

Institut für Allgemeine Psychologie und Instruktionspsychologie

Studiengang
Lehr-, Lern- und Trainingspsychologie

Bachelorarbeit

Die Wirkung von Dankbarkeitstagebüchern auf die
Achtsamkeit und die Wahrnehmung schöner Momente
im alltäglichen Leben



Vorgelegt von:	Luise Willborn
Matrikelnummer:	32247
Adresse:	Nonnenrain 2 99096 Erfurt
Gutachterin:	Frau Dr. Judith Schweppe
Abgabetermin:	04. August 2015

Abstract

Eine achtsame Lebensweise steht im Zusammenhang mit vielen Eigenschaften, die eine gesunde Psyche ausmachen (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Achtsamkeitssteigernde Interventionen werden zwar als wirksam eingeschätzt (ebd.), sind aber nicht jedem zugänglich. Zudem sind sie schwer zu erlernen und haben weitere Nachteile (Lomas, Cartwright, Edginton & Ridge, 2014), die gut validierte Interventionen der Positiven Psychologie nicht aufweisen (Schueller & Parks, 2014). Es wurde der Frage nachgegangen, ob eine Intervention der Positiven Psychologie, das *Dankbarkeitstagebuch*, Auswirkungen auf die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente hat. Des Weiteren wurde untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen dieser Art der Wahrnehmung und Achtsamkeit besteht. Dies wurde mittels einer experimentellen Studie mit drei Messzeitpunkten und randomisiertem zwei-Gruppen Interventionsdesign mit Wartelisten-Kontrollgruppe untersucht (N=273). Zwar ergab sich kein Interaktionseffekt für die Erhöhung der Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente in Abhängigkeit von der Interventionsbedingung, jedoch zeigte sich ein leichter Zusammenhang zwischen den Konstrukten *Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente* und *Achtsamkeit*. Zudem zeigte sich ein bedingter Effekt der Intervention für die weniger dankbaren Testpersonen. Diese Arbeit ist die Erste, die diese Zusammenhänge genauer geprüft hat. Damit bildet sie den Ausgangspunkt für weitere Forschung zu der Verbindung zwischen den Konstrukten Dankbarkeit und Achtsamkeit.

Stichworte: Achtsamkeit, Dankbarkeit, Dankbarkeitstagebuch, Positive Psychologie

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Inhaltsverzeichnis	II
Abkürzungsverzeichnis	IV
1 Einleitung	1
2 Theoretischer Hintergrund	2
2.1 Achtsamkeit	3
2.2 Problemstellung.....	5
2.3 Einstiegsintervention.....	6
2.4 Selbsthilfe- Interventionen der Positiven Psychologie.....	7
2.5 Genussfähigkeit (Savoring)	8
2.6 Dankbarkeit	9
2.6.1 Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente.....	10
2.6.2 Das Dankbarkeitstagebuch	12
2.7 Hypothesen.....	13
3 Studiendurchführung	14
3.1 Teilnehmende.....	14
3.2 Messinstrumente.....	15
3.2.1 Manipulation Check.....	15
3.2.2 Messinstrument: Dankbarkeit/ Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente	16
3.2.3 Messinstrument: Achtsamkeit	17
3.2.4 Messinstrument: Wohlbefinden	18
3.3 Studienablauf.....	18
3.3.1 Werbung	19
3.3.2 Prätest (1. Erhebungszeitpunkt).....	20
3.3.3 Posttest (2. Erhebungszeitpunkt)	20
3.3.4 Follow-Up (3. Erhebungszeitpunkt).....	21
3.3.5 Teilnehmendenzahl und Drop-Out.....	21
4 Ergebnisse	22
4.1 Merkmale und Besonderheiten der Stichprobe.....	22
4.2 Manipulation Check.....	23

4.3	Prüfung der Hypothese 1.....	25
4.4	Prüfung der Hypothese 2.....	26
4.5	Interpretation der Ergebnisse	28
5	Diskussion	29
	Literatur.....	33

Anhänge

A	Papieranhänge	37
A.1	Werbungs- Email	37
A.2	Werbung CCB.....	38
A.3	Erste Informaions-Email	39
A.4	Einladung Fragebogen T1	41
A.5	Brief an IG	42
A.6	DTB und Aufkleber.....	43
A.7	Ermutigung zum Weiterführen IG	44
A.8	Email an KG zu T2	46
A.9	Häufigkeit der Übungsdurchführung (Manipulation Check).....	47
A.10	Grafiken zu den Stichprobeneigenschaften	49
A.11	Regression SWLS.....	51
A.12	Regresseion GRAT_SA	51
A.13	Beispiele für Textantworten	52
B	CD-Anhänge	
B.1	Fragebogen T1	
B.2	Fragebogen T2	
B.3	Fragebogen T3	
B.4	Bereinigter SPSS Datensatz	
B.5	SPSS Syntax	
B.6	SPSS Ausgabe	
B.7	SPSS Rohdatensätze	

Abkürzungsverzeichnis

TN	Teilnehmende
DTB	Dankbarkeitstagebuch
GRAT	Gratitude Resentment and Appreciation Test (Watkins et al., 2003)
SA	Simple Appreciations (Subskala des GRAT)
MAAS	Mindfulness Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003)
SWLS	Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985)
T1, T2, T3	Erster, zweiter und dritter Messzeitpunkt
IG	Interventionsgruppe
KG	Kontrollgruppe

1 Einleitung

Hartmut Rosa, einer der derzeit gefragtesten Soziologen schreibt in seinem Buch „Entschleunigung und Entfremdung“ (2013), dass fast food, speed dating und power naps unsere Entschlossenheit demonstrieren, das Tempo alltäglicher Handlungen zu beschleunigen. Diese seien nur Beispiele dafür, dass fast alle Prozesse immer schneller ablaufen. Seiner Theorie zufolge leidet darunter die Autonomie jedes Einzelnen, da alle mithalten müssen. Die Angst vor sozialer Ausgrenzung oder dem Verlust des Arbeitsplatzes sind dabei wichtige Vorantreiber des Prozesses. Dass Rosa damit einen wunden Punkt der heutigen Gesellschaft getroffen hat, zeigt sich an der großen Resonanz auf seine Theorie; Rosa hetzt von einem Vortrag zum nächsten.

Das Thema Stress dringt in immer mehr gesellschaftliche Bereiche vor, sodass sogar schon Schülerinnen und Schüler betroffen sind (Schulte-Markwort, 2015). Ein Zeichen für die gestresste Gesellschaft sind die stetig steigenden Burnoutraten¹ und eine Vielzahl an Entspannungsprogrammen, die sich regen Zulaufs erfreuen.

Einer der Trainingsansätze zur Entspannungsförderung entstammt aus jahrtausendalter buddhistischer Tradition. Das Achtsamkeitstraining hebt sich von der Masse der Entspannungsübungen ab. Es ist mehr als nur ein Selbstoptimierungsprogramm, da es den Kontakt mit den eigenen Gefühlen, Werten und Bedürfnissen verstärken soll. Das bestätigt der buddhistische Gelehrte Ringu Tulku Rinpoche mit den Worten: *„Die Menschen haben den Kontakt zu Geist und Körper verloren, sie sind zu beschäftigt, zu gestresst. So fällt es ihnen sehr schwer, nur einige Minuten Ruhe zu finden, um sich wirklich mit sich selbst zu verbinden. Deswegen finde ich Achtsamkeit eine sehr, sehr gute Sache. Vielleicht ist es ein Hype, aber es ist ein sehr guter Hype.“*² So hat ein Achtsamkeitstraining mit den Angestellten eines Callcenters, die besonders großem Arbeitsdruck ausgesetzt waren, beispielsweise dazu geführt, dass die Mitarbeiter*innen anschließend in großer Anzahl gekündigt haben.³

¹ <http://psyga.info/ueber-psyga/aktuelles/bkk-gesundheitsreport-2013/> (Gelesen am 22.Juli 2015 um 13.42 Uhr)

² <http://ethik-heute.org/ein-guter-hype/> (Gelesen am 22.Juli 2015 um 13.48 Uhr)

³ https://www.academics.de/wissenschaft/neue_haltung_im_buero_-_achtsamkeit_gegen_stress_56308.html (Gelesen am 28. Juli 2015 um 20.12 Uhr)

In den Übungen der Achtsamkeitstrainings werden die eigenen Gedanken und Gefühle wertfrei beobachtet und liebevoll angenommen, meistens in einer meditativen Haltung (Kabat-Zinn, 2006).

