

Wirksamkeit der Best-Possible-Self Intervention:

Aktuelle meta-analytische Ergebnisse

Die Best-Possible-Self Intervention

Positiv-psychologische Intervention, die das Ziel verfolgt Wohlbefinden durch die Förderung von positiven Zukunftserwartungen (state Optimismus) zu steigern (King, 2001).

Grundlage: Beobachtung, dass trait Optimismus und Indikatoren für Wohlbefinden stark korreliert sind ($r > .40$; Meta-Analyse; Alarcon et al., 2013).

Klassisches Interventionsformat

- Schreiben über „bestmögliche Zukunft“ und verwirklichte Lebensziele.
- 3 x 20 Minuten an aufeinanderfolgenden Tagen
- Vergleich mit neutraler Kontrollgruppe (Schreiben über gestrigen Tag)

(King, 2001)

Bisherige Meta-Analysen

	Malouff & Schutte, 2016	Carillo et al., 2019
Optimismus	$g = \mathbf{0.64}$, 95% CI [0.42, 0.86], 10 Samples	$g = \mathbf{0.33}$, 95% CI [0.25, 0.42], 13 Samples
Positiver Affekt	-	$g = \mathbf{0.51}$, 95% CI [0.26, 0.77], 13 Samples
Negativer Affekt	-	$g = \mathbf{0.19}$, 95% CI [-0.32, 0.71], 13 Samples
Depressive Symptome	-	$g = \mathbf{0.12}$, 95% CI [-0.27, 0.50], 3 Samples

Offene Fragen

1. Kurz- vs. langfristige Effekte der Intervention?
2. Effekte auf state vs. trait Operationalisierungen der Endpunkte?
3. Effekte auf weitere Endpunkte?



Aktuelle Meta-Analyse

- 34 RCTs aus Niederlande (8), Deutschland (8), USA (7), Spanien (4), Singapore (2), Schweden, Kanada, Belgien, England, China (je 1)
- N = 1840 (range: 14-252) in BPS Bedingung
- N = 1835 (range: 13-253) in Kontrollbedingung
- Anzahl der Sitzungen: 1 bis 8 (Modus: 1)
- Dauer einer Sitzung: 5 bis 30 Minuten (Modus: 15)

