

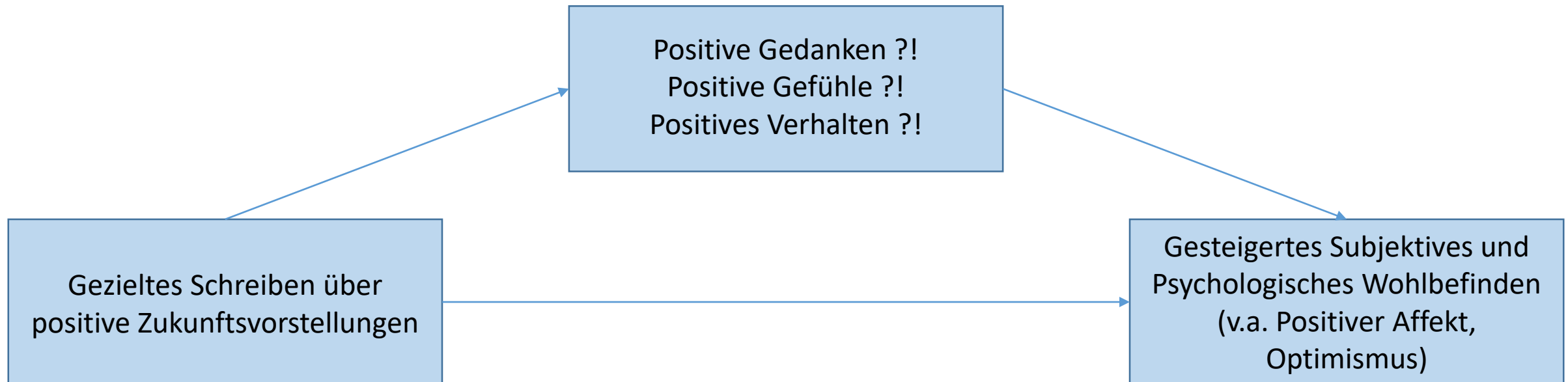
Wie funktionieren positiv psychologische Interventionen?

Zwei empirische Studien zu Wirkmechanismen der Best-Possible-Self Übung

Johannes Heekerens, M.Sc.
Prof. Dr. Kathrin Heinitz

Best-Possible-Self Übung (King, 2001)

PPI = Strategien, die Gedanken, Gefühle und Handlungen glücklicher Menschen spiegeln (Blickhan, 2015, S.292)



Modell der positiven Aktivitäten (Layous&Lyubomirsky, 2013; nach Blickhan, 2015)

Aktuelles Review zur BPS Übung: Loveday (2017)

Vorgeschlagener Wirkmechanismus (King, 2001)

BPS Übung wirkt, weil sie selbstregulatorische Prozesse unterstützt (höhere Zielklarheit)

„Writing about life goals might involve bringing awareness and clarity to one’s life goals, recognizing priorities, deciding on value (...). In addition, writing about life goals might also serve to reduce goal conflict.“ (p. 800)

Vorgeschlagener Wirkmechanismus (Quoidbach, 2015)

BPS Übung wirkt, weil sie emotionsregulatorische Prozesse unterstützt (positivere Zukunftserwartungen)