Stilles Sitzen und das Achten auf den eigenen Atem ist für viele Menschen jedoch eine große Hürde (Lomas, Cartwright, Edington & Ridge, 2014). Gerade in der heutigen Zeit des Smartphones scheint es recht abwegig, dem Impuls, auf das Handy zu schauen, nicht nachzugehen. Häufig muss ein starker Leidensdruck vorliegen, um mit dem Achtsamkeitstraining zu beginnen (ebd.). Eine Einstiegsmethode, die auf eine angenehme Art und Weise den Kontakt zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen verstärkt und vielleicht sogar die Achtsamkeit steigert, könnte für viele Menschen hilfreich sein.

Die Forscher der Positiven Psychologie beschäftigen sich seit vielen Jahren mit der Evaluation von Übungen, die das Wohlbefinden steigern (Seligman, Stehen, Park & Peterson, 2005). Eine der gut validierten Interventionen aus diesem Bereich ist das Dankbarkeitstagebuch, welches Bezüge zu Achtsamkeitsübungen hat. Bei dieser Methode werden jeden Abend die drei schönsten Momente des Tages aufgeschrieben, was zu einem verstärkten Wahrnehmen des Schönen in alltäglichen Momenten führen könnte. Diese Konzentration auf das momentane Erleben, das bewusste Leben im Hier und Jetzt, ist eine wichtige Komponente einer achtsamen Lebensweise.

In einer experimentellen Studie über drei Monate mit 274 Teilnehmenden, wurde der Frage nachgegangen, ob Menschen, die ein Dankbarkeitstagebuch führen, kleine alltägliche Dankbarkeitsmomente verstärkt wahrnehmen. Zusätzlich wurde erhoben, ob mit dieser Wahrnehmungsveränderung auch eine Erhöhung der Alltagsachtsamkeit einhergeht.

2 Theoretischer Hintergrund

Um die in der Einleitung grob aufgezeigte Argumentationslinie detailliert auszuführen, wird im Folgenden der theoretische Hintergrund und der aktuelle Stand der Forschung zu dem Thema Achtsamkeit genauer erläutert. Darauf folgen die Problemstellung durch die eingeschränkte Zugänglichkeit von Achtsamkeitsinterventionen und der Vorschlag eines Lösungsansatzes durch eine Intervention der Positiven Psychologie.

2.1 Achtsamkeit

“Mindfulness is a total clarity and presence of mind, actively passive, wherein events come and go like reflections in a mirror; nothing is reflected except what is.”
Allan Watts (1957).

Mit diesen Worten beschrieb Allan Watts, ein englischer Religionsphilosoph die „mindfulness“, übersetzt Achtsamkeit. Zu seiner Lebenszeit (1915 – 1973) begannen die ersten wissenschaftlichen Untersuchungen zu dem, aus den östlichen Weisheitstraditionen stammenden, philosophischen und psychologischen Konzept (Kabat-Zinn, 2006).

In den letzten Jahren hat sich die Forschung zu dem Thema Achtsamkeit stetig intensiviert (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Die Praxis reagiert auf die vielversprechenden Forschungsergebnisse, sodass Interventionsprogramme bereits in einigen Schulen, Organisationen und vielen Kliniken erprobt und erfolgreich umgesetzt werden. (Kabat-Zinn, 2006)

Brown, Ryan und Creswell (2007) definieren Achtsamkeit „as a receptive attention to and awareness of present events and experience“ (S. 212). Es steht also besonders die Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments im Fordergrund. Eine der am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Williams, Teasdale, Segal und Kabat-Zinn (2001); diese lautet: “Mindfulness is defined as the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally to things as they are“ (S.47). In dieser Definition wird zusätzlich der Aspekt der nichtwertenden inneren Haltung miteinbezogen.

In der neueren Forschung wird Achtsamkeit als multidimensionales Konstrukt beschrieben, das sowohl eine Eigenschaftsvariable (traitlike variable) als auch eine Sammlung erlernbarer Fähigkeiten ist (Baer et al., 2008).

Das Streben danach, eine achtsame Haltung zu kultivieren, ist seit 2500 Jahren als Übungspraxis tief im Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen verwurzelt (Brown & Ryan, 2003). Erst in den 1970er Jahren wurde es in den westlichen Gesundheitskontext etabliert (Kabat-Zinn, 2006). Kabat-Zinn hat durch die Entwicklung des MBSR-Kurses (Mindfulness Based Stress Reduction) das buddhistische Konzept der westlichen Medizin zugänglich gemacht. In der Folge hat sich die Forschung zu dem

Thema in Quantität und Qualität durchgehend gesteigert (Brown, Ryan & Creswell, 2007)

Vor allem langfristige Interventionsprogramme wurden dabei auf ihre Wirksamkeit getestet. Dazu zählt die Dialectical Behavior Therapy zur Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen (Linehan, 1993), das bereits erwähnte Mindfulness-based Stress Reduction- Programm (MBSR) zur Stressbewältigung (Kabat-Zinn, 2003), und Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) zur Rückfallprävention bei Depressionen (Segal, Williams & Teasdale, 2001). In einem Review von Cavanagh, Strauss, Forder und Jones (2014) fassen die Autor*innen zusammen, dass diese Trainings nicht nur für die psychische Gesundheit (z.B. Keng, Smoski & Robins, 2011), sondern auch für die physische Gesundheit (z.B. Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004), sowohl mit klinischen Proband*innen (z.B. Vøllestad, Nielsen & Nielsen, 2012) als auch nicht-klinischen Proband*innen (z.B. Chiesa & Serretti, 2010) positive Wirkungen zeigen. Es gibt beispielsweise Befunde, die darauf hinweisen, dass mit der Erhöhung der Achtsamkeit das Selbstmitgefühl steigt, während sich Ängstlichkeit, Stress und negative Denkschleifen abschwächen (Baer et al., 2006; Chiesa & Serretti, 2010). Es besteht ein Zusammenhang von Achtsamkeit mit positiverer Emotionalität (Galante, Galante, Bekkers & Gallacher, 2014), einer höheren Lebenszufriedenheit, weniger Depressivität, geringerer Stessanfälligkeit und einem besseren Immunsystem (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Layard (2005) schreibt, dass Meditation ein effektiver Weg zu mehr Lebensfreude ist.

Eine weitere wichtige Facette der Wirkung von Achtsamkeit wird von Ericson, Kjønstad und Barstad (2014) angeführt, denn sie argumentieren in dem Artikel „Mindfulness and Sustainability“, dass Achtsamkeit zu ökologisch bewussterem Verhalten führt. Diese Einstellungsänderung belegt auch eine Studie von Brown und Kasser (2005), in der mit der Erhöhung der Achtsamkeit eine stärkere ökologische Verantwortung einherging. Ein Grund dafür könnte sein, dass auch eine stärkere Empathiefähigkeit mit Achtsamkeit zusammenhängt (Breitel, Ferrer & Cecero, 2005). Abschließend lässt sich zusammenfassen, dass eine Erhöhung der Achtsamkeit sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene positive Auswirkungen hat.

2.2 Problemstellung

Es wäre wünschenswert, dass dieses Wissen um die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit und entsprechende Übungspraktiken der Allgemeinbevölkerung zugänglich gemacht werden und so für möglichst viele Menschen als Option zur Verbesserung der Lebensqualität zur Verfügung stehen.

Diesem Ziel stehen jedoch eine Reihe von Schwierigkeiten entgegen. So sind die bereits erwähnten Achtsamkeitskurse nicht jedem zugänglich, da sie vor allem im klinischen Bereich genutzt werden (Cavanagh, Strauss, Forder & Jones (2014). Besonders dort ergibt sich auch das Problem der Stigmatisierung, da der Besuch einer Klinik häufig mit einer psychischen Störung gleichgesetzt wird (ebd.). Außerhalb des klinischen Kontextes sind Kurse kosten- und zeitintensiv und es kann durch eine zu große Nachfrage schwer sein, einen Platz zu bekommen.

