

Positive Psychologie: Projekte und Modellansätze der Zürcher Stärkenforschung



Prof. Dr. Willibald Ruch
Universität Zürich
w.ruch@psychologie.uzh.ch

Symposium Positive Psychologie, ETH Zürich
Sa. 2.07.2011

Worüber arbeiten/forschen wir?

9.760 on “anger”

1.021 on “joy”

65.531 on “anxiety”

4.129 on “life satisfaction”

79.154 on “depression”

3.522 on “happiness”

20.868 on “fear”

781 on “courage”

207.110 on “treatment”

31.019 on “prevention”

nach: David Myers (2003): Negative versus positive topics
in psychology journal articles 1887 to 2001

Danach? Und im deutschen Sprachraum?

Tabelle 1. Gegenüberstellung ausgewählter Forschungsthemen in psychologischen Fachzeitschriften in primär englischer und deutscher Sprache im Zeitraum 2001 bis 2010 (Auswahl aus Myers, 2000).

	2001-2010		nur 2010	
ISI Web of Knowledge				
anxiety vs. life satisfaction	19403	1593	2137	210
fear vs. courage	5708	95	594	7
Psyndex				
Angst vs. Lebenszufriedenheit	2286	418	108	18
Furcht vs. Mut	298	166	12	5

Anmerkung

Für ISI alle Gebiete der Psychologie. Psyndex: Abfrage eingeschränkt auf deutsche Sprache. Abruf am 11. 11. 2010.

Positive Psychologie

PP versucht die (*business as usual*) Psychologie wieder zu komplettieren, indem sie verstärkt die vernachlässigten Bereiche untersucht. Es sind dies die Ebenen des

- positiven Erlebens
 - z.B.: positive Emotionen, B. Fredrikson („broaden and build“-Theorie), Seligman: positive Zustände auf Vergangenheit, (Dankbarkeit), Gegenwart (Zufriedenheit) und Zukunft (Hoffnung) bezogen, *well-being*, *Flow* (das vollständige Aufgehen in einer Aufgabe)
- positive Eigenschaften
 - z.B.: Tugenden, Charakterstärken
- positive Institutionen
 - Rahmenbedingungen von Institutionen, die ein Wachstum erlauben.

Das Ziel ist es, wieder eine Psychologie mit ausbalancierten Themen zu erreichen. Wenn sie dies erreicht, macht sich die PP gleichzeitig auch überflüssig.

Beispiele für Komplettierung: Persönlichkeitspathologie vs. Charakterstärken

DSM-IV, ICD-10 & dimensionale Ansätze (z.B. Livesley & Jackson)

VIA Klassifikation der Stärken und Tugenden („Anti-DSM“)

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

Psychopathologie (DAPP)

Charakterstärken (VIA-IS)

Ablehnung, affektive Labilität, Ängstlichkeit, Argwohn, Ausdrucksarmut, Herzlosigkeit, Identitätsprobleme, Intimitätsprobleme, kognitive Verzerrungen, Kontaktvermeidung, Narzissmus, Oppositionshaltung, Reizsuche, Selbstschädigung, unsichere Bindung, Unterwürfigkeit, Verhaltensprobleme, Zwanghaftigkeit

Ausdauer, Authentizität, Bescheidenheit, Bindungsfähigkeit, Dankbarkeit, Enthusiasmus, Fairness, Freundlichkeit, Führungsvermögen, Hoffnung, Humor, Kreativität, Liebe zum Lernen, Neugier, Selbstregulation, Sinn für das Schöne, Soziale Intelligenz, Spiritualität, Tapferkeit, Teamwork, Urteilsvermögen, Vergebungsbereitschaft, Vorsicht, Weisheit

Beispiele für Komplettierung: Emotionen

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

Ekman (1992): 7 basic emotions

positive Emotionen

Angst,
Ärger,
Traurigkeit,
Ekel,
Verachtung,
Überraschung,
Freude

Ekman (2003): visuelle, taktile,
olfaktorische, auditorische,
geschmackliche Sinnesfreuden,
Amusement, Zufriedenheit,
freudige Erregtheit,
Erleichterung, freudige
Verwunderung, ekstatische
Freude, *Fiero*, *Naches*,
Erbauung, Dankbarkeit,
Schadenfreude

Anwendungen/Ausweitungen

- *Authentic Happiness Coaching* (Seligman, 2002)
- *Positive Health* (Seligman, 2008)
- *Positive Psychotherapy* (Seligman, Rashid & Parks, 2006)
- *Positive Education* (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009)
- *Positive Organizational Citizenship Behavior* (Luthans & Youssef, 2007)
- *Positive Interventions* (Sin & Lyubomirsky, 2009, Seligman, 2011)
- Etc.

Interventionen

„Ich möchte weniger leiden“
(Unglücklichsein reduzieren)

„Ich möchte glücklicher werden“
(Aufbau von Glück)

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

Psychotherapie (traditionell)

Positive Interventionen

Reduktion des Leidens,
weniger Ärger, Angst, Depression
Person ohne Leiden = Glücklich?

Erhöhung des andauernden Glücks und
Zufriedenheit, Aufbau von Stärken und
Nutzung von Signaturstärken, Begabung

Mehr Life of Pleasure

(positive Emotionen, Genuss)

Mehr Life of Engagement

(Flow, Selbstverwirklichung)

Mehr Life of Meaning

(Stärken im Dienste Anderer)

Mehr im Referat von Dr. Proyer und im
Workshop am Nachmittag

Ideengeschichte

PP existiert unter diesem Namen seit 1998, der Name ist bereits bei Maslow (1954) zu finden

Die Positive Psychologie hat eine kurze Geschichte aber eine lange Vergangenheit. Einige Meilensteine

- Philosophen Athens & Asiens (Konfuzius, Lao-Tse)
 - Fragen des guten Lebens, Tugend
- Religionsgründer & Theologen
 - Bedeutung des guten Lebens und wie man es erreicht, Wichtigkeit des Daseins für Andere; Dienst der Menschheit, höheren Kräften
- Psychologie des frühen 20. Jhdt.
 - Hochbegabung, Talent, Erfülltes Leben
- Humanistische Psychologie (Rogers, Maslow)
 - Selbstverwirklichung, Annahme eines selbst bestimmten Lebens
- Studium verschiedener Phänomene, die jetzt unter dem Dach der PP Platz haben
 - Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, emotionale Intelligenz, Resilienz, Humor, Studien zu Lebensqualität von Patienten, etc.