Table 1

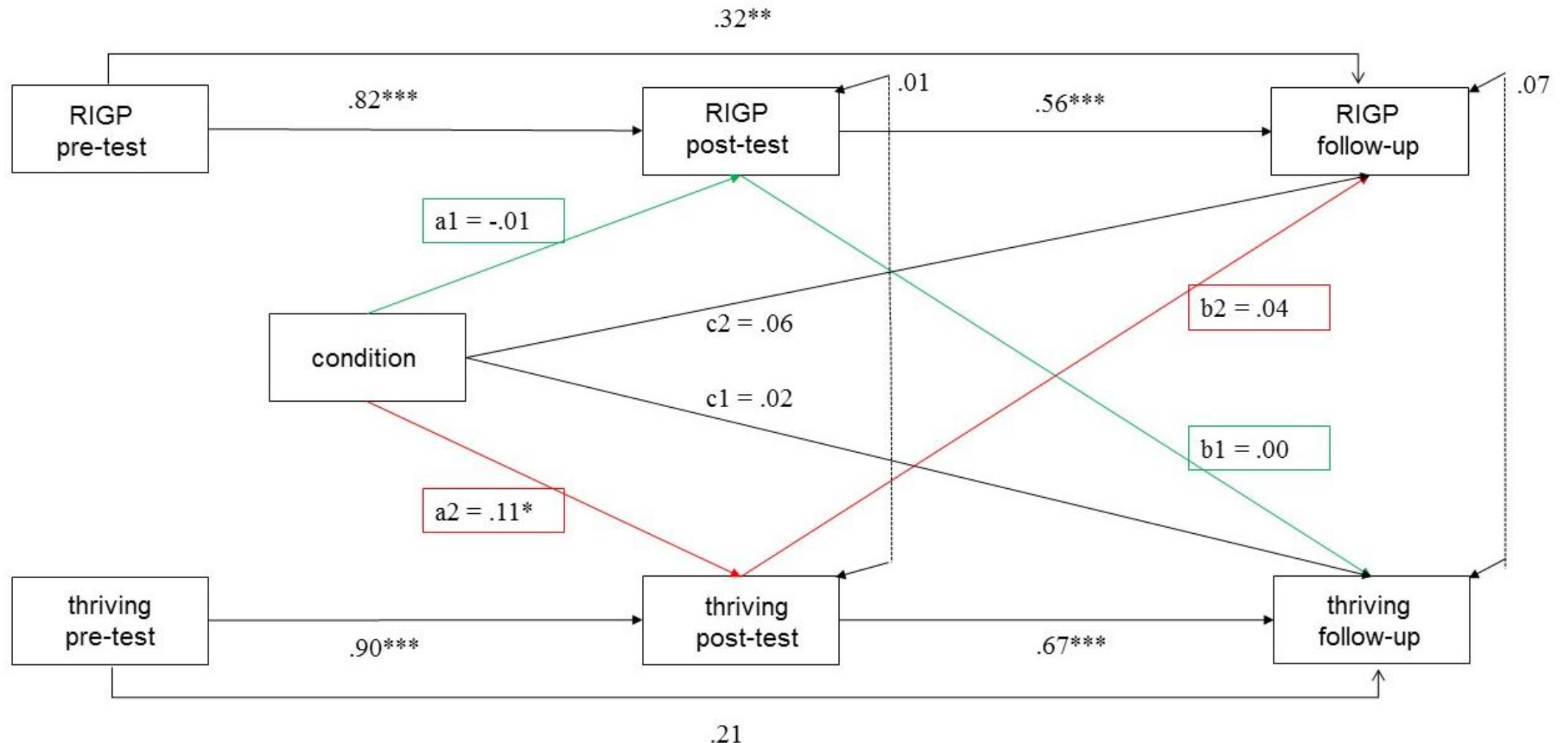
Prototypical Positive Emotion Regulation Strategies Before, During, and After a Positive Event (Vacation in Rome)

	Situation selection	Situation modification	Attentional deployment	Cognitive change	Response modulation
Before (anticipation)	Deciding to spend one's money on a summer vacation to Rome rather than a new television	Learning about Italian culture; contacting that old friend who lives there	Vividly visualizing all the fun things one will do	Telling oneself it is going to be a lot of fun	Ecstatically humming Italian tunes
During (experience)	Once the summer arrived, actually taking days off despite all the "good reasons" to cancel	Once there, saving the best visits for the last days	Fully immersing oneself in the present moment (scents, taste, scenery . . .)	Appraising the situation as a special moment; congratulating oneself to make it happened	Smiling, laughing, acting goofy . . .
After (reminiscence)	Once home, picking up the photo album to look at pictures of the trip	Throwing away the less happy pictures	Vividly replaying the vacation in one's mind	Reminding oneself how fortunate one is to have had this amazing experience	Telling friends about the highlights of one's trip

Studie I – Überblick

- Erhebung im Frühjahr 2016
- 128 Studierende (randomisiert: 66 BPS Gruppe, 62 aktive Kontrollgruppe)
- Mediator = **relative intrinsische Zielbestrebungen** (RIGP; dt. Version des Aspiration Index; Klusmann, Trautwein, & Lüdtke, 2005)
- Zielvariable = **Thriving** (dt. Version des Comprehensive Inventory of Thriving; Su, Tay, & Diener, 2014)
- Pre-test vor der Übung, Post-test direkt nach der Übung, Follow-up nach 2 Wochen