Eine weitere Problematik ergibt sich durch die Übungspraxis selbst. Den Schwerpunkt aller Achtsamkeitsinterventionen bilden verschiedene Meditationselemente. In MBSR und MBCT Kursen werden Body-Scans (es wird in jeden Teil des Körpers für eine Zeit die Aufmerksamkeit gelenkt), Atemmeditationen, Bewegungsmeditationen und viele andere Meditationsformen durchgeführt (Cavanagh et al., 2014). Auch wenn Meditation sehr wirkungsvoll ist, bereiten die Anfänge vielen Menschen Schwierigkeiten. Lomas, Cartwright, Edginton und Ridge (2014) schreiben, dass das Meditieren schwer zu erlernen sei und häufig Probleme bei dem Umgang mit störenden Gedanken und Gefühlen auftreten. 62% der meditierenden Probanden (N=27) von Shapiro (1992) gaben „aversive effects“ an, unter anderem auch Angst und Depression (zit. nach Lomas et al., 2014). Oft tun sich innerliche Widerstände auf, bei denen die Sinnhaftigkeit der Meditation in Frage gestellt wird, Langeweile aufkommt und auch Selbstvorwürfe über die Sprunghaftigkeit der eigenen Gedanken laut werden (Lomas et al. 2014). Auch wenn die Effekte von Meditation in unzähligen Fällen sehr positiv sind, besteht besonders zu Beginn der Praxis ein Risiko für negative Erfahrungen. In diesem Fall ist das Aufrechterhalten der Motivation vor allem ohne Kursbesuch sehr erschwert. Ein Achtsamkeitskurs ist jedoch aus den genannten Gründen für viele Menschen keine Option. Die Übungspraxis erreicht also nicht jeden und nicht jede*r Interessierte findet einen Zugang zur Meditation.

2.3 Einstiegsintervention

Es ist eine Intervention wünschenswert, die einen Einstieg in Achtsamkeitserfahrungen erleichtert und erste Schritte in Richtung einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis unterstützt. Eine Möglichkeit könnte sein, die verstärkende Wirkung von positiven Emotionen zu nutzen. Hierfür scheint es sinnvoll eine ressourcenorientierte Intervention anzuwenden. Nach der *Broaden and Build- Theorie* von Fredrickson (2001) dienen positive Emotionen dem Aufbau von persönlichen Ressourcen. Es wird argumentiert, dass positive Emotionen positives Verhalten bestärkt, welches beispielsweise soziale Beziehungen oder eine optimistische Einstellung steigert. So führt zum Beispiel Dankbarkeit zu dankbarem Verhalten, welches eine Stärkung sozialer Bindungen zur Folge hat. Auf die Emotion Freude folgt eine Fokussierung auf die schönen Dinge, sodass diese langfristig häufiger wahrgenommen werden. Die neuen Verhaltensweisen lösen wiederum positive Emotionen aus, sodass sich eine Aufwärtsspirale ergibt. Damit bereiten positive Emotionen durch Ressourcenaufbau auf Krisen vor. Dieser Mechanismus könnte zum Aufbau einer Achtsamkeits-Übungspraxis genutzt werden, denn in der anfänglichen Achtsamkeitspraxis gilt es, Phasen niedriger Motivation zu überwinden.

Um einen positiv besetzten Einstieg in das Achtsamkeitstraining zu ermöglichen, wäre daher eine Übung sinnvoll, die mit positiven Emotionen verbunden ist.

Dieses Kriterium trifft auf Interventionen der Positiven Psychologie zu. Sie haben das Ziel positive Gefühle, positives Verhalten und positive kognitive Prozesse zu verstärken und eine langfristige positive Wirkung zu erzielen (Sin und Lyubomirsky, 2009). Interventionen der Positiven Psychologie beziehen sich hauptsächlich auf psychisch gesunde Menschen und haben die Zielsetzung den „Normalzustand“ zu verbessern (Seligman, 2005). Generell liegt der Fokus der Positiven Psychologie auf den Bedingungen, die Menschen brauchen, um „aufblühen“ zu können (Engl.: flourishing) (ebd.). Damit ist die Positive Psychologie gut geeignet, eine Intervention zu liefern, die einen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis ermöglichen könnte.

Zusätzlich zur Nutzung positiver Emotionen sollten auch praktische Voraussetzungen erfüllt sein, um möglichst viele Menschen mit der Intervention potentiell zu erreichen. So sollte sie auch Personen außerhalb des klinischen Bereiches zugänglich sein, leicht

in den Alltag integriert werden können und möglichst keine Kosten verursachen. Die Positive Psychologie bietet ein Angebot verschiedener Selbsthilfe-Interventionen, die damit auch dieses Kriterium erfüllen. Selbsthilfe-Interventionen sind nach Schueller und Parks(2014) psychologische Interventionen, die das Ziel haben interessierten Personen direkt und ohne professionelle Unterstützung zur Verfügung zu stehen.

Die Positive Psychologie liefert speziell mit ihren Selbsthilfe-Interventionen mögliche Methoden den Zugang zur Achtsamkeitspraxis zu erleichtern. Daher werden im Folgenden gut validierte Selbsthilfe-Interventionen der Positiven Psychologie vorgestellt und besonders Bezug auf die genommen, die Verbindungen zu Achtsamkeit haben.

2.4 Selbsthilfe- Interventionen der Positiven Psychologie

Die Wirksamkeit von Interventionen der Positiven Psychologie ist gut belegt, wie Metaanalysen von Bolier et al. (2013) und Sin und Lyubomirsky (2009) zeigen. Sie führen zu kleinen bis moderaten Effekten in der Erhöhung des Wohlbefindens und zu einem Rückgang depressiver Symptome. Nach Schueller und Parks (2014) sind auch für Selbsthilfeinterventionen Effekte zu erwarten. Sie schreiben in dem Paper „The Science of Self-Help“: „Beyond their efficacy, Positive Psychology Interventions are useful for self-help not merely because they increase well-being but because they are also well liked.“(S. 153). Sie sind also nicht nur effektiv, sondern werden auch von den Proband*innen gemocht.

Sie teilen die auf Effektivität getesteten Selbsthilfe-Interventionen der Positiven Psychologie in fünf Kategorien ein: Freundlichkeit, Förderung sozialer Beziehungen, Sinnfindung, Genuss (Engl.: Savoring) und Dankbarkeit. In Folgenden wird jede Kategorie kurz beschrieben und ein Beispiel für einen Intervention angeführt.

- *Freundlichkeitsinterventionen* fördern freundliches Verhalten und steigern damit das Wohlbefinden. Es ist beispielsweise erwiesen, dass es das Glücksempfinden steigert, Geld für andere Menschen auszugeben, als es im Vergleich dazu, für sich selbst auszugeben (Dunn, Aknin & Norton, 2008).
- Positive soziale Beziehungen zu bestärken ist das Ziel der „*Förderung sozialer Beziehungen*“. Gable, Gonzaga und Strachman (2006) haben gezeigt, dass Menschen, die aktiv positiv auf die freudigen Erzählungen Anderer reagieren, stabilere soziale Beziehungen haben.

- In der Kategorie *Sinnfindung* werden Interventionen umgesetzt, die die wahrgenommene Sinnhaftigkeit der Geschehnisse des eigenen Lebens fördert. Einen eigenen Bericht über ein schlimmes Erlebnis zu schreiben und es zu analysieren, fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit (Lyubomirsky, Sousa & Dickerhoof, 2006).
- *Dankbarkeit* ist nach Wood, Froh und Geraghty (2010) eine Lebensorientierung in Richtung des Wahrnehmens und Wertschätzens des Positiven im Leben. Dankbarkeitsinterventionen beinhalten zum einen das Reflektieren über Dinge, für die man dankbar ist, und zum anderen dankbarkeitsmotivierte Handlungen. Die am häufigsten getesteten Interventionen sind das Dankbarkeitstagebuch (z.B. Seligmann et al. 2005) und der Dankbarkeitsbrief (Seligmann, 2002).
- *Genussfähigkeitsinterventionen* (Engl. Savoring) sind mit Dankbarkeitsinterventionen verwandt. Savoring bedeutet, den Augenblick zu genießen, den Genuss zu verlängern und positive Emotionen zu intensivieren. Eine Savoringintervention von Schueller (2010) beinhaltete das Reflektieren über schöne Momente und die anschließende Überlegung, wie diese intensiviert und verlängert werden können.