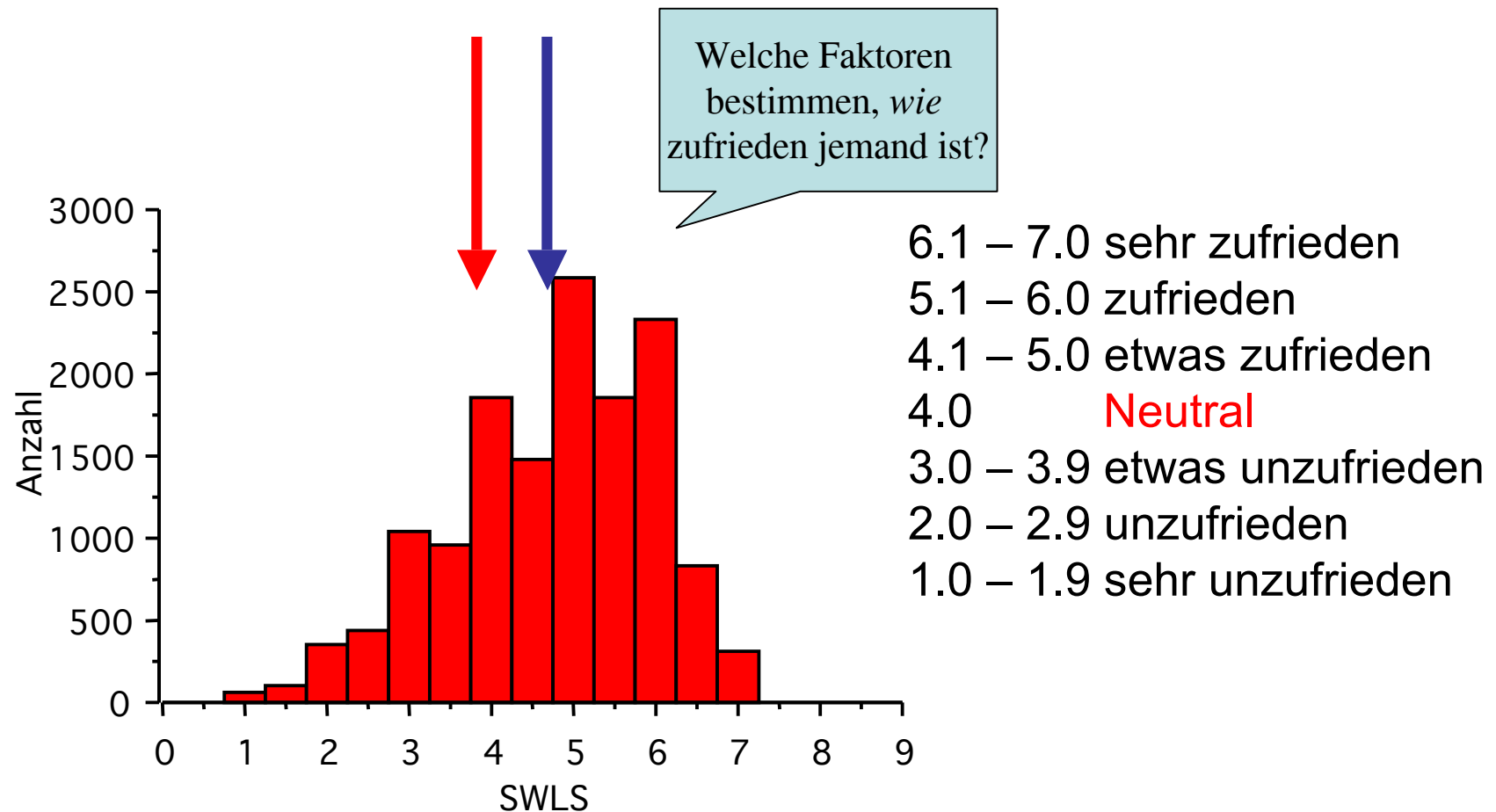
Schlüsselbegriff: Lebenszufriedenheit

Anleitung: Im Folgenden finden Sie fünf Aussagen, die auf Sie in verschiedenem Ausmass zutreffen können. Benutzen Sie die Skala von 1-7 um den Grad ihrer Zustimmung oder Ablehnung zu den fünf Aussagen anzugeben. Bitte antworten Sie offen und ehrlich.

- 1 = trifft überhaupt nicht zu
- 2 = trifft nicht zu
- 3 = trifft eher nicht zu
- 4 = trifft weder zu noch nicht zu
- 5 = trifft eher zu
- 6 = trifft zu
- 7 = trifft völlig zu

- ___ 1. In den meisten Bereichen kommt mein Leben meinem Idealbild nahe.
- ___ 2. Meine Lebensumstände sind ausgezeichnet.
- ___ 3. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
- ___ 4. Bisher habe ich alle wichtigen Dinge verwirklicht, die ich im Leben erreichen wollte.
- ___ 5. Wenn ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich fast nichts anders machen.

Bedingungen des Wohlbefindens: Lebenszufriedenheit in CH (SWLS)



Anmerkung. $n = 14,169$, $M = 4.74$, $SA = 1.23$ (Ruch, 2010)

Schlüsselbegriff: Charakter

in Psychologie aufgegeben (Temperament, Fähigkeit)

Charakter:

- *stabile* und *generelle* individuelle Unterschiede in Stärken und Tugenden, die mit von Lebensumständen abhängen und daher *modifizierbar* sind
- Unterscheidung: Wie *sollte* ich mich verhalten?
- „innere“ Determinante des „guten Lebens“ (neben sozio-politischen Faktoren etc)
- Komplementiert die „äusseren“ Bedingungen
 - Möglichkeiten zu Schule und Arbeit
 - Politische Stabilität und (möglicherweise) Demokratie
 - Unterstützende und stabile familiäre Verhältnisse
 - Existenz von Vorbildern, Mentoren, unterstützenden Freunden
 - Physische und soziale Umwelt

Aufbau des Charakters

(nach Peterson & Seligman, 2004)

Hierarchische Ordnung dreier Konzepte

- *Tugenden*: Von Moralphilosophen und religiösen Denkern geschätzte Kerneigenschaften
 - 6 kehren immer wieder: Weisheit, Mut, Humanität, Gerechtigkeit, Mässigung, Transzendenz
- *Charakterstärken*: Mechanismen und Prozesse die die Tugenden definieren. Wege, die Tugenden zu leben. (z.B. Weisheit erreicht über Neugierde, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen, Kreativität etc.)
- „*Situative Themen*“: spezifische Gewohnheiten, die dazu führen, dass Personen in speziellen Situationen die Stärken anwenden. (variieren in Arbeit, zu Hause etc)

VIA Stärken & Tugenden

1. Weisheit und Wissen

Neugier / Interesse
Liebe zum Lernen
Urteilsvermögen/kritisches Denken
Kreativität/Originalität/Einfallsreichtum
Weitsicht/Tiefsinn

2. Mut

Tapferkeit und Mut
Ausdauer/Beharrlichkeit/Fleiss
Authentizität/Aufrichtigkeit/Integrität
Tatendrang/Enthusiasmus

3. Liebe/Humanität

Fähigkeit zu lieben/Bindungsfähigkeit
Freundlichkeit/Grosszügigkeit
Soziale Intelligenz

4. Gerechtigkeit

Teamfähigkeit/Loyalität
Fairness/Gleichheit/Gerechtigkeit
Führungsvermögen

5. Mässigung

Vergebungsbereitschaft/Gnade
Bescheidenheit/Demut
Selbstregulation/Selbstkontrolle
Umsicht/Vorsicht

6. Transzendenz

Sinn für das Schöne/Exzellenz
Dankbarkeit
Hoffnung/Optimismus
Humor/Verspieltheit
Spiritualität/Glaube

Erfasst mit *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) <http://www.viastrengths.org/>

Deutsch (CH) <http://www.charakterstaerken.org>

Values in Action VIA Authentic Happiness OTH Satisfaction of Life Scale SWL

http://www.charakterstaerken.org/fragebogen.php

Google

Values in Action VIA Authe...

Universität Zürich Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

In der jüngeren Vergangenheit hat es in verschiedenen Bereichen Bemühungen gegeben, die positiven Aspekte des Menschen zu erfassen und mit zu berücksichtigen.

Von der Fachrichtung *Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik* des *Psychologischen Instituts der Universität Zürich* wird nun erstmals eine Reihe von Fragebögen der Positiven Psychologie online angeboten. Wenn Sie diese Fragebögen ausfüllen, unterstützen Sie unsere Forschungsbemühungen und können für Sie wertvolle Informationen über sich selber gewinnen. Das Ausfüllen der Fragebögen ist kostenlos und die Daten werden in keiner Weise an Fremde weitergegeben oder für kommerzielle Zwecke genutzt. Haben Sie Fragen (z.B. zum Registrieren oder Einloggen), dann können Sie sich jederzeit gern an kontakt@charakterstaerken.org wenden.

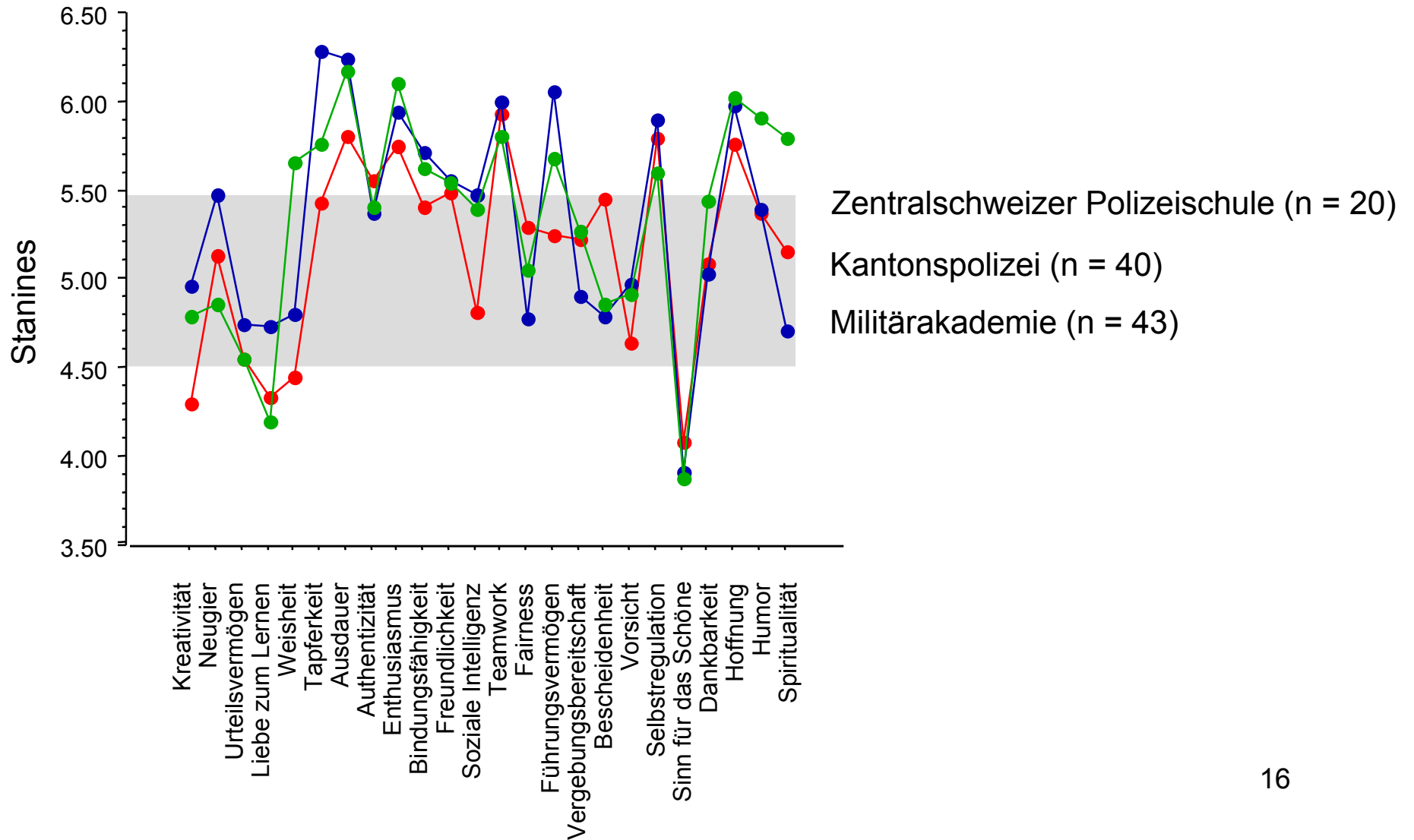
Um die Fragebogen auszufüllen, müssen Sie sich zuerst registrieren.

