbarkeitsbesuch/-brief verfassen



Mittelwerte und Standardabweichungen in Lebenszufriedenheit in VG1 ($n = 39$), VG2 ($n = 44$), und einer Kontrollgruppe ($n = 53$) vor und nach der Intervention

LZ	VG1	VG2	KG
<i>Vorher (t_1)</i>			
Mittelwert	4.35	4.92	4.49
Standardabweichung	1.07	0.96	1.09
<i>Nachher (t_2)</i>			
Mittelwert	4.79	4.88	4.49
Standardabweichung	1.15	1.05	0.98

Anmerkung. LZ = Lebenszufriedenheit. VG1 = Versuchsgruppe 1 (Dankbarkeit, Neugier, Optimismus, Enthusiasmus und Humor); VG2 = Versuchsgruppe 2 (Freundlichkeit, Kreativität, Sinn für das Schöne, Liebe zum Lernen und Urteilsvermögen); KG = Kontrollgruppe.

$t[38] = -3.59, p < .01; d = 1.16$; alle anderen Vergleiche *n.s.*



Ergebnisse

- Unter Kontrolle der Eingangswerte für die Lebenszufriedenheit findet sich nur in der Gruppe, die die hoch korrelierenden Stärken trainiert hat ein signifikanter Anstieg in der Lebenszufriedenheit
- ABER: Auch Personen, die andere Stärken trainiert haben, haben subjektiv den Eindruck vom Training profitiert zu haben; fühlen sich im Vergleich zur Kontrollgruppe etwa fröhlicher, besser gelaunt oder auch glücklicher
- Bestimmte Charakterstärken spielen für den Trainingserfolg (Anstieg in der Lebenszufriedenheit) eine entscheidende Rolle; zum Beispiel:
 - Anstiege in Stärken wie Selbstregulation, Optimismus oder Enthusiasmus stehen mit einem Anstieg in Lebenszufriedenheit in Verbindung
 - Mögliche Interaktionen mit bestimmten Trainings (weitere Studien)



Weitere Strategien

Studie von Seligman et al. (2005)

- Seine Signaturstärken kennen lernen und auf eine neue Art und Weise im Alltag einsetzen (1 Woche); 6 Monate effektiv (LZ, D)
- Drei gute Dinge notieren (1 Woche); 6 Monate effektiv (LZ, D)
- (Dankbarkeitsbrief schreiben); 1 Monat effektiv (LZ, D)

Replikation und Erweiterung in aktueller Studie

Vergleich mit Placebo-Gruppe sowie Nachher-Messungen nach 1 Monat, 3 Monaten und 6 Monaten



Zentrale Ergebnisse

- Der Dankbarkeitsbesuch erwies sich auch in der deutschsprachigen Stichprobe als effektiv (1 und 3 Monate, LZ, D)
- Ebenso die „drei gute Dinge Übung“ (bis zu 3 Monate, LZ) und die Signaturstärkenübung (bis zu 6 Monate, LZ, D)
- Variationen (z.B. 3 lustige Dinge) waren ebenfalls effektiv (LZ, D)



Hinweise für die Praxis

- regelmässiges Üben (Aufbau von Routinen und Gewohnheiten), Aufzeichnungen über Erfolge führen; ein „Tagebuch“ mit positiven Erinnerungen aufbauen
- mehrere verschiedene Interventionen durchführen anstelle von einer einzelnen (Abwechslung)
- Freiwilligkeit und Wunsch zur Teilnahme (selbst gewählt)
- Einzelsetting > Gruppensetting > Online
- Passung zwischen Person und Übung



Fazit

- Positive Interventionen sind effektiv, um Lebenszufriedenheit zu steigern und Depressivität zu reduzieren
- Sin und Lyubomirsky (2009) identifizieren 51 Studien zu Positiven Interventionen, die strengen Kriterien (z.B. Vorher-Nachher-Messung, Vergleichsgruppe, etc.) entsprechen
- Einige Interventionen sind gut ausgetestet (z.B. „Drei gute Dinge“, seine Signaturstärken kennen lernen und auf eine neue Art einsetzen [www.charakterstaerken.org], Dankbarkeitsbrief/-besuch)
- Erste erfreuliche Ergebnisse für neue Interventionen (z.B. Drei lustige Dinge, Freundlichkeit zählen usw.)
- Weitere Studien geplant (verschiedene Personengruppen, neue Interventionen, Variationen, ...)



Das Team

- Prof. Willibald Ruch
- Fabian Gander, MSc. (SNF-Projekt *Positive Interventions*)
- Sara Wellenzohn, MSc. (SNF-Projekt *Positive Interventions*)
- Lic.phil. Claudia Buschor (Forschungskredit der UZH zum Z.S.P., Projekt *Stärken stärken*)

- ... und viele StudentInnen, die mitgearbeitet haben.

Dank an (Forschungsförderung)

Schweizerischer Nationalfonds; Forschungskredit der Universität Zürich;
Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandten
Psychologie

www.charakterstaerken.org
www.staerkenntrainieren.org