In den letzten beiden Kategorien geht es jeweils um die Stärkung eines gerichteten Aufmerksamkeitsfokus. Damit beziehen sie sich auf einen zentralen Teilaspekt der Achtsamkeit: Die bewusste Präsenz im Moment. Aus diesem Grund wird im Folgenden auf diese beiden Selbsthilfeinterventionen der Positiven Psychologie genauer eingegangen.

2.5 Genussfähigkeit (Savoring)

Positive Lebensereignisse gehen oftmals mit positiven Affekten einher (Ilies, Keeney & Scott 2011). Wie stark deren Wirkung jedoch auf die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden ist, wird davon beeinflusst, wie sehr schöne Momente auch genossen oder ausgekostet werden können. Bryant und Veroff (2007) haben dies mit dem Konzept des "savoring" beschrieben, welches die Neigung und Fähigkeit bezeichnet vergangene, gegenwärtige und zukünftige Ereignisse zu genießen und sich auf sie zu fokussieren.

Von ihnen durchgeführte Studien haben gezeigt, dass eine hohe Einschätzung der eigenen Genussfähigkeit insgesamt mit einer hohen Kontrollüberzeugung über die eigene Emotionalität einhergeht. Diese wiederum steht im Zusammenhang mit einer hohen Lebenszufriedenheit, Optimismus, Selbstbewusstsein und der Intensität der Affekte (ebd.). In dem Konzept des Savoring wird davon ausgegangen, dass schöne Erlebnisse allein nicht zu positiven Emotionen führen. Es ist ebenso wichtig, diese Momente auch genießen zu können. Genussintensivierungsinterventionen zielen daher darauf ab, das schöne Erlebnis in allen Details wahrzunehmen (Schueller und Parks, 2014). Dieses Konzept stammt aus der Achtsamkeitsmeditation bei der die Aufmerksamkeit auf jedes Detail der Erfahrung des Augenblicks gelenkt wird (ebd.). In einer Genussstudie von Schueller (2010) wurden die Proband*innen beispielsweise aufgefordert, jedes Detail des Genusses einer heißen Schokolade wahrzunehmen. Diese Übung wird auch in Achtsamkeitstrainings durchgeführt, wobei dort eher eine Rosine dafür genutzt wird (Kabat-Zinn, 2003). Es ist also ein klarer Bezug zum Thema Achtsamkeit zu erkennen.

Auch wenn die bisherigen Befunde zu dem Thema der Genussfähigkeit vielversprechend sind, ist das Konzept noch nicht gut erforscht. So konnte bei einer EBSCOhost Recherche mit den Schlagworten „savoring“, „Genuss“ und „Genussfähigkeit“ kein Review gefunden werden, das die Ergebnisse zusammengetragen hat.

Genussinterventionen sind eng mit Achtsamkeitsinterventionen verwandt, aber derzeit noch relativ unerforscht. Es gibt nur wenige Studien, die deren Wirksamkeit belegen.

2.6 Dankbarkeit

Dieses Problem liegt bei dem Konzept Dankbarkeit nicht vor. Es gibt eine Vielzahl an Untersuchungen, die positive Wirksamkeit von Dankbarkeitsinterventionen belegen (zusammengefasst bei Wood et al., 2010).

McCullough, Emmons, und Tsang (2002) schreiben: „We define the grateful disposition as a generalized tendency to recognize and respond with grateful emotion to the roles of other people’s benevolence in the positive experiences and outcomes that one obtains.“ (S. 102) Während diese Definition eine weitere Person voraussetzt, um Dankbarkeit zu empfinden, definieren Wood et al. (2010) das Konstrukt deutlich weitergefasst. Sie schreiben, es sei eine Lebensorientierung in Richtung der Wahrnehmung und

Wertschätzung des Positiven im Leben. Sie schließen mit dieser Sichtweise auf Dankbarkeit das Konstrukt Wertschätzung (Appreciation) mit ein, das beispielsweise von Adler und Fagley (2005) beschrieben wird. Der Lebensorientierungsansatz von Wood et al. (2010) wird in dieser Ausarbeitung vertreten, da er beispielsweise auch Dankbarkeit für das Erwachen am Morgen miteinschließt.

Außerdem konnten Wood, Maltby, Stewart und Joseph (2008) zeigen, dass alle Subfaktoren der Skalen Dankbarkeit und Wertschätzung hoch auf einen gemeinsamen dahinterliegenden Faktor laden. Wood et al. (2010) nennen acht Facetten, die Menschen mit einer hohen Ausprägung einer dankbaren Lebensorientierung auszeichnen: das Erleben der Emotion Dankbarkeit; Wertschätzung anderer Menschen; Fokus auf das, was man hat; das Gefühl von Ehrfurcht, wenn man Schönerem begegnet; Verhalten, welches Dankbarkeit ausdrückt; Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente; Wertschätzung, die aus dem Verstehen erwächst, dass das Leben kurz ist sowie positiver sozialer Vergleich. Besonders die Facette „Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente“ hat einen starken Bezug zur Achtsamkeit und wird in dem nächsten Abschnitt genauer erläutert.

Watkins, Uher und Pichinevskiy (2015) beschreiben den Forschungsstand und Umfang zu dem Thema Dankbarkeit mit den Worten: „Research on the benefits of gratitude appears to be so compelling that some have referred to gratitude as the ‘poster child’ of the positive psychology movement.“ (S.1). Dankbarkeit wird also als „Vorzeigekind“ der Positiven Psychologie Bewegung gesehen, da die Forschungsergebnisse so überzeugend sind. Für Dankbarkeit sind starke Bezüge mit Konstrukten wie Wohlbefinden belegt, die kausal sein können (Wood et al., 2010). Dankbarkeit ist ein gut erforschtes Konstrukt der Positiven Psychologie, für das zudem gut validierte Interventionen vorliegen (ebd.). Besonders die Facette von Dankbarkeit, welche die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente beschreibt, scheint in Bezug auf Achtsamkeit interessant und wird im Folgenden näher berichtet.

2.6.1 Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente

Die Dankbarkeitsfacette *alltägliche Dankbarkeitsmomente wahrnehmen* wird von Wood et al. (2010) mit den Worten „...regularly focusing on positive aspects in a given moment“ (S. 892) erklärt. Es handelt sich also um ein Verhalten, die dem immer wie-

der die schönen Aspekte des Moments in das Bewusstsein gerufen werden. Verschiedene Autoren beschreiben diesen Aspekt der Aufmerksamkeit unterschiedlich. So definieren Watkins, Woodward, Stone und Kolts (2003) diesen aus der Sicht der Dankbarkeitsforschung mit den Worten: "Simple pleasures refer to those pleasures in life that are readily available to most people." (S. 432). Sie beziehen sich dabei eher auf die alltäglichen kleinen Momente. Adler und Fagley (2005) schreiben aus Sicht der Wertschätzungsforschung: "The present-moment aspect of appreciation is an attuned awareness of, and connection to, our surroundings and their positive qualities." (p. 83). Beide beziehen sich auf die Wahrnehmung des Schönen in alltäglichen Momenten durch die darauf gerichtete Aufmerksamkeit.

Watkins et al. (2003) vermuten, dass Menschen, die bewusst kleine schöne Momente wertschätzen, auch häufiger dankbare Gefühle erleben, da sie öfter schöne Erfahrungen machen. Isst man zum Beispiel gerade ein leckeres Eis an einem ruhigen Ort, so kann die Aufmerksamkeit voll und ganz auf die verschiedenen Geschmacksnuancen, die Kälte auf der Zunge und die Waffel in der Hand gerichtet sein, wobei Dankbarkeit empfunden werden kann. Isst man das Eis jedoch auf dem Fahrrad im lauten Straßenverkehr, strömen so viele Sinneseindrücke in das Bewusstsein, dass es sogar passieren kann, dass man vergisst gerade ein Eis zu essen, die Handlung automatisch abläuft und keine Dankbarkeit entstehen kann.