 [registrieren](#)

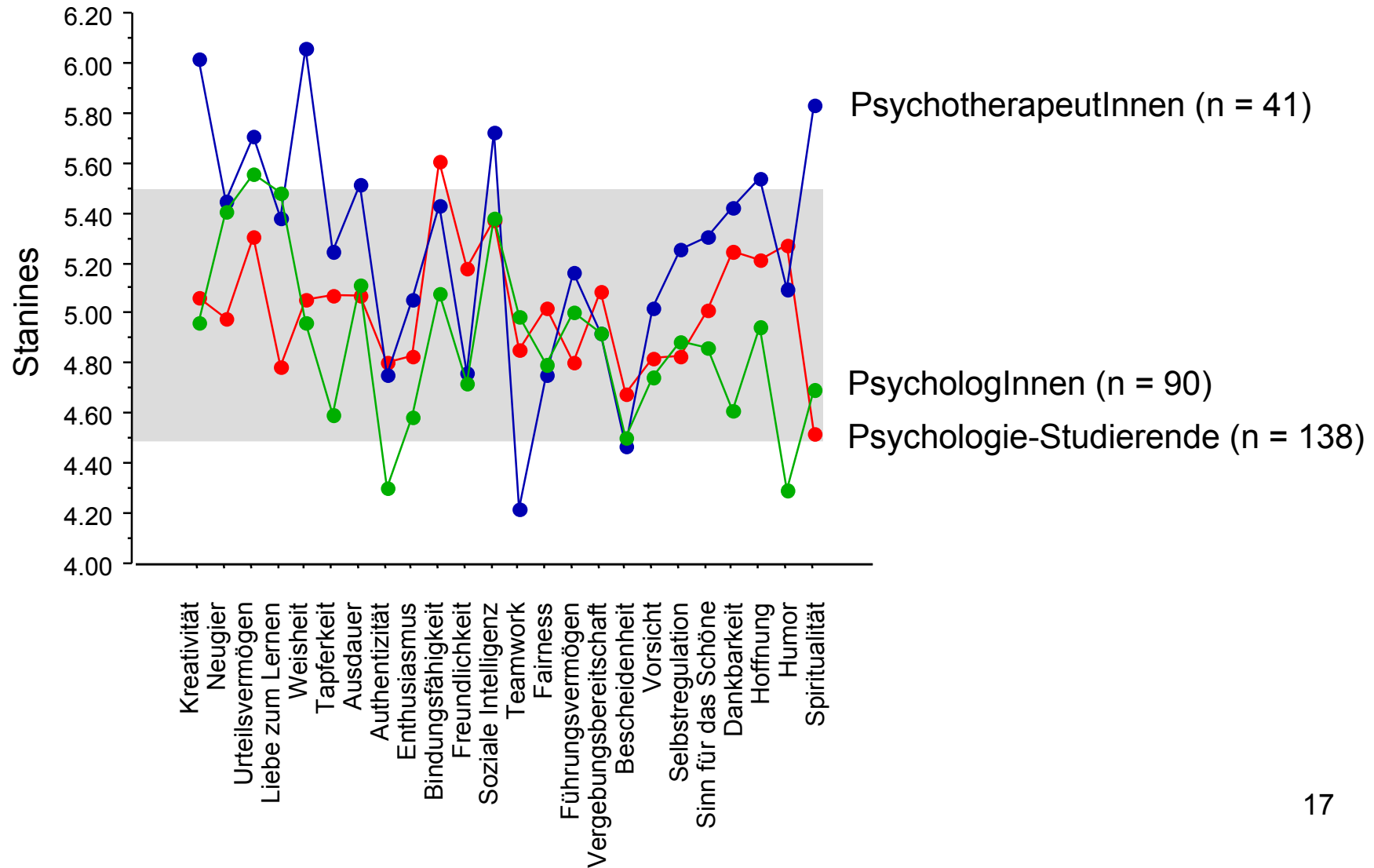
Wenn Sie schon registriert sind, können Sie sich hier wieder einloggen.

 [einloggen](#)

Berufsgruppen

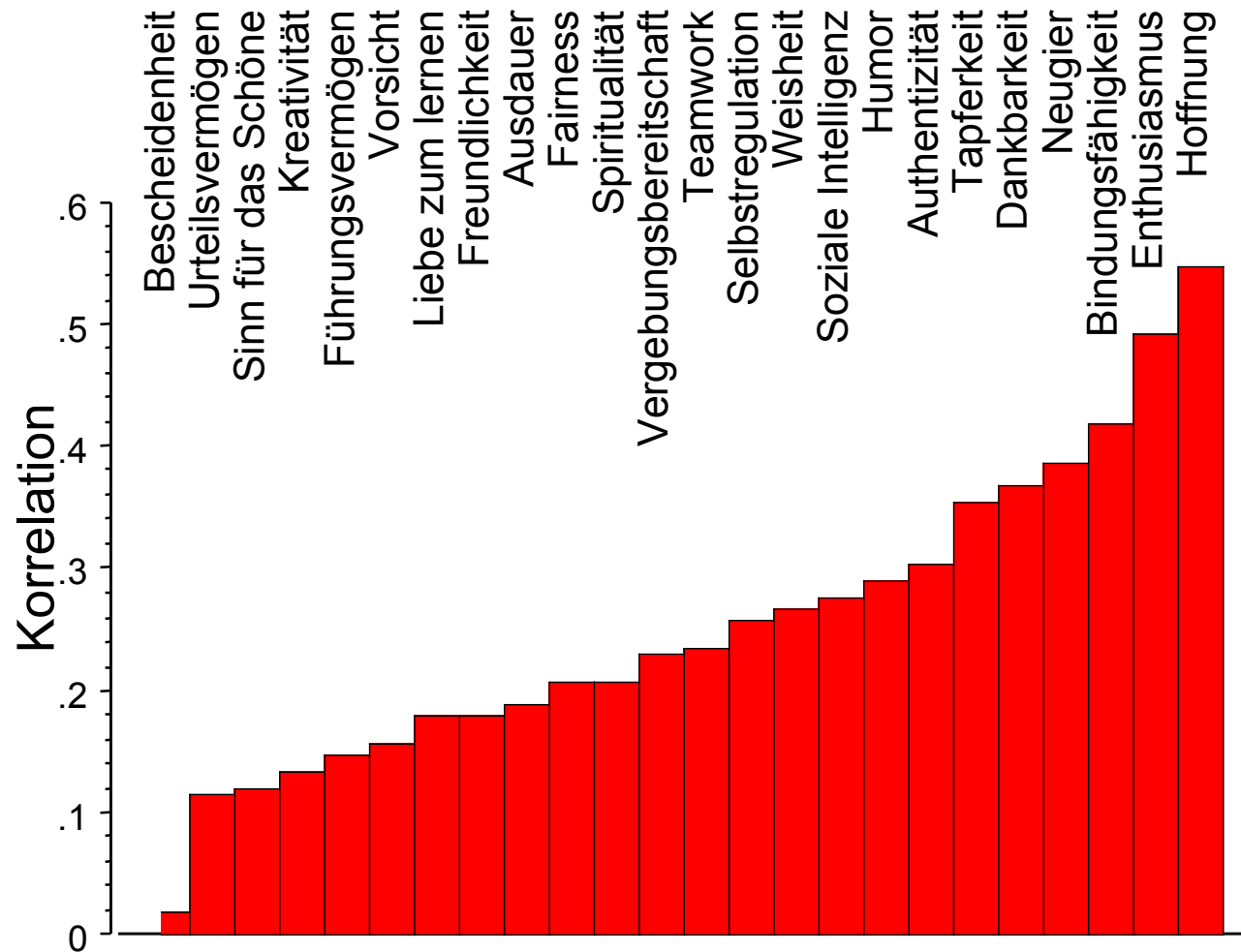


Berufsgruppen



Stärken und Lebenszufriedenheit

(n = 15,588 Männer & Frauen, www.charakterstaerken.org)



