

Kann die „Best Possible Self“-Übung positive Gefühle und Optimismus steigern?

Eine Übersichtsarbeit

Kernaussage der Übersichtsarbeit

Personen, die die Best Possible Self-Übung durchführen, berichten danach positivere Gefühle und mehr Optimismus als Personen, die diese Übung nicht durchführen. Diese Wirkung wurde nur direkt nach der Übung gefunden. Sie hält nicht über längere Zeit an.

Worum geht es?

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis“ zusammen. Der KLARpsy-Text wurde von dem Erstautor der Übersichtsarbeit, Johannes Heckerens, und Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie gemeinsam verfasst. Die Übersichtsarbeit beinhaltet eine [Metaanalyse](#). Sie wurde 2021 veröffentlicht und stammt von Johannes Heckerens und Michael Eid von der Freien Universität Berlin.

Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

Hintergrund: Es gibt schon viel Forschung dazu, wie man psychisches Leiden verringern kann. Ergänzend dazu untersuchen Forschende nun, wie man das Wohlbefinden stärken kann. Eine Möglichkeit ist die Best Possible Self-Übung. In dieser Übung sollen Teilnehmende an ihr Leben in der Zukunft denken. Sie sollen sich vorstellen, dass ihr Leben so gut verlaufen ist, wie es nur möglich war und sie alle ihre Ziele erreicht haben. Dann schreiben sie auf, was sie sich vorgestellt haben. Es ist noch unklar, wie gut diese Übung dabei hilft, das Wohlbefinden über längere Zeit zu steigern.

Forschungsfrage: Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: Kann die Best Possible Self-Übung positive Gefühle und Optimismus steigern? Ist die Wirkung der Übung über einen längeren Zeitraum messbar?

Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien, die das Wohlbefinden von Personen, die die Best Possible Self-Übung gemacht haben, mit dem Wohlbefinden von Personen, die diese Übung nicht gemacht haben, verglichen. Die Studien mussten an psychisch gesunden Personen durchgeführt worden sein. Studien mit psychisch kranken oder chronisch kranken Teilnehmenden wurden für diese Übersichtsarbeit nicht berücksichtigt.

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 34 Studien aus den Jahren 2001 bis 2019, deren Ergebnisse sie zu einer Metaanalyse zusammenfassen konnten. Insgesamt sind das Studienergebnisse von 3 675 Personen. Die Personen waren im Durchschnitt 27 Jahre alt und überwiegend weiblich. Die meisten Studien waren aus den Niederlanden, Deutschland und den USA.

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 34 Studien schauten die Forschenden, wie stark sich die positiven Gefühle und der Optimismus zwischen den Personen mit und ohne Übung unterschieden. Sie schauten sich dafür die Messung direkt nach der Übung und einige Zeit nach der Übung an.

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Folgende Merkmale haben die Forschenden unter anderem untersucht:

- » ob die Person die Best Possible Self-Übung gemacht hat
- » Wohlbefinden der Personen, gemessen mit Fragebögen:
 - positive Gefühle: wie sich die Person gefühlt hat (z.B. wie interessiert, freudig erregt oder stolz sie sich gefühlt hat)
 - Optimismus:
 - Aktueller Optimismus: die aktuelle Erwartung einer Person, wie wahrscheinlich sie in der Zukunft gute Erfahrungen macht
 - Optimismus als Teil der Persönlichkeit: die allgemeine Haltung einer Person zum Leben, beispielsweise, dass ihr eher gute als schlechte Dinge passieren
- » Zeitpunkt der Befragung
 - direkt nach der Übung
 - einige Zeit (1 bis 6 Tage) nach der Übung

Hinweis von KLARpsy

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im [KLARsaurus](#).

Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

- » Personen, die die Best Possible Self-Übung durchgeführt hatten, berichteten positivere Gefühle und höheren Optimismus als Personen, die die Übung nicht durchgeführt hatten. Die

Effektgröße Hedge's g betrug 0.29 für die positiven Gefühle und 0.21 für Optimismus. Das sind jeweils kleine Unterschiede zwischen den Personen mit und ohne Übung.

- » Wie groß der Unterschied war, war abhängig davon, wann die positiven Gefühle und der Optimismus gemessen wurden. Direkt nach der Übung war der Unterschied größer als irgendwann nach der Übung.
- » Der Effekt der Übung war außerdem auf den aktuellen Optimismus größer als auf den Optimismus als Teil der Persönlichkeit.

Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

Was ist die Ursache für die Ergebnisse

In der Übersichtsarbeit wurde ein Unterschied im Wohlbefinden zwischen Personen, die die Best Possible Self-Übung gemacht haben, und Personen, die diese Übung nicht gemacht haben, beobachtet. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, kann man mit hoher Sicherheit sagen, dass die Übung den Unterschied verursacht hat.

Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Für das Ergebnis der positiven Gefühle fanden die Forschenden Hinweise auf solche Verzerrungen. Doch auch nachdem sie diese Verzerrungen eingerechnet haben, blieb das Ergebnis ähnlich. Für das Ergebnis des Optimismus fanden sie keine Hinweise auf solche Verzerrungen. Sie nehmen deshalb an, dass die Wirkung der Übung auf die positiven Gefühle und den Optimismus tatsächlich ähnlich groß ist wie in ihrer Übersichtsarbeit berechnet.

Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Die Forschenden geben zu bedenken, dass viele der untersuchten Studien ein hohes Risiko hatten, dass ihr Ergebnis verzerrt ist. Zum Beispiel, weil die Studienleitungen wussten, ob die Person die Best Possible Self-Übung gemacht hatte oder in einer Vergleichsgruppe war. Das macht das Gesamtergebnis der Übersichtsarbeit unsicherer.

Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

Die Best Possible Self-Übung sollte als Verfahren betrachtet werden, das kurzfristig die Stimmung verbessert, aber nicht langfristig das Wohlbefinden steigert. Auf einer Skala von 0 bis 100 wäre der Unterschied zwischen den Personen mit und ohne Übung bei den positiven Gefühlen 7 Punkte und beim Optimismus 3 Punkte. Beide Effekte werden über die Zeit noch kleiner und verschwinden irgendwann. Die Übung ist also nicht dazu geeignet, dauerhaft das Wohlbefinden zu steigern – zumindest, wenn sie nur einmalig durchgeführt wird.

Was ist noch zu beachten?

Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

Die Übersichtsarbeit war Teil der Promotionsarbeit von Johannes Heekerens. Für seine Promotion bekam er ein Stipendium der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit. Das ist eine Stiftung der politischen Bildung und Politikberatung, die der Partei FDP nahe steht.

Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden berichten, dass keine Interessenkonflikte bei ihnen vorliegen.

Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Heekerens, J. B., & Eid, M. (2021). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 322-347.

➔ <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716052>

Hinweis von KLARpsy

Der Autor der Übersichtsarbeit versichert, dass die Aussagen der Übersichtsarbeit wissenschaftlich korrekt sind. KLARpsy überprüft nicht unabhängig, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. KLARpsy prüft auch nicht unabhängig, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Obwohl KLARpsy-Texte weitgehend auf Fachbegriffe verzichten, ist es manchmal sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ [KLARsaurus](#) zu finden.

Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

➔ [Was ist eine Metaanalyse?](#)