Achtsam zu leben beinhaltet die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Momentes. Dies wird bereits in der Definition von Achtsamkeit beschrieben: Achtsamkeit bedeutet bewusst im gegenwärtigen Augenblick aufmerksam zu sein (Kabat-Zinn, 2006). Es liegt nahe, dass eine erhöhte Aufmerksamkeit für das Schöne in alltäglichen Momenten auch mit einer erhöhten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment an sich einhergeht. Die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente könnte also mit der Achtsamkeit zusammenhängen. Daraus folgt die erste Hypothese: *Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente und Achtsamkeit.*

Um diese Hypothese zu prüfen, wird in dieser Studie die Wirkung einer Intervention empirisch überprüft, die einen Einfluss auf die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente haben könnte, das Dankbarkeitstagebuch. Diese Intervention wird im folgenden Abschnitt näher beschrieben.

2.6.2 Das Dankbarkeitstagebuch

Das Dankbarkeitstagebuch ist eine gut validierte Dankbarkeitsintervention, die speziell auf das Wahrnehmen und Wertschätzen kleiner schöner Alltagsmomente ausgerichtet ist. Die Übung besteht darin, über einen vorgegebenen Zeitraum abends die drei schönsten Momente des Tages zu notieren. Diese Intervention ist nach Wood et al. (2010) die am häufigsten getestete Dankbarkeitsintervention. Die Autoren zählen in ihrem Review sieben durchgeführte Studien zu „gratitude lists“, von insgesamt zwölf durchgeführten Dankbarkeitsinterventionsstudien. Es gibt valide Befunde zu der Wirksamkeit des Dankbarkeitstagebuches zum Beispiel von Seligmann et al. (2005), Emmons und McCollough (2003) und Watkins et al. (2015). Bei allen hat sich eine Steigerung des Wohlbefindens der Interventionsgruppe gegenüber der Kontrollgruppe gezeigt. Dieser Anstieg ist vor allem nach dem Übungszeitraum erfolgt, unabhängig von der weiteren Übungspraxis (Watkins et al., 2014).

Es gibt mehrere Erklärungsmöglichkeiten für die Wirksamkeit von Dankbarkeitstagebüchern. Watkins et al. (2014) schreiben: “It is possible that the gratitude three blessing intervention trained individuals to be more aware of benefits in their life. Our gratitude treatment might have trained individuals to look for positive events.” (S. 6) Diese Erklärung besagt, dass die Übung die Menschen darin unterstützt die positiven Dinge in deren Leben zu sehen und nach ihnen zu suchen.

Es hat sich in einer Untersuchung von Chlebak (2013) gezeigt, dass vor allem kleine Momente, wie ein Spaziergang im Wald oder ein Gespräch mit einem lieben Menschen, in das Dankbarkeitstagebuch eingetragen werden, da nicht jeden Tag große schöne Lebensereignisse passieren. Auch in einer eigenen Vorstudie hat sich diese Tendenz deutlich gezeigt. Das Dankbarkeitstagebuch scheint also eine vielversprechende Wirkung auf die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente zu haben. Daraus folgt die zweite Hypothese: *Das Dankbarkeitstagebuch erhöht vor allem die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente.*

Die dritte Hypothese ergibt sich aus der Verbindung zwischen der ersten und der zweiten Hypothese. Diese besagt: *Wenn durch das Dankbarkeitstagebuch die Wahrnehmung der alltäglichen Dankbarkeitsmomente steigt, dann steigt auch die Achtsamkeit.*

Zusammenfassend lässt sich vermuten, dass sich das Führen eines Dankbarkeitstagebuches vor allem positiv auf die Facette *Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente* des Dankbarkeitskonstruktes auswirken sollte. Durch eine gesteigerte Aufmerksamkeit auf schöne Momente des Tages werden alltägliche schöne Momente möglicherweise vermehrt wahrgenommen werden. Dies sollte sich wiederum auf die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment insgesamt auswirken.

In der im Folgenden beschriebenen Studie wird eine Intervention mit dem Dankbarkeitstagebuch durchgeführt, um die Auswirkung auf die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente und Achtsamkeit zu überprüfen und Zusammenhänge zwischen den beiden Konstrukten zu klären.

2.7 Hypothesen

Die Hypothesen lauten:

Hypothese 1:

Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente und Achtsamkeit.

Hypothese 2:

Das Dankbarkeitstagebuch erhöht vor allem die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente.

Hypothese 3:

Wenn durch das Dankbarkeitstagebuch die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente steigt, dann steigt auch die Achtsamkeit.

3 Studiendurchführung

Um die Wirkung des Dankbarkeitstagebuches (im Folgenden DTB) zu testen, wurde eine Studie mit randomisiertem zwei-Gruppen Interventionsdesign mit Wartelisten-Kontrollgruppe durchgeführt (N=273). Die Proband*innen wurden online rekrutiert und randomisiert einer der zwei Gruppen zugeteilt: Die Interventionsgruppe (N=130) wurde dazu aufgefordert abends in ein kleines Büchlein die drei schönsten Momente des Tages zu notieren, während die Kontrollgruppe (N=143) nur die Fragebögen ausfüllte und am Ende der Studie ein Dankbarkeitstagebuch zugeschickt bekam. Beide Gruppen haben zu drei Zeitpunkten Fragebögen ausgefüllt. Die Interventionsgruppe begann mit dem Führen des Dankbarkeitstagebuches direkt nach dem ersten Erhebungszeitpunkt. Es wurde vermutet, dass die Probanden der Interventionsgruppe einen Anstieg in den Dimensionen Dankbarkeit, Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente, Achtsamkeit und Lebenszufriedenheit verzeichnen im Vergleich zu der Kontrollgruppe. Die Messinstrumente zur Erfassung dieser Konstrukte werden unter 3.2 vorgestellt.

Diese Studie war ein Gemeinschaftsprojekt der Universitäten Jena und Erfurt. Die Stichprobe hierbei war dieselbe, der Forschungsschwerpunkt verschieden. Sebastian Neubert der Universität Jena beabsichtigte mit dieser Studie eine Antwort auf die Frage zu finden, ob Materialismus durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuches gesenkt werden kann, da die Dankbarkeit steigt. Daher befinden sich in den Fragebögen einige zusätzliche Items zu Materialismus (Anhang B.1).

3.1 Teilnehmende⁴

Herkunft: Im Prätest-Fragebogen wurde den Teilnehmenden (im Folgenden TN) die Frage gestellt, woher sie von der Studie erfahren haben, und verschiedene Antwortmöglichkeiten vorgelegt.

Von den 273 in die Analysen eingeschlossenen TN erfuhren knapp 36% über Freunde oder Verwandte von der Studie (N=97). Weitere 29% erfuhren per E-Mail-Verteiler von

⁴ Dieser Abschnitt wurde gemeinsam mit Sebastian Neubert verfasst.

der Studie (N=78). Jeweils weitere 11% haben durch den Zeitungsartikel oder auf einer Website von der Studie erfahren (je N=30). Die restlichen TN erfuhren im direkten Gespräch mit den Studienleitenden (N=17), über einen Newsletter (N=10) oder über sonstige Wege (N=11) von der Studie.

Soziodemographische Merkmale: Knapp 76 % der Teilnehmenden gaben an, dass Sie weiblichen Geschlechts sind (N=207), 23 % sind männlichen Geschlechts (N=63). 3 TN gaben hierzu keine Auskunft.

Der größte Teil der Studienteilnehmenden hatten einen abgeschlossenen Hochschulabschluss (N=159, 58%). Weitere 28% der TN hatten Abitur (N=75) und 7% die Fachhochschulreife (N=18). Die restlichen 7% hatten einen Abschluss einer Polytechnischen Oberschule (N=18), einen Realschulabschluss (N=14), einen Hauptschulabschluss (N=1) oder waren noch in der Schule (N=2). Die Verteilung von Geschlecht und Bildungsniveau lässt erkennen, dass die Stichprobe deutlich von einer repräsentativen Stichprobe für die Gesamtgesellschaft abweicht.