VIA-IS Skalen
(nach Höhe der Korrelation mit
Lebenszufriedenheit geordnet)

(Ruch, Proyer, Harzer,
Peterson & Seligman, 2010;
Ruch et al, 2009) 18

Humor und Lebenszufriedenheit

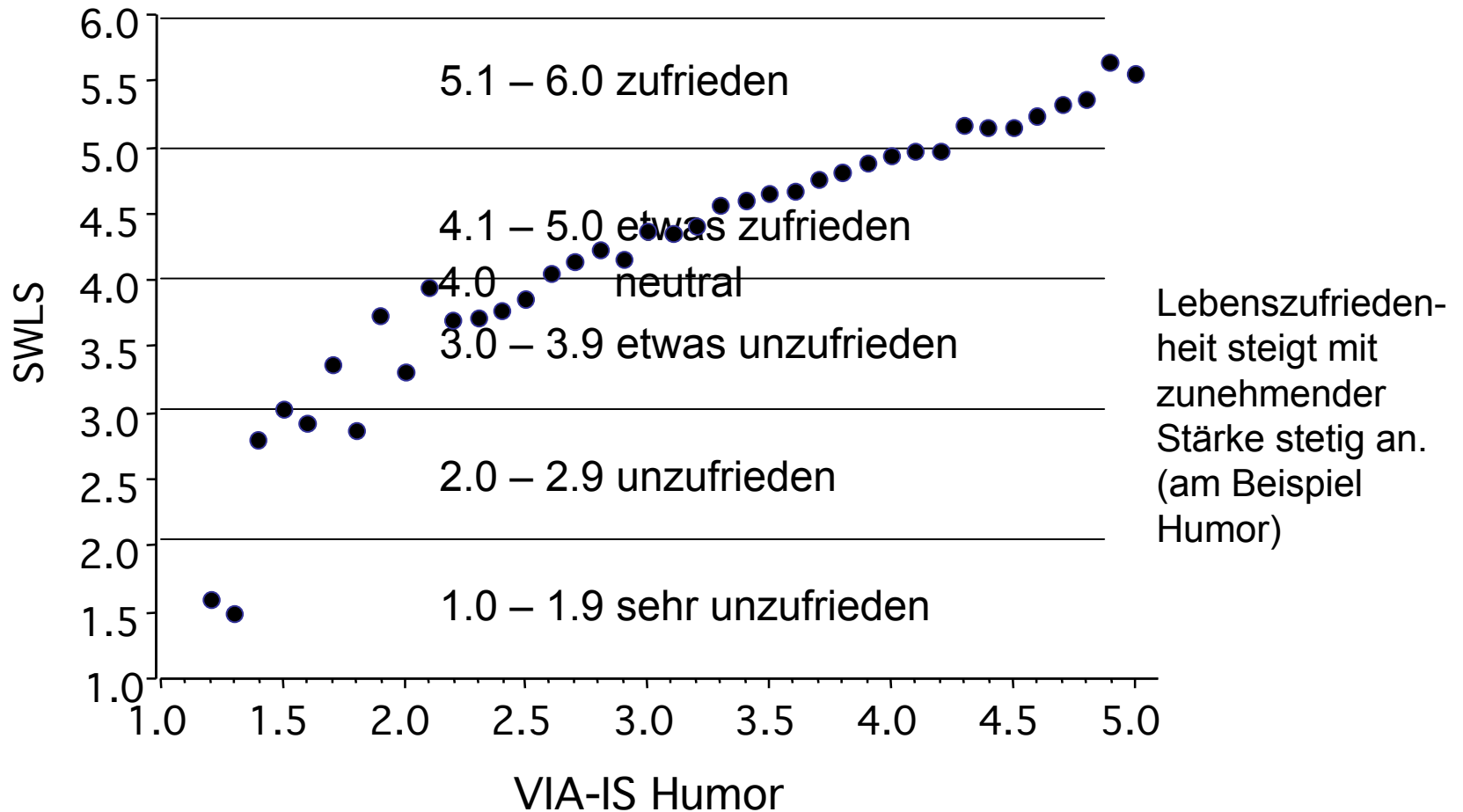
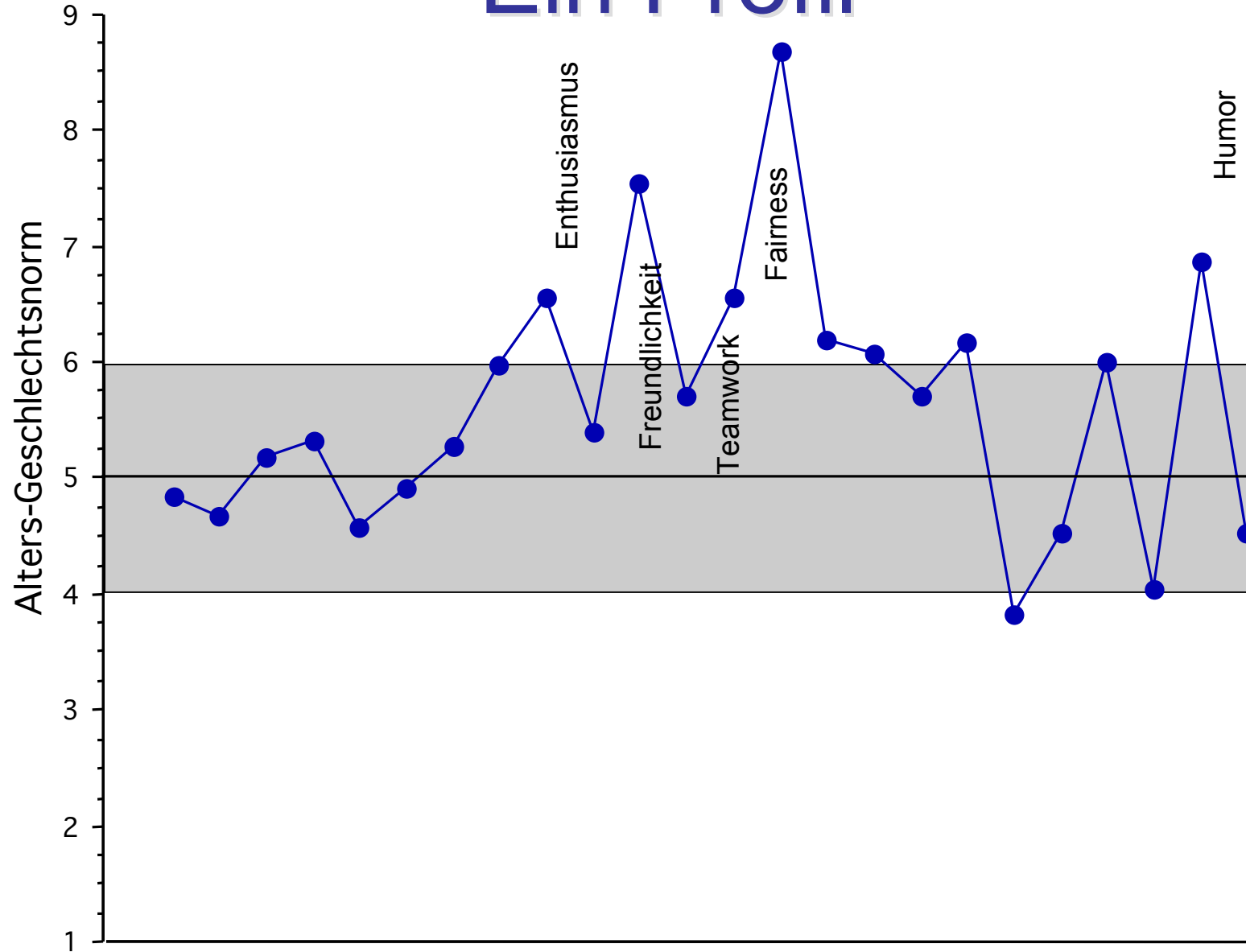


Abbildung. Anstieg in Lebenszufriedenheit als eine Funktion von Humor (N = 179,479) (von 2.3 aufwärts: 100 < n pro Zelle < 1,223) (Ruch, Proyer, & Weber, 2010)