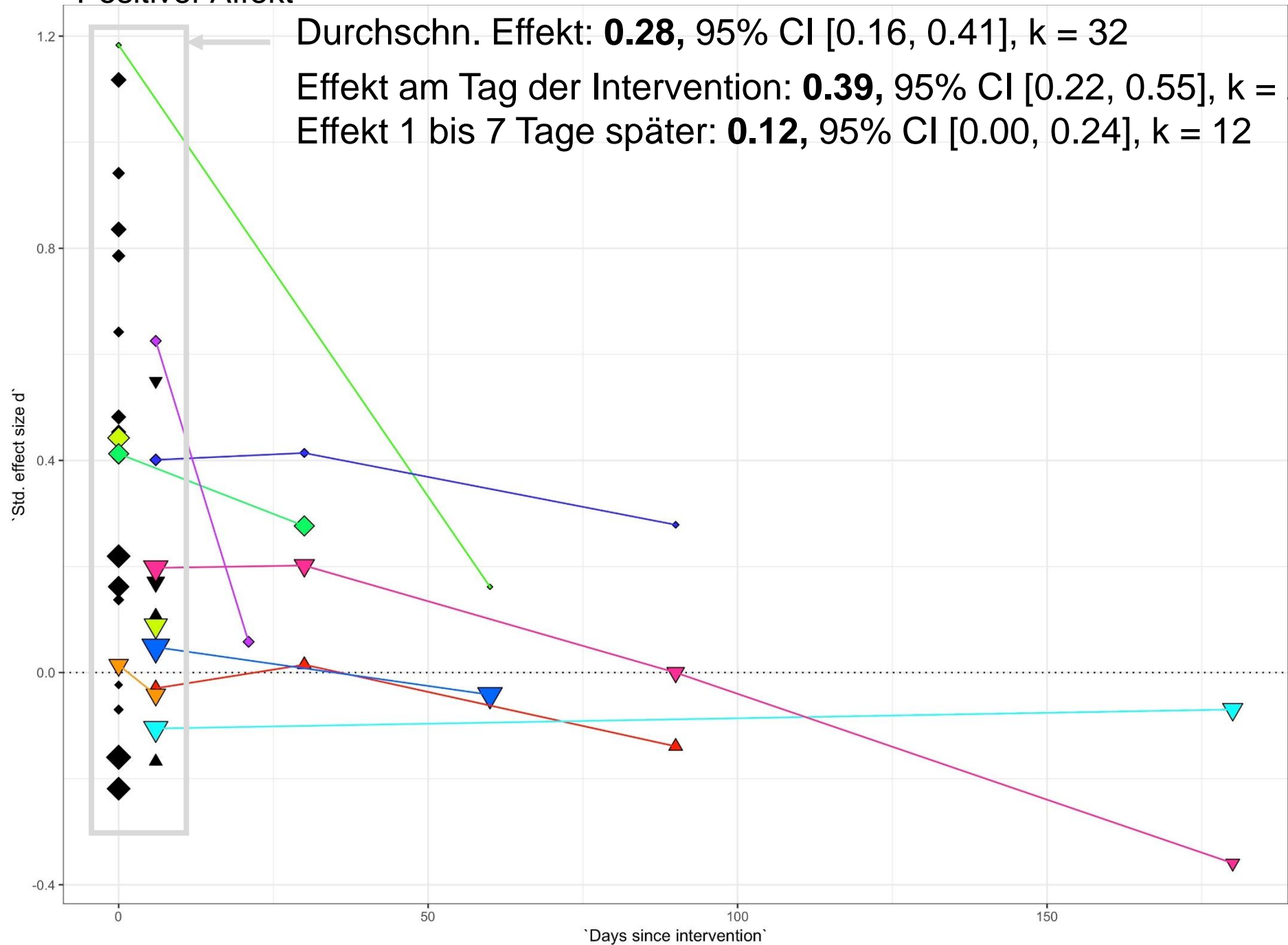
(Heekerens & Eid, under review)