Das Alter der TN betrug im Durchschnitt 36,8 Jahre (SD=13,6, Min=17, Max=78). Bemerkenswert ist, dass die Altersstruktur der TN zweigipflig verteilt ist. Neben einem Maximum im Bereich von 20 bis 24 Jahren gibt es ein zweites, kleineres Maximum im Alter von 45 bis 50 Jahren.

Im Durchschnitt arbeiten die TN 34,9 Stunden pro Woche (SD=14,2, Min=0, Max=75). Das Durchschnittseinkommen beträgt 1614 € (SD=1320 €, Min=0€, Max=12000€). Durch einige Ausreißer mit sehr hohem Einkommen ist der Mittelwert verzerrt, was sich am Median erkennen lässt (1300 €). Das um 5% getrimmte Mittel beträgt 1486 €.

3.2 Messinstrumente

3.2.1 Manipulation Check

Um zu überprüfen, ob und wie oft die TN über schöne Momente reflektierten und wie oft sie in das Dankbarkeitstagebuch schrieben, wurde zu allen Messzeitpunkten das Folgende erfragt (Anhang B1):

1.) Haben Sie sich in den letzten zwei Wochen abends manchmal bewusst Zeit genommen, um sich die schönen Momente des Tages im Kopf aufzuzählen? (Anzahl der Tage der letzten zwei Wochen)

2.) Haben Sie schöne Momente des Tages aufgeschrieben? (Anzahl der Tage der letzten zwei Wochen, an denen Sie schöne Momente des Tages aufgeschrieben haben)

Zusätzlich wurde zum dritten Erhebungszeitpunkt erfragt, wie oft sie durchschnittlich pro Woche in das Dankbarkeitstagebuch geschrieben haben, bezogen auf die letzten drei Monate (Anhang B3).

3.2.2 Messinstrument: Dankbarkeit/ Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente

Dankbarkeit: Für die Messung des Konstruktes Dankbarkeit wurde die Kurzversion des *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (im Folgenden GRAT) von Thomas und Watkins (2003) verwendet. Das Original stammt von Watkins et al. (2003). Die Autor*innen beider Versionen schreiben, dass die Tests reliabel und valide die Disposition Dankbarkeit messen. Die Kurzversion mit 16 Items ist nach Angaben der Autor*innen valide und intern konsistent. In der vorliegenden Studie weist der Fragebogen ebenfalls eine gute interne Konsistenz zu allen drei Messzeitpunkten auf: T1: $\alpha=.83$ T2: $\alpha=.86$ T3: $\alpha=.85$. Der GRAT besteht aus den folgenden drei Subskalen mit Antwortmöglichkeiten von 1 – Stimme überhaupt nicht zu, bis 9 – Stimme stark zu:

- „Lack of a Sense of Deprivation“ (6 Items) Cronbachs Alpha: T1: $\alpha=.86$; T2: $\alpha=.88$; T3: $\alpha=.89$. Beispielitem (invertiert): “More bad things have happened to me in my life than I deserve”
- “Simple Appreciations” (6 Items): Cronbachs Alpha: T1: $\alpha=.78$; T2: $\alpha=.79$; T3: $\alpha=.79$
Beispielitems: “Oftentimes I have been overwhelmed at the beauty of nature.”, “I think that it's important to "Stop and smell the roses."”
- “Appreciation of Others” (4 Items): Cronbachs Alpha: T1: $\alpha=.75$; T2: $\alpha=.83$; T3: $\alpha=.84$
Beispielitem: “I feel deeply appreciative for the things others have done for me in my life.”

Da der Fragebogen nur auf Englisch vorlag, wurde er mithilfe eines erprobten Übersetzungsverfahrens ins Deutsche übersetzt. Dafür wurde er von zwei Personen unabhängig voneinander übersetzt. Dann wurden die zwei Versionen miteinander verglichen und

in gemeinsamer Absprache die Items angepasst, sodass eine erste deutsche Version entstand. Diese wurde dann von einem deutschsprechenden englischen Muttersprachler rückübersetzt und die zwei englischen Fragebögen wurden miteinander verglichen. Nach letzten Anpassungen wurden noch sechs Face-to-face- Pretests durchgeführt, um sicher zu gehen, dass alle Items richtig verstanden werden. Die so entstandene deutsche Version des GRAT ist im Anhang B.1 (Nr. 4) einzusehen.

Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente: Die Subskala „Simple Appreciations“ des GRAT ist gut geeignet, um die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente zu messen. Watkins et al. (2003) definieren *Simple Appreciations* (im Folgenden SA) als solche schönen Dinge im Leben, die jedem zugänglich sind. Sie vermuten, dass Menschen, die kleine schöne Momente wertschätzen, auch häufiger dankbare Gefühle erleben, da sie öfter schöne Erfahrungen machen. In einer Studie von Wood et al. (2008) wurde eine sehr hohe Korrelation mit der Subskala „Present Moment“ der Appreciation Scale von Adler und Fagley (2005) von $r = .72$ gemessen. Adler und Fagley (2005) schreiben, dass sich der Aspekt *Present Moment* darauf bezieht, positive Gefühle für das Erleben im Hier und Jetzt zu empfinden. Wood et al. (2008) fassen die beiden Subskalen SA und Present Moment aufgrund ihrer Ähnlichkeit in einer Dimension zusammen und zeigen, dass diese mit $.89$ auf dem höheren Faktor Dankbarkeit laden. Bei einem Vergleich der Items wird ebenfalls deutlich, dass es sich um dasselbe Konstrukt handeln muss, da sie sich sehr ähneln.

Diese Subskala SA ist vielfach getestet worden und weist eine hohe interne Konsistenz mit einem Alpha-Koeffizienten von $.90$ auf (Watkins, 2003). In dieser Studie fielen diese mit einem Durchschnitt von $\alpha = .79$ nicht ganz so hoch aus.

3.2.3 Messinstrument: Achtsamkeit

Um die Achtsamkeit zu messen, wurde die deutsche Version der *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) von Michalak, Heidenreich, Ströhle und Nachtigall (2008) verwendet (Anhang B.1 Nr. 6). Das Original stammt von Brown und Ryan (2003). Die deutsche Skala ist konstruktvalide und eindimensional. Es standen mehrere Achtsamkeitsfragebögen zur Auswahl, von denen jedoch vor allem der MAAS die Alltagsachtsamkeit und die gedankliche Präsenz im Moment misst. Diese Eigenschaft ist durch die Nähe zu der Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente besonders wichtig. Die

Autoren schreiben: „Insgesamt sprechen die Befunde dafür, dass mit der durch die MAAS erfassten Achtsamkeit eine heilsame, mit Wohlbefinden und niedrigen psychopathologischen Beschwerden assoziierte Qualität der Aufmerksamkeit erfasst wird.“ (Michalak et al., 2008, S. 205). Zwei der 15 Items lauten zum Beispiel: „Es sieht so aus, als würde ich „automatisch funktionieren“, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.“ und „Ich esse eine Kleinigkeit, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.“. Die Proband*innen wurden gebeten auf einer sechsstufigen Skala einzuschätzen, wie häufig sie derzeit eines dieser Erlebnisse haben (1- fast immer, 6- fast nie). Die interne Konsistenz des Fragebogens liegt in dieser Studie bei T1: $\alpha=.88$; T2: $\alpha=.89$; T3: $\alpha=.90$.