Signaturstärken

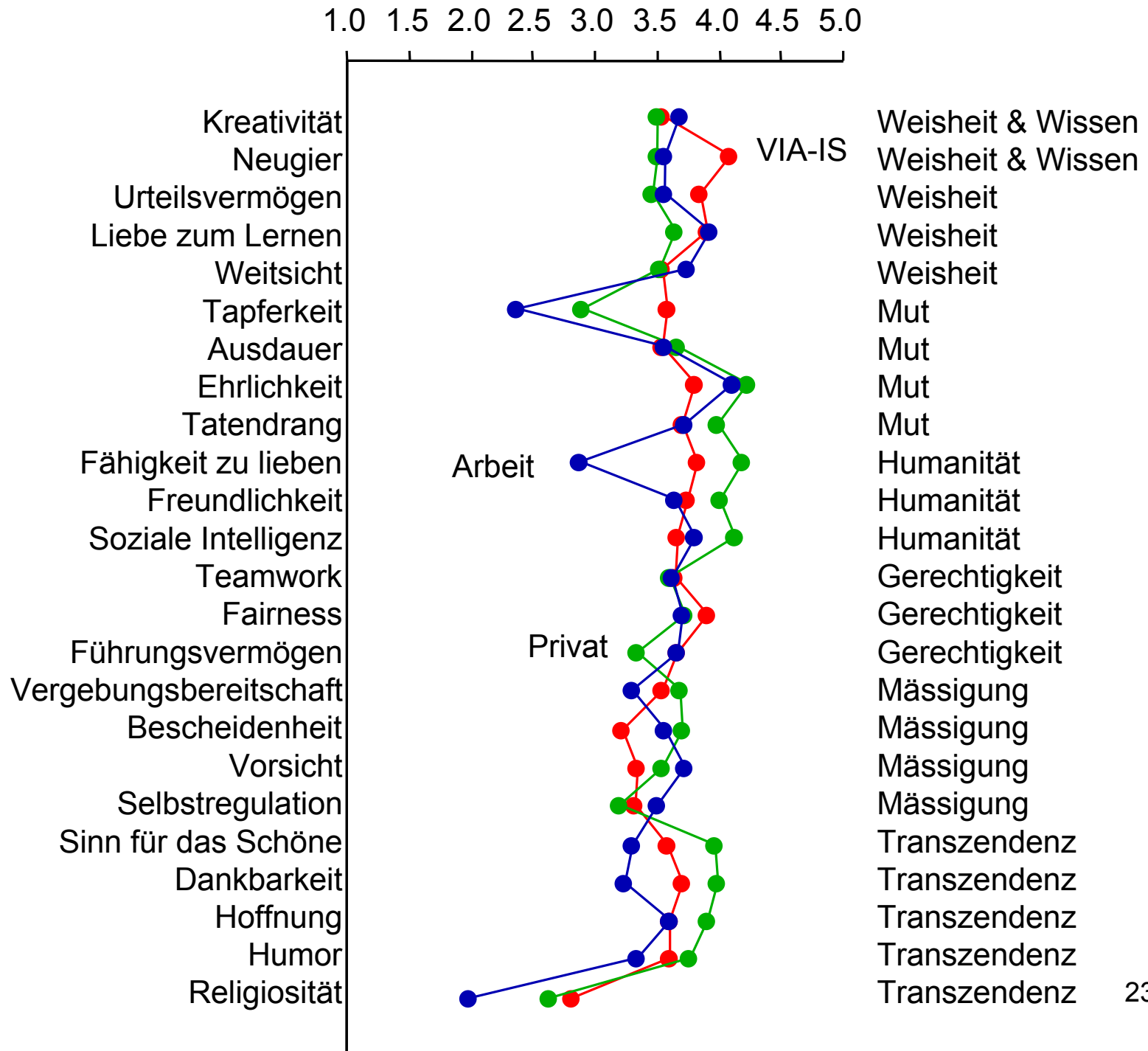
- Peterson und Seligman (2004): Menschen besitzen zwischen drei und sieben Signaturstärken (individuell besonders bedeutsame Stärken)
- Kriterien für Signaturstärken:
 - ein Gefühl des Besitzes und der Authentizität gegenüber der Stärke („das bin wirklich ich“),
 - ein Gefühl der Aufgeregtheit während der Ausübung der Signaturstärke,
 - vor allem zu Beginn, eine steile Lernkurve, da stärkenbezogene Themen gewählt und diese praktiziert werden,
 - kontinuierliches Lernen von neuen Wegen, die Stärke einzusetzen,
 - ein Gefühl des Verlangens, in Übereinstimmung mit der Stärke zu handeln,
 - ein Gefühl der Unvermeidlichkeit des Gebrauchs der Stärke, als ob man nicht gestoppt, oder davon abgebracht werden kann, die Stärke zu zeigen,
 - die Entdeckung der Stärke wie bei einer Erleuchtung,
 - Belebung und Aktivierung statt Erschöpfung nach der Ausübung,
 - das Gestalten und Verfolgen von wesentlichen Projekten, welche sich um die Stärke drehen sowie
 - intrinsische Motivation, die Stärke zu gebrauchen.
- Empirisch nicht belegt, ob höchste 3-7 Stärken diese Kriterien erfüllen

Ein Profil

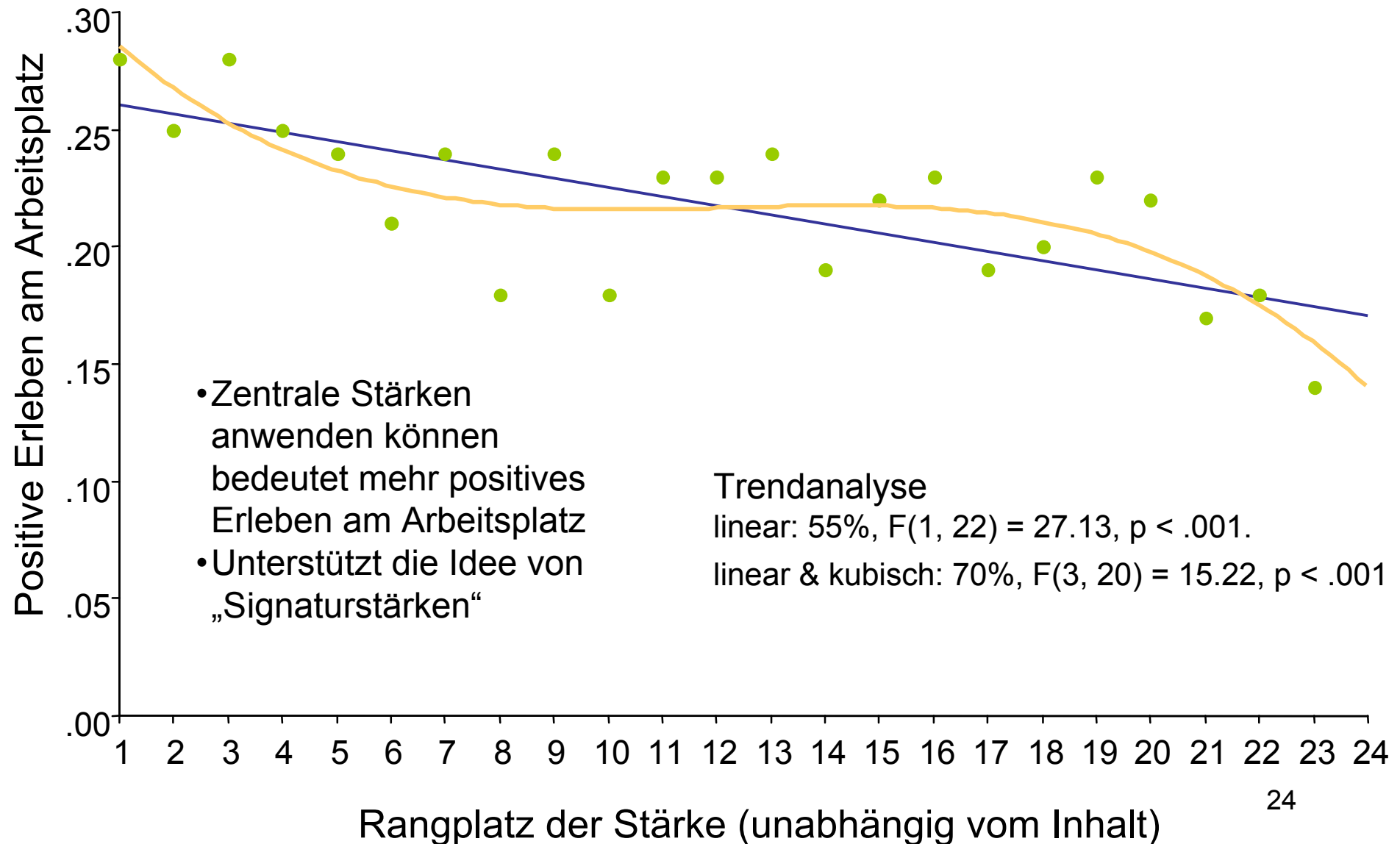


Stärken und positives Erleben am Arbeitsplatz (Harzer & Ruch, 2011)