Positiver Affekt

Durchschn. Effekt: **0.28**, 95% CI [0.16, 0.41], k = 32

Effekt am Tag der Intervention: **0.39**, 95% CI [0.22, 0.55], k = 20

Effekt 1 bis 7 Tage später: **0.12**, 95% CI [0.00, 0.24], k = 12

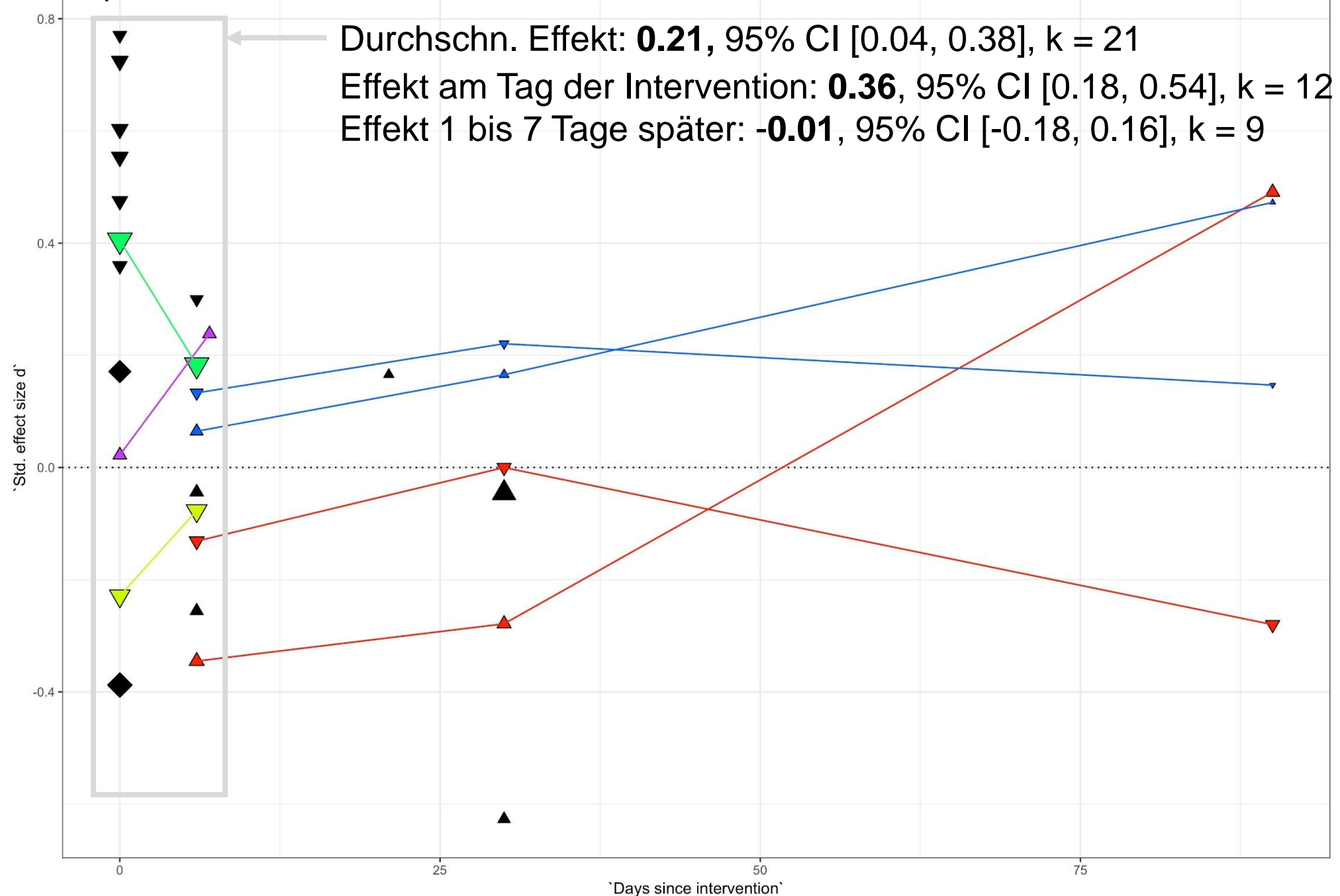


- StudyID
- AUYE18 ■ LIAU16
 - BOSE14 ■ LYUB11
 - BOSE16A ■ MANT16
 - BOSE16B ■ MEEV11
 - CARI19A ■ MEEV12
 - CARI19B ■ MOLI18
 - ENRI18 ■ NG2016
 - GESC15 ■ PAUL19
 - HANS13 ■ PETE10
 - HARR07 ■ PETE15
 - HEEK18 ■ RENN14
 - HEEK19A ■ SHEL06
 - HEEK19B ■ SUMM16
 - HEIM13 ■ TEMP16
 - KING01 ■ TITO17

- Conception
- △ trait
 - ▽ traitlike
 - ◇ state

- 'Sample Size'
- 100
 - 200

Optimismus



Weitere Ergebnisse

Effekt nur auf state Optimismus: **0.36**, 95% CI [0.22, 0.50], $k = 11$

... nicht auf trait Optimismus: **-0.14**, 95% CI [-0.23, 0.04], $k = 7$

Keine Effekte auf negativen Affekt, Lebenszufriedenheit und depressive Symptome.

Diskussion

- Effekte der Best-Possible-Self Intervention sind unmittelbar nach der Intervention am stärksten und halten ca. 1 Woche an (Positiver Affekt / State Optimismus)
- Praktiker sollten realistische Erwartungen bzgl. der Intervention bei Klienten wecken
- Forscher sollten state und trait Konzeptualisierungen bewusst unterscheiden

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!