3.2.4 Messinstrument: Wohlbefinden

Um zu messen, ob sich das Führen des Dankbarkeitstagebuches auch in dieser Studie auf das Wohlbefinden auswirkt, wurde die Lebenszufriedenheit, ein Aspekt des Wohlbefindens, erhoben. Dafür wurde die *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) von Diener, Emmons, Larson und Griffin (1985) zu allen drei Messzeitpunkten erfragt (Anhang B.1 Nr. 3). In anderen Dankbarkeitstagebuchstudien wurde zusätzlich die PANAS -*Positive And Negative Affect Scale* von Watson, Clark und Tellegen (1988) eingesetzt, um positiven Affekt und die Abwesenheit von negativem Affekt zu messen. Aus Gründen der Itemreduktion wurde in der vorliegenden Studie darauf verzichtet. Die internen Konsistenzen der SWLS in dieser Studie liegen bei T1: $\alpha=.88$; T2: $\alpha=.89$; T3: $\alpha=.88$. Die in dieser Studie eingesetzte deutsche Version stammt von Glaesmer, Grande, Braehler und Roth (2011). Eines der fünf Items lautet: „Ich bin mit meinem Leben zufrieden“. Die Antwortmöglichkeiten reichen auf einer siebenstufigen Likert-Skala von „Stimme völlig zu“ bis „Stimme überhaupt nicht zu“.

3.3 Studienablauf

Im Folgenden wird der genaue Studienablauf beschrieben. Die Kommunikation mit den Studienteilnehmenden ist in den schriftlichen Anhängen (A.1-8) dokumentiert.⁵

⁵ Es wurde jedoch aus Übersichtlichkeitsgründen darauf verzichtet, jede einzelne Email zu dokumentieren. Es gab über den gesamten Zeitraum einen reger Schriftverkehr mit einigen Proband*innen.

3.3.1 Werbung⁶

Die Teilnehmenden für die Studie wurden über verschiedene Wege gewonnen. Ziel der Werbung war, Menschen zu gewinnen, die nicht studieren, und vor allem die nicht Psychologie studieren. Über die Studie wurde in einer lokalen Tageszeitung in einem Artikel berichtet.⁷ Hierbei gab es auch einen Aufruf, mitzumachen. Die Studie wurde des Weiteren über verschiedene studentische Emailverteiler beworben, mit der Bitte, die Email insbesondere an Bekannte weiterzuleiten, die nicht studieren (z.B. Umweltpsychologie-Lokalgruppe, Initiative Psychologie im Umweltschutz e.V., einzelne Psychologie-Seminargruppen, Psychologiestudierende). Die Studie wurde auf Facebook beworben und von Verwandten und Bekannten ebenfalls über verschiedene (berufliche und private) Mailverteiler geleitet. Die Werbungs-Email ist im Anhang A.1 einzusehen. In einem Newsletter für Coaches wurde über Glückstagebücher und die Studie berichtet und aufgerufen, teilzunehmen (Anhang A.2). Auf der Website der Psychologie Heute wurde im Bereich „Aktuelle Studien“ ebenfalls eine Anzeige geschaltet. Zuletzt wurden Menschen im Hauptbahnhof Erfurt direkt von den beiden Studieninitiator*innen angesprochen und nach Interesse an einer Studienteilnahme gefragt.

Bei allen Werbewegen wurde mit einer „Studie über Glück und Wohlbefinden“ geworben, bei der jede*r Teilnehmende ein Dankbarkeitstagebuch geschenkt bekommt. Weitere Belohnungen wurden nicht angekündigt. Bei der Werbung wurde nicht explizit erwähnt, dass das Dankbarkeitstagebuch selbst Teil der Studie sein würde. Den Interessierten wurden drei anonyme Onlinefragebögen innerhalb von vier Monaten angekündigt, die jeweils etwa 15 Minuten in Anspruch nehmen würden.

Vom 12. Januar bis zum 16. Januar erhielten insgesamt 381 Menschen, die zuvor per Email oder mündlich ihr Interesse bekundet hatten, eine Email, in der ausführlicher über die Studie aufgeklärt wurde (Anhang A3). Insbesondere wurde über Anonymität und Datenschutz, die Freiwilligkeit und Kostenfreiheit der Teilnahme und die Möglichkeit des Studienabbruchs sowie den genaueren zeitlichen Studienablauf aufgeklärt. Außerdem wurde angekündigt, dass jede*r Teilnehmende im Laufe der Studie ein Dankbarkeitstagebuch zugeschickt bekommen würde, allerdings nicht, zu welchem

⁶ Dieser Abschnitt wurde zusammen mit Sebastian Neubert verfasst.

⁷ <http://www.otz.de/startseite/detail/-/specific/Zwei-Psychologiestudenten-in-Jena-und-Erfurt-sind-dem-Glueck-auf-der-Spur-2022965921> (27. Juli 2015 um 16.46 Uhr)

Zeitpunkt dies geschehen würde. Alle Interessierten wurden um ihre Einverständniserklärung zu den genannten Informationen per Email und ihre postalische Adresse gebeten.

Insgesamt erklärten sich 335 Interessierte mit den Studienbedingungen und ihrer Teilnahme einverstanden und sendeten ihre postalische Adresse. Diese 335 Teilnehmenden wurden randomisiert der Interventions- und der Kontrollbedingung zugeordnet und bekamen die weiteren Studieninformationen per Email zugeschickt. Darin wurden auch die Erhebungszeitpunkte und der jeweilige Erhalt des Dankbarkeitstagebuches mitgeteilt. Die Proband*innen wussten nichts über die Gruppeneinteilung.

3.3.2 Prätest (1. Erhebungszeitpunkt)

Alle Teilnehmenden wurden in einer Email am 19. Januar 2015 darum gebeten, innerhalb der kommenden Woche, also bis zum 25. Januar 2015, den ersten Fragebogen auszufüllen. Der Link zu diesem Fragebogen und das Passwort wurden in den Email-Text integriert (Anhang A.4). Innerhalb dieser Woche wurden noch zwei Erinnerungsemails an alle Probanden verschickt. Der genaue Aufbau des Fragebogens ist im Anhang B.1 zu finden. Teilnehmende, die es nicht in diesem Zeitraum geschafft haben den Fragebogen auszufüllen wurden innerhalb der nächsten drei Tage noch für den Fragebogen freigeschaltet, wenn sie darum gebeten haben.

Nach dem Erhebungszeitraum erhielt die Interventionsgruppe per Post einen Brief mit einem Dankbarkeitstagebuch, einem Aufkleber mit der Aufschrift „Wofür bist du (heute) dankbar?“ und einer Instruktion (für den kompletten Brief siehe Anhang A.5, das Dankbarkeitstagebuch und der Aufkleber befinden sich im Anhang A.6).

Die Kontrollgruppe bekam eine Email mit Informationen über den weiteren Studienverlauf.

3.3.3 Posttest (2. Erhebungszeitpunkt)

Nach zwei Wochen wurde der zweite Fragebogen freigeschaltet, der den Teilnehmenden wiederum eine Woche zur Beantwortung zur Verfügung stand (vom 9. Februar 2015 bis zum 15. Februar 2015). Auch bei diesem Fragebogen wurden zwei Erinnerungsemails an alle Proband*innen geschrieben. Einige Fragen des ersten Erhebungs-

zeitpunktes wurden nicht mehr erhoben. Dafür wurde aus Interesse ein Fragebogen zu Suffizienz eingefügt (Siehe Anhang B.2).

Nach dem Befragungszeitraum wurde die Interventionsgruppe in einer Email ermutigt, das Dankbarkeitstagebuch weiterzuführen (Anhang A.7). Des Weiteren erhielten sie Vorschläge, die es erleichtern sollten, die Übung in den Alltag zu integrieren.

Die Kontrollgruppe erhielt wieder nur Informationen über den weiteren Studienablauf (Anhang A.8).

3.3.4 Follow-Up (3. Erhebungszeitpunkt)

Zwischen dem 2. und dem 3. Erhebungszeitpunkt lagen zwei Monate und 12 Tage. Vom 27. April 2015 bis zum 3. Mai 2015 war der letzte Fragebogen online. Dieser beinhaltete die gleichen Elemente wie der zweite Fragebogen. Zusätzlich wurde ein Maß zur subjektiven Veränderungen durch die Studienteilnahme, die Option an einem Gewinnspiel teilzunehmen und eine Entspannungsübung eingefügt (Anhang B.3).

Nach dem letzten Erhebungszeitraum bekam die Kontrollgruppe einen Brief mit dem gleichen Inhalt zugeschickt, wie die Interventionsgruppe anfänglich.