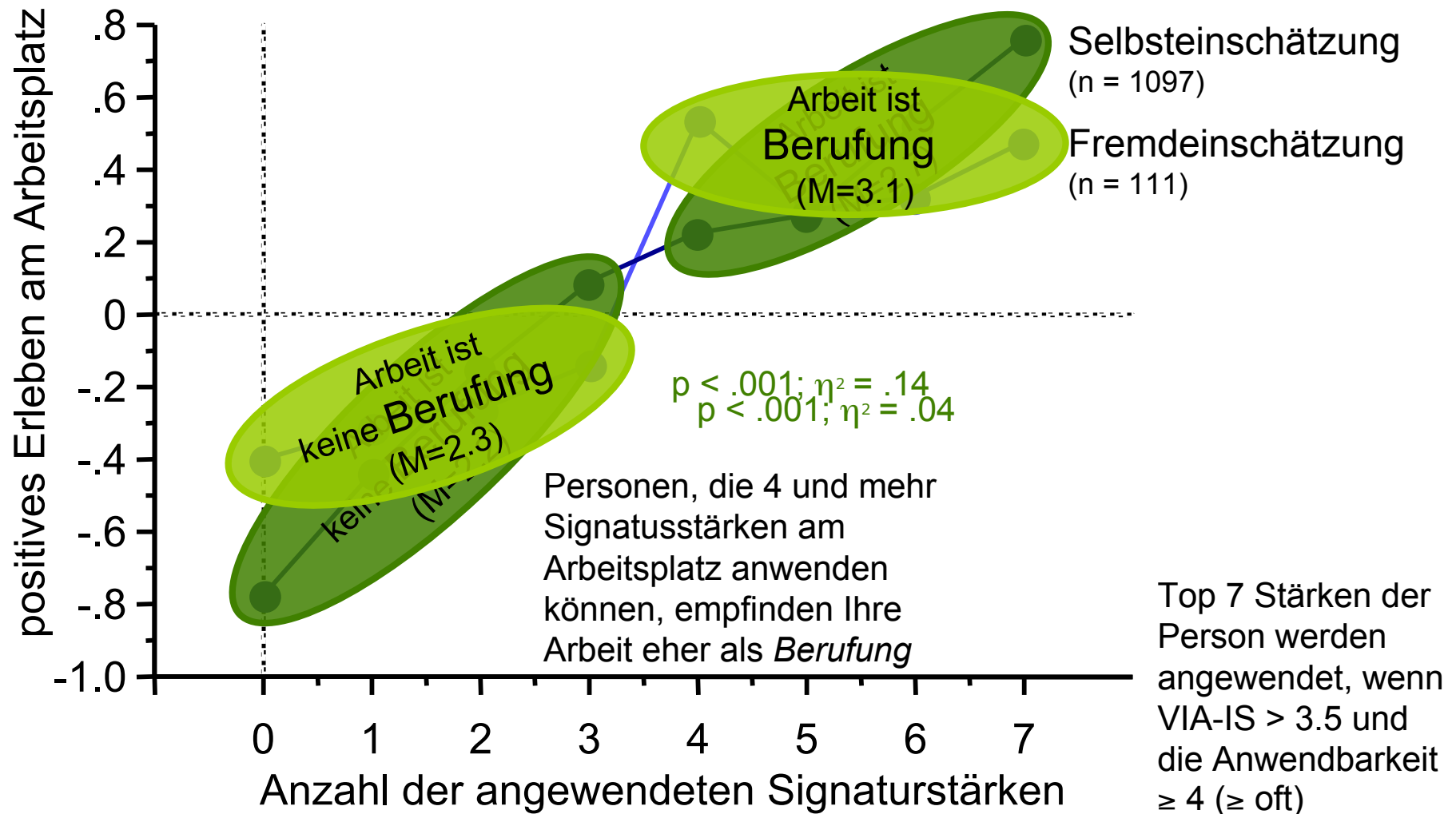
- Können Stärken angewandt werden, in Freizeit? Am Arbeitsplatz?
- Führt Anwendung der Stärken zu mehr positivem Erleben bei der Arbeit (Arbeitszufriedenheit, Spass, Engagement und Sinnerleben)
- Anwendung (Stärken besitzen & sie sind gefordert)
- Sind Signaturstärken wichtiger als weniger zentrale Stärken?
- Studie
 - N = 1,111 deutschsprachige Erwachsene (479 männlich, 632 weiblich). Mittleres Alter 43.53 Jahre (SD = 10.02; Range: 18-65 Jahre).
 - n = 649 Master Abschluss
 - n = 250 Lehre
 - n = 138 promoviert
 - Verschiedenste Berufe; grössere Gruppen (n > 50): 127 Lehrer, 79 kaufmännische Angestellte, 67 Krankenschwester, n = 51 Ingenieure.



Zentrale und weniger zentrale Stärken: Anwendbarkeit und Positives Erleben



Anwendbarkeit der Stärken und positives Erleben am Arbeitsplatz (Harzer & Ruch, 2011)




Kann man Sinn für Humor trainieren?

Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik


http://www.psychologie.uzh.ch/perspsy/trainings/humortraining.php

Meistbesuchte Seit... News Finanzen Uni Zürich Bibliothek OLAT PP Journals OnlineFB Statistik-Hilfen Wörterbücher Unterhaltsames Bücher und Co Reisen

Universität Zürich Psychologisches Institut  Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Binzmühlestrasse 14/7, 8050 Zürich. Tel. +41 (0)44 635 75 21

Home
Über uns
Studium/Lehre
Forschung
Summerschool
Links
Testarchiv
Online
Gelotophobia
Trainings
Zürcher Stärken Programm
Humortraining

Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Binzmühlestrasse 14/7
8050 Zürich
Tel. +41 (0)44 635 75 21
Fax +41 (0)44 635 75 29


Humorwerkstatt
Werkstattleiterinnen: Sandra Rusch und Heidi Stolz

Humortraining

*Ob alt, ob jung, ob ernst, ob heiter –
unser Training bringt alle weiter.*

Willkommen auf der Webseite der humorigen Wissenschaft und des wissenschaftlichen Humors. Auf dieser Seite wollen wir Sie über ein Trainingsprogramm aus dem Bereich Humor an der Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich informieren. Wir, das sind zwei Lizentiandinnen (Heidi Stolz und Sandra Rusch), welche an der Universität Zürich mehrere Humortrainings durchführen und die Wirkungen dieser Interventionen anhand statistischer Analysen überprüfen.

Humor gehört in den Themenbereich der Positiven Psychologie, welche sich zum Ziel gesetzt hat, Stärken und Ressourcen von Menschen zu fördern. Wissenschaftlich überprüft gehört Humor zu jenen Charakterstärken, welche am meisten zur Lebenszufriedenheit beitragen und auch alte Volksweisheiten besagen schon lange: Nichts verbindet mehr als gemeinsames Lachen - Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (Joachim Ringelnatz).

Humor zu trainieren lohnt sich: für Sie, für Ihren Körper, für Ihre Arbeit und für Ihr Umfeld. Humor ist eines der besten Mittel, um Stress auf gesunde Art und Weise zu bewältigen. Humorvolle Menschen sind beliebter und in zahlreichen Bereichen nachweislich erfolgreicher. Egal ob Sie eher eine ernste Person sind oder schon eine gehörige Portion Humor besitzen, die Sie aber noch würzen oder vergrössern wollen - Sie sind genau die **richtige Person** für unser Training.

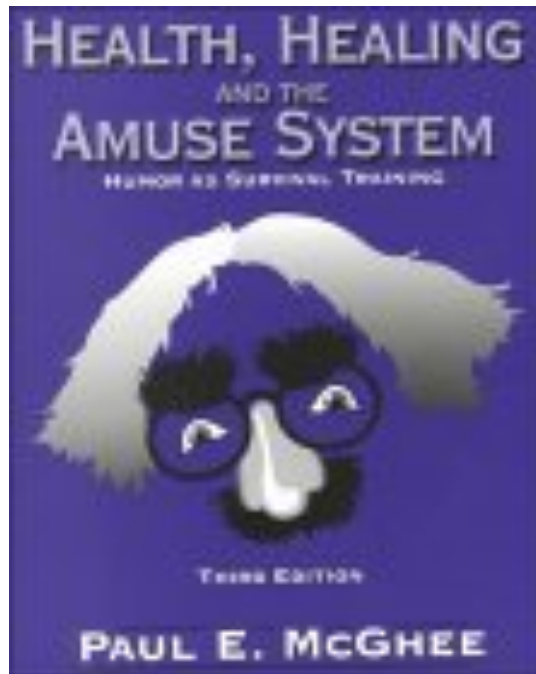
Fördern Sie Ihr eigenes komisches Potential um

http://www.psychologie.uzh.ch/perspsy

Kann man Humor trainieren?