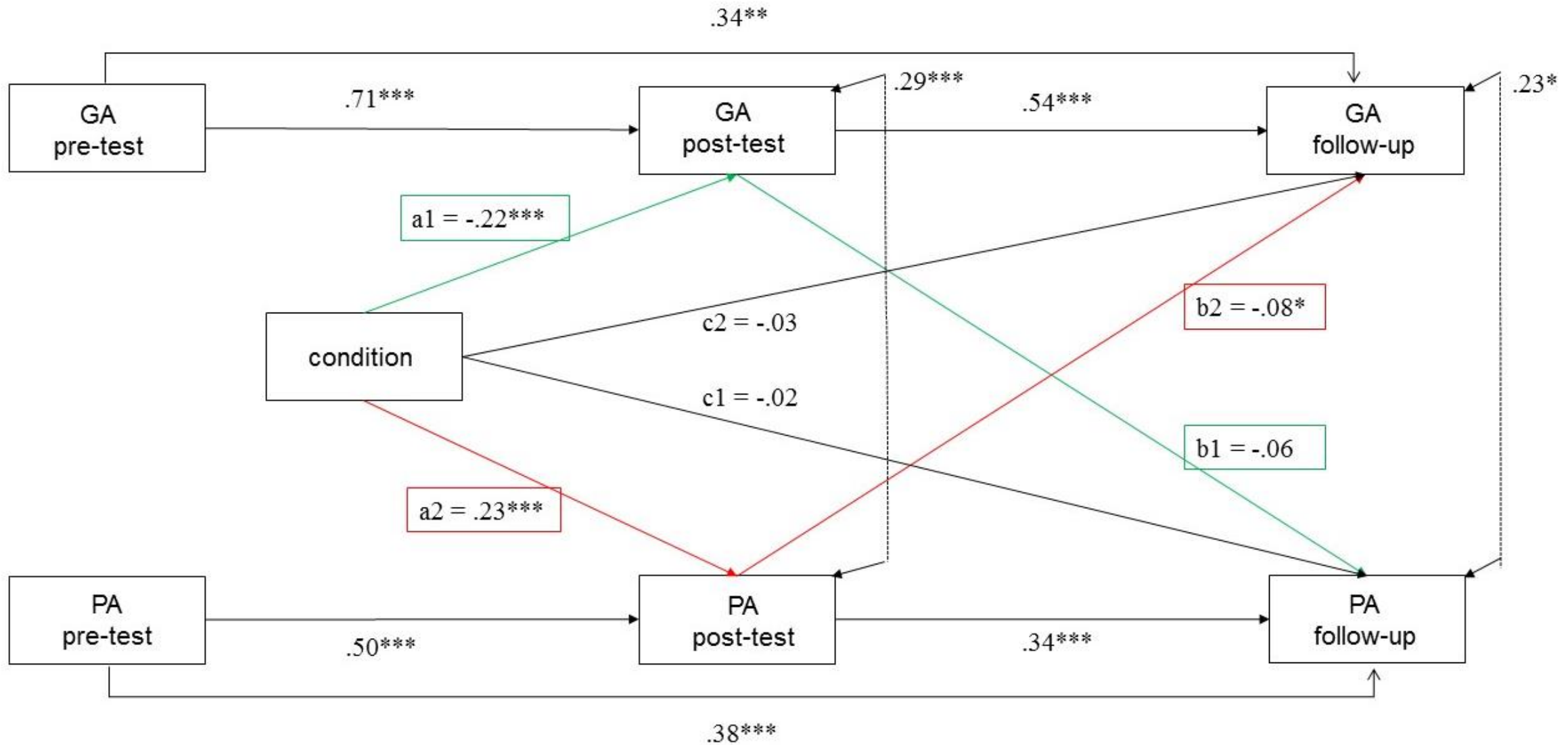
Studie I – Ergebnisse Zielbestrebungen



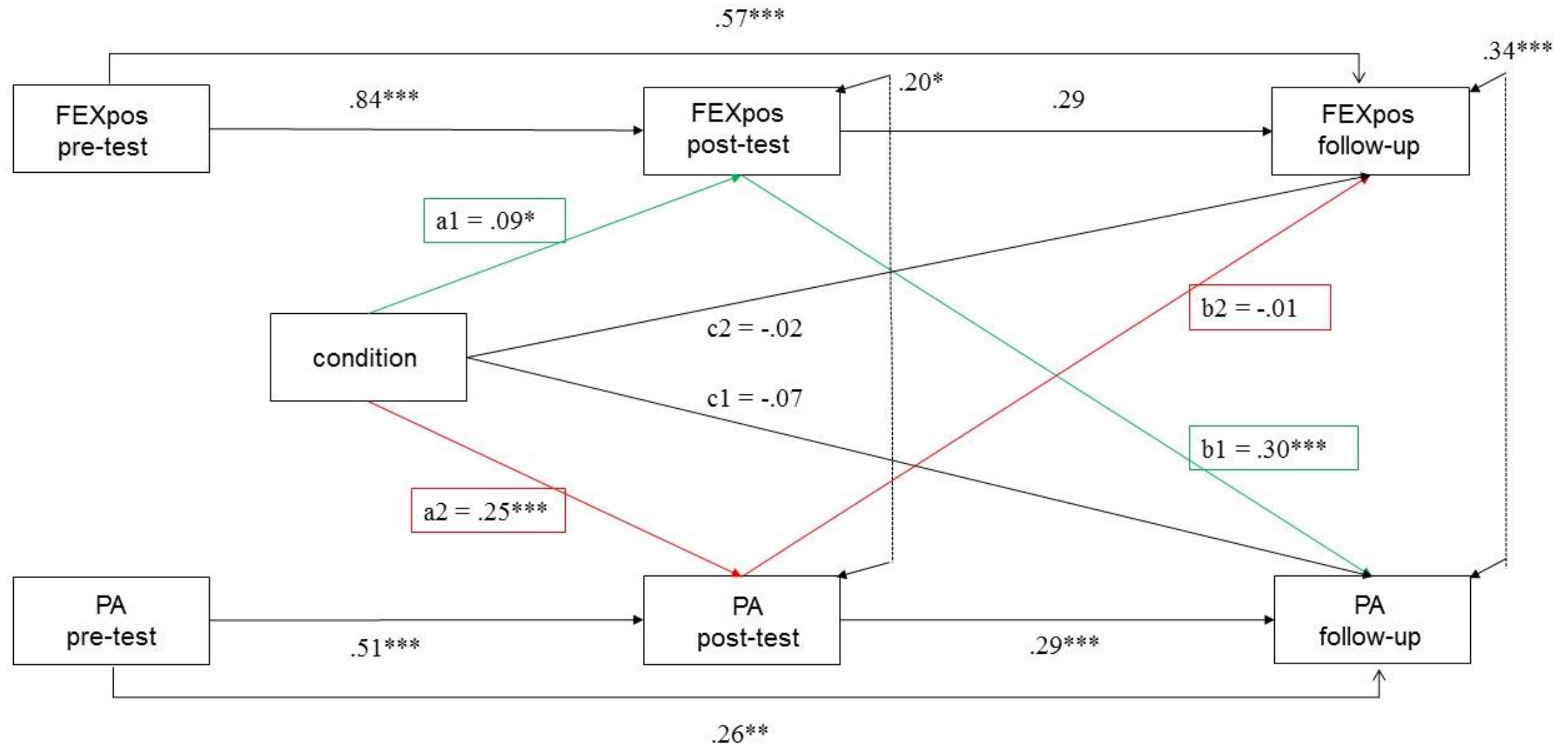
Studie II – Überblick

- Erhebung im Frühjahr 2017
- 171 Studierende (randomisiert: 87 BPS Gruppe, 84 aktive Kontrollgruppe)
- Mediatoren =
 - a) **positive Zukunftserwartungen** (Future Expectations Skala; Peters, 2015)
 - b) **Zielambivalenz** (Skala aus der Studie von Koletzko, 2015)
- Zielvariable = **Positiver Affekt** (dt. Version der PANAS; Krohne, 1996)
- Pre-test vor der Übung, Post-test direkt nach der Übung, Follow-up nach 1 Woche

Studie II - Ergebnisse Zielambivalenz



Studie II - Ergebnisse pos. Zukunftserwartungen



Diskussion Mediationseffekte RIGP, GA

- BPS Übung hat keinen Effekt auf die wahrgenommene Wichtigkeit intrinsischer/extrinsischer Zielbestrebungen
- Zielambivalenz ist nicht Mediator des Effekts der BPS Übung auf Positiven Affekt
- Gleichzeitig:
 - BPS Übung reduziert Zielambivalenz über mind. eine Woche hinweg
 - 40% des Effekts der BPS Übung auf Zielambivalenz eine Woche nach der Übung wird durch einen Anstieg in Positivem Affekt direkt nach der Übung erklärt

Diskussion Mediationseffekt FEXpos

- 70% des Effekts der BPS Übung auf Positiven Affekt in der Woche nach der Übung wird durch den Anstieg in positiven Zukunftserwartungen direkt nach der Übung erklärt
- Achtung: kleiner Effekt der Übung auf Positiven Affekt in der Woche nach der Übung!
d = 0.16 oder Unterschied von 0.06 Punkten auf 5 Punkte Skala

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: johannes.heekerens@fu-berlin.de