Insgesamt wurde bei allen Texten, die in Emails oder in Briefen formuliert wurden, darauf geachtet, dass die Unterschiede zwischen den Gruppen so gering wie möglich gehalten werden. Nur die Aspekte, die sich explizit auf das Glückstagebuch bezogen, wurden je nach Gruppe angepasst. In einem letzten Schreiben wurde den Teilnehmenden zugesichert, dass sie die Ergebnisse der Studie mitgeteilt bekommen werden, sobald diese vorliegen. Diese Email wird noch geschrieben.

3.3.5 Teilnehmendenzahl und Drop-Out⁸

Teilnehmendenzahl: Von den 335 Teilnehmenden beantworteten 326 den ersten Fragebogen vollständig. Insgesamt beantworteten 300 TN den zweiten Fragebogen und 284 TN den dritten Fragebogen. Für die statistischen Analysen wurden die Daten der TN verwendet, die alle drei Fragebögen beantworteten. Dies traf auf die Daten von 273 TN zu. 130 davon waren in der Interventionsgruppe und 143 in der Kontrollgruppe.

⁸ Dieser Abschnitt wurde zusammen mit Sebastian Neubert verfasst

Dropout: Insgesamt beendeten 53 Probanden die Teilnahme an der Studie unvollständig. Dies entspricht rund 16,3 % aller Teilnehmenden, die den ersten Fragebogen vollständig beantwortet haben. Ein Chi-Quadrat-Unabhängigkeitstest deutet darauf hin, dass sich die Dropoutraten der beiden Studienbedingungen höchstens marginal signifikant voneinander unterscheiden ($\chi^2(1)=2,89$, $p=.089$, $w=.11$, $1-\beta=.50$), das bedeutet, in der Interventionsgruppe beendeten etwa gleich viele TN die Studie unvollständig ($N=32$) wie in der Kontrollgruppe ($N=21$). Diese Aussage ist aufgrund der geringen Teststärke allerdings nur mit großer Unsicherheit zu treffen.

4 Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Studie vor allem in Bezug auf die Hypothesen berichtet. Wie in der Fragebogenkonzeption erkennbar ist, wurden deutlich mehr Maße verwendet, als für den Hypothesentest notwendig gewesen wären. Alle Maße komplett zu berichten, würde den Rahmen dieser Ausarbeitung sprengen. Daher wird im Folgenden darauf eingegangen, welche Besonderheiten die Stichprobe aufweist, ob und wie oft die Teilnehmenden das Dankbarkeitstagebuch geführt haben, ob die Intervention eine Veränderung in der Dimension SA bewirkt und welche Verbindung zwischen SA und MAAS besteht.

4.1 Merkmale und Besonderheiten der Stichprobe

Es zeigt sich in den Datenanalysen, dass die Stichprobe Besonderheiten aufweist, die im Folgenden genauer beschrieben werden. Der Mittelwert der 7-Stufigen Lebenszufriedenheitsskala, gemessen mit SWLS, liegt zu T1 bei $M=5,02$ ($SD= 1,14$). Diese Verteilung ist sehr rechtsschief, wie in der Abbildung in Anhang A.10 erkennbar ist. Die Stichprobe ist demnach überdurchschnittlich lebenszufrieden. Ein ähnliches Muster lässt sich für die Dankbarkeit erkennen. Der Mittelwert der 9-stufigen GRAT-Skala liegt bei $M=7,46$ ($SD= 0,89$). Auch hier ist eine deutliche Rechtsschiefe zu erkennen. Die Stichprobe weist also auch eine überdurchschnittliche Dankbarkeit gegenüber der Normstichprobe auf. Besonders hohe Werte liegen für die Subskala SA des GRAT vor. Der Mittelwert liegt hier bei $M=8$ ($SD=1$). Es empfinden also fast alle Probanden der Stichprobe eine starke Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber den schönen Klei-

nigkeiten im Leben. Nur die Werte der Achtsamkeit ergeben annähernd eine Normalverteilung. Auf der 6-stufigen Likertskala des MAAS liegt der Mittelwert bei $M=4$ ($SD=0,73$). Histogramme zu allen Verteilungen befinden sich im Anhang A.10.

4.2 Manipulation Check

Für die Analyse, ob die TN der Interventionsgruppe (im Folgenden IG) tatsächlich häufiger über schöne Momente reflektierten und diese auch häufiger aufschrieben, als die der Kontrollgruppe (im Folgenden KG), werden zunächst die Mittelwerte, Standardabweichungen und Mediane angegeben. Diese beziehen sich zuerst auf die Frage, ob sie sich in den letzten zwei Wochen manchmal bewusst Zeit genommen haben, die schönen Momente des Tages im Kopf aufzuzählen (dankbare Reflexion). Danach werden die Antworten auf die Frage, wie oft sie in den letzten zwei Wochen schöne Momente des Tages aufgeschrieben haben, ausgewertet (dankbares Schreiben).

Dankbare Reflexion: Es zeigt sich in den Analysen, dass beide Gruppen im Prätest durchschnittlich 3,3 Mal ($SD=3,7$) innerhalb von 14 Tagen über schöne Momente des Tages reflektierten. Zu dem zweiten Messzeitpunkt nach zwei Wochen stieg dieser Wert in der IG auf $M= 7,31$ ($SD= 4,3$) und in der KG auf $M= 4$ ($SD= 3,7$) an. Zum dritten Messzeitpunkt fiel der Wert der IG wieder zurück auf $M= 4,9$ ($SD= 3,8$) und in der KG stieg er stetig weiter auf $M= 4,6$ ($SD= 4,1$).

Da die Verteilungen sehr schief sind (Schiefe jeweils mind. 1), wird der Median herangezogen, um detailliertere Informationen über die Verteilung zu liefern. Die Mediane für die dankbare Reflexion liegt in der KG zu T1 bei 2, zu T2 bei 3 und zu T3 ebenfalls bei 3. In der IG liegt der Median zu T1 bei 2, zu T2 bei 7 und zu T3 bei 4. Für eine Grafik, die die Häufigkeiten der dankbaren Reflexion in KG und IG gegenüberstellt, siehe Anhang A.9.

Dankbares Schreiben: Ein ähnliches Muster ließ sich für das tatsächliche Eintragen in das DTB erkennen. Dabei lagen die Mittelwerte zu T1 in der KG bei $M=1,2$ ($SD= 2,95$) und in der IG bei $M=1,24$ ($SD= 3$). Zu T2 stiegen die Werte der IG auf $M=5,7$ ($SD=4,7$) und die der KG blieben bei $M=1,56$ ($SD=3,34$). Es war erneut ein Rückgang in der IG zum letzten Erhebungszeitpunkt zu vermerken. Zu T3 lagen die Werte der IG bei $M=1,99$ ($SD=3,34$) und der KG bei $M=1,7$ ($SD=3,6$). Auch in diesem Fall waren die Ver-

teilungen sehr schief (Schiefe jeweils mind. 1). Die Mediane für das Aufschreiben der schönen Momente lagen in der KG zu allen Zeitpunkten bei Null. In der IG lag der Median zu T1 bei 0, zu T2 bei 5 und zu T3 wieder bei 0. Die Abbildungen 1 und 2 zeigen die Häufigkeiten des dankbaren Schreibens zu den Zeitpunkten T1 und T2.

Abb. 1: Gegenüberstellung IG(111) und KG(101) „dankbares Schreiben“ zu T1 :

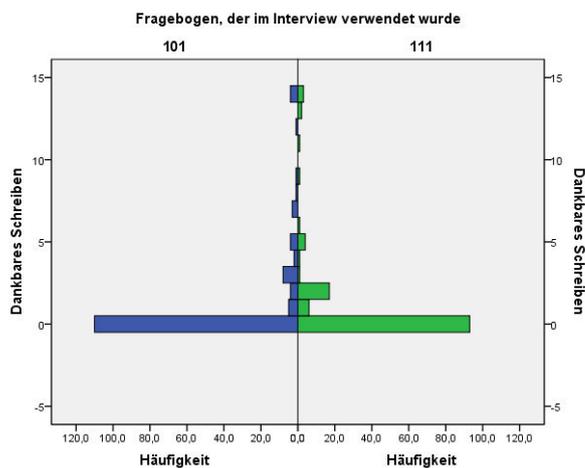