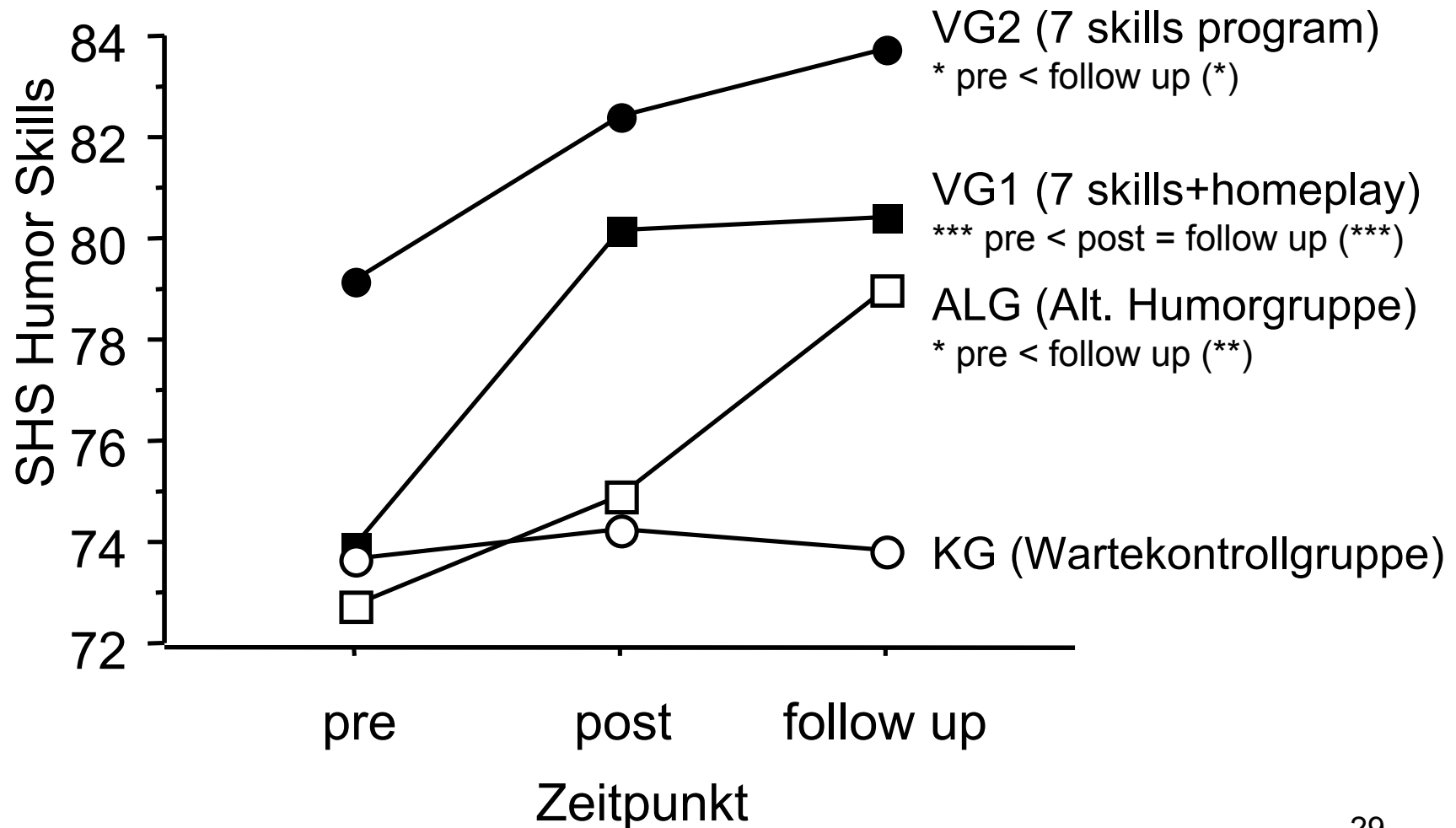
- Magisterarbeit von Simone Sassenrath (Wien)
- Ruch, Rusch & Stolz (2010)
- überprüfen, ob ein 8-wöchiges Humortraining Effekte hat
 - adaptiertes auch 7 Habits Humor Programm von Paul McGhee
- 4 Gruppen (20-25 Personen)
 - Programm mit Übungen (“homeplay,” Humortagebuch)
 - Seit dem 6 weitere Gruppen (inkl. Seniorenuniversität)
 - Programm ohne Übungen
 - Humor, ohne therapeutischen Anspruch
 - Kontrollgruppe, nur für Messung der natürlichen Veränderung
- Effekte
 - *Kurzfristig*: Einfluss auf Stimmung (heiter, ernst, schlechte Laune)
 - STHI-S (*state-trait-Heiterkeit-Inventar*)
 - *Langfristig*: verschiedenen Komponenten des Humors, Heiterkeit, Ernst, Schlechte Laune, Lebenszufriedenheit (SWLS)

Die Stufen des Programms



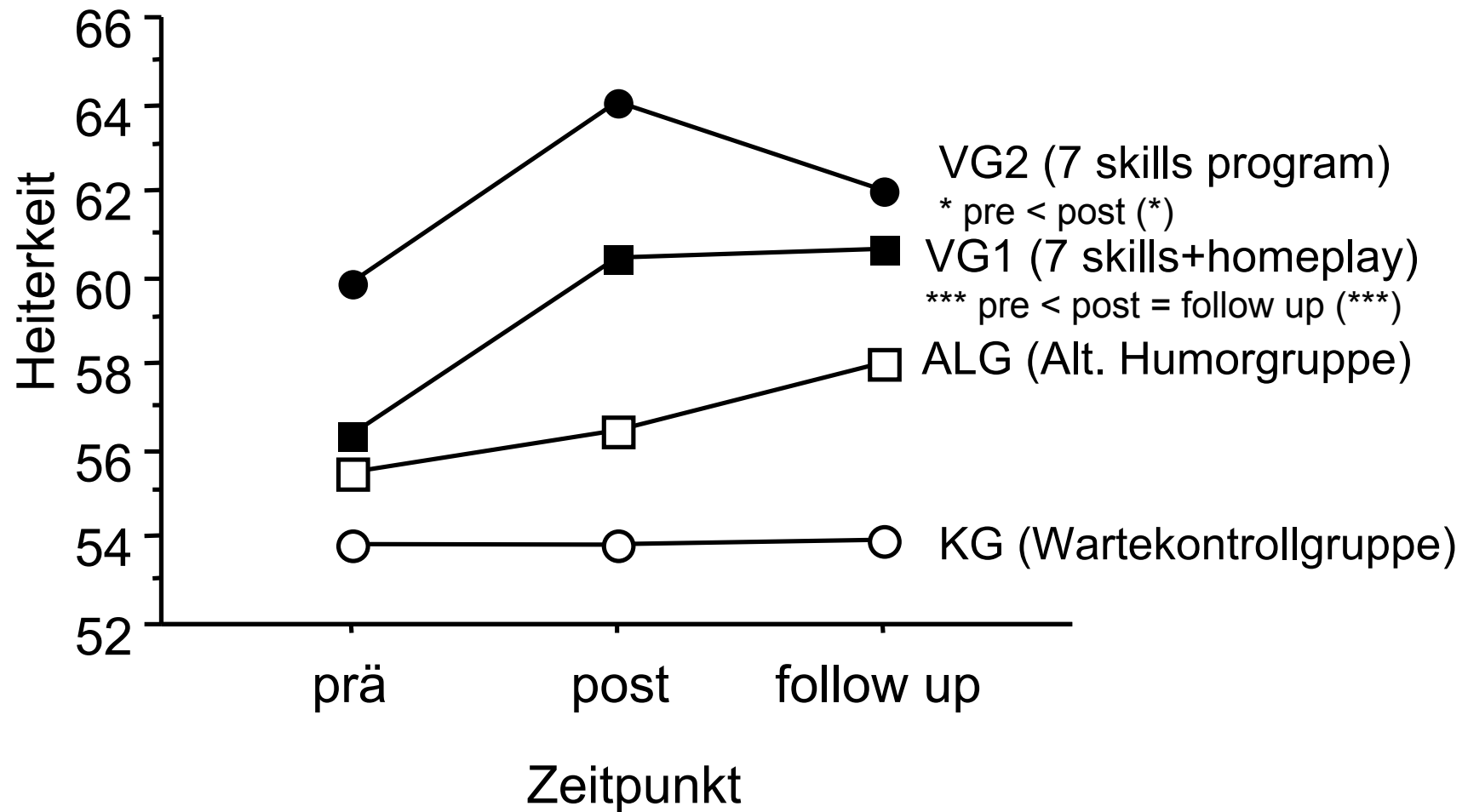
- Hierarchisch organisiert (von leicht zu schwierig)
 - Stufe 1: Entdecken Sie Ihren eigenen Sinn für Humor wieder
 - Stufe 2: Lernen Sie, spielerischer zu werden
 - Stufe 3: Lachen Sie öfter und beginnen Sie, Witze zu erzählen
 - Stufe 4: Stärken Sie Ihre sprachlichen Humorfähigkeiten
 - Stufe 5: Entdecken Sie Humor in Ihrem Alltag
 - Stufe 6: Nehmen Sie sich nicht so ernst - Lachen Sie über sich selbst
 - Stufe 7: Finden Sie Humor inmitten von Stress
 - Stufe 8: Vereinen Sie alle erlernten Fähigkeiten
- Einige der Stufen entsprechen Skalen der Sinn für Humor Skalen von McGhee

Humor Skills



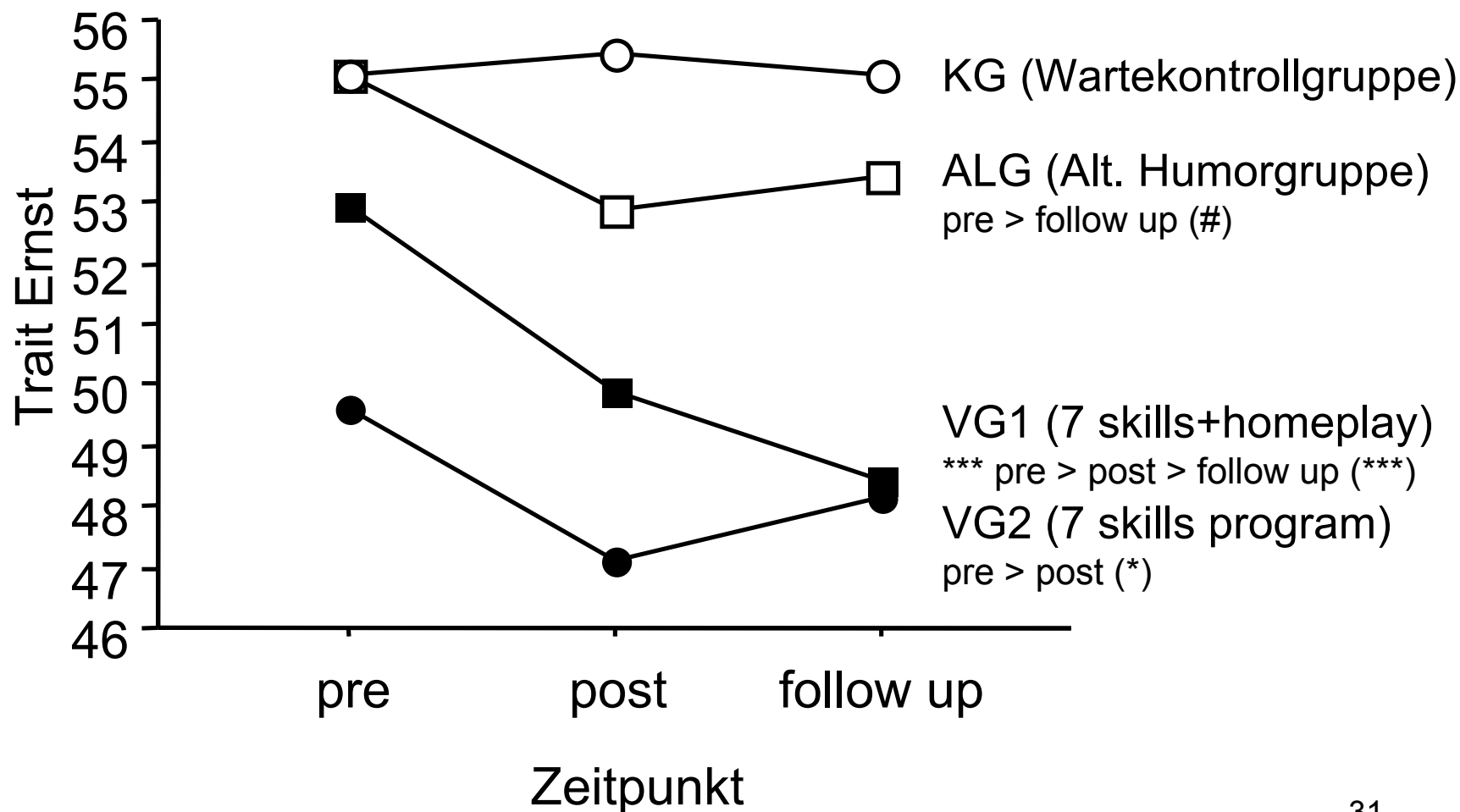
Interaktion: $F(6, 236) = 3.71, p < .001; 73, 14, 9, 26.$

Trait Heiterkeit



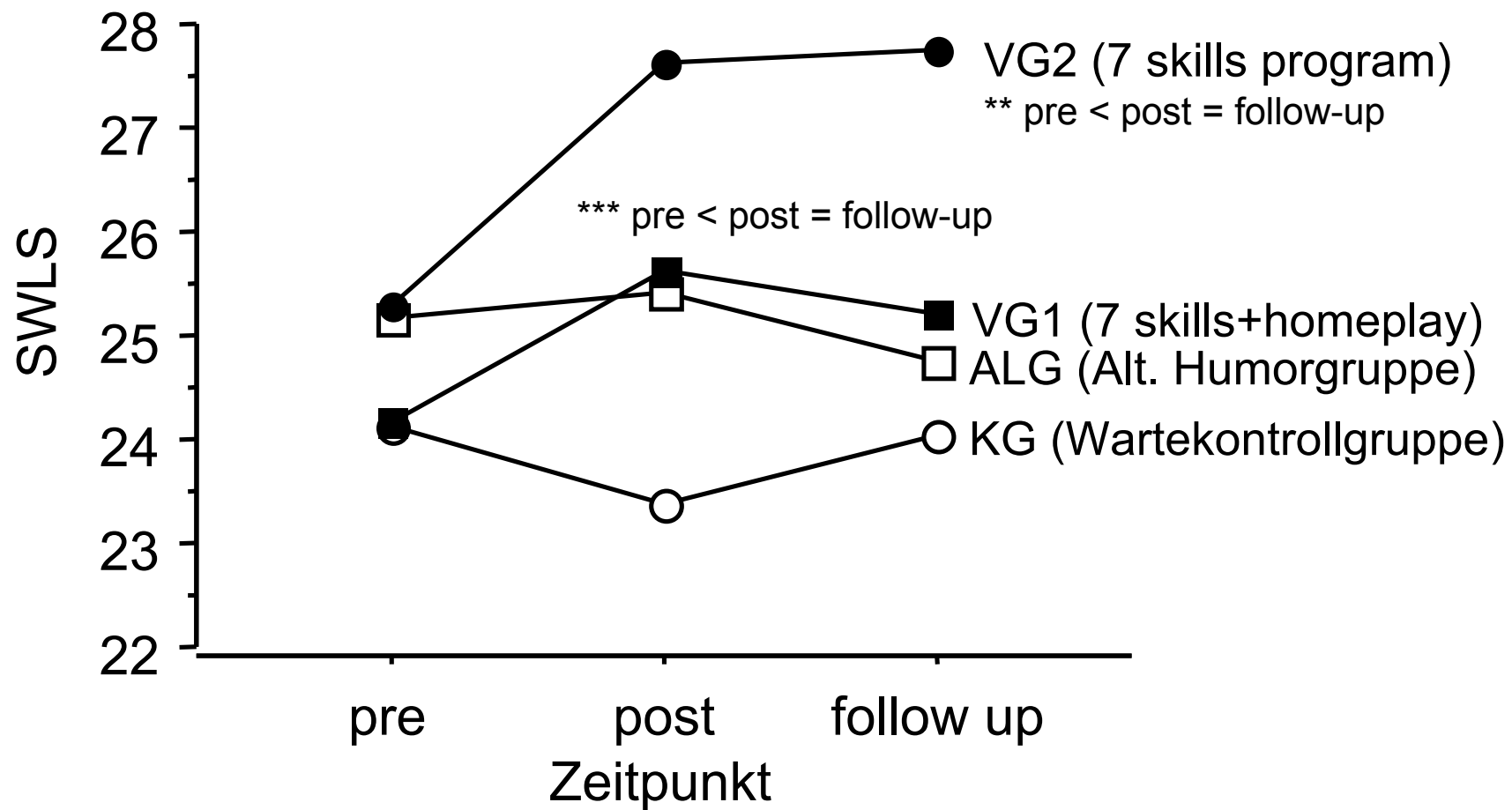
Interaktion: $F(6, 332) = 4.57, p < .001; 104, 17, 12, 38.$

Trait Ernst



Interaktion: $F(6, 334) = 5.55, p < .001$

Lebenszufriedenheit



Interaktion: $F(6, 334) = 3.01, p < .01; 104, 17, 12, 38.$

Weiterführende Literatur: Interventionen & Messung

Messung

- Authentic Happiness Webseite
 - <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>
- Englische Fassung des VIA-IS (Rückmeldung: 5 *signature strength*)
 - <http://www.viasurvey.org/>
- Deutschsprachige Seite zu Instrumenten der Positiven Psychologie für Jugendliche und Erwachsene (VIA-IS, SWLS, OTH)
 - <http://www.charakterstaerken.org/>

Interventionen

- Zürcher Stärkentraining
 - <http://www.psychologie.uzh.ch/perspsy/trainings/zsp.php>
- Humortraining der Abteilung
 - <http://www.psychologie.uzh.ch/perspsy/trainings/humortraining.php>
- Reflective Happiness (Seligmans erste Trainingseite)
 - <http://www.reflectivehappiness.com/>

Weiterführende Literatur

Manual der Stärken

- Seligman, M. P. & Peterson, C. (2004). *The VIA Taxonomy of Human Strengths and Virtues*. Washington, D.C.: APA & Oxford University Press.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Ruch, W. & Harzer, C. (2010). Charakterstärken: Grundlagen, Messung, Befunde und die Relevanz für die Arbeit. *Punktum*, 3, 8-10.
- Ruch, W. & Proyer, R.T. (2011). Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie* (S.83-92). Heidelberg, Berlin: Springer.
- Ruch, W. & Proyer, R. T. (2011). Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen. *Report Psychologie*, 36, 60-70.

Webseiten

<http://www.viastrengths.org/>

<http://www.ppc.sas.upenn.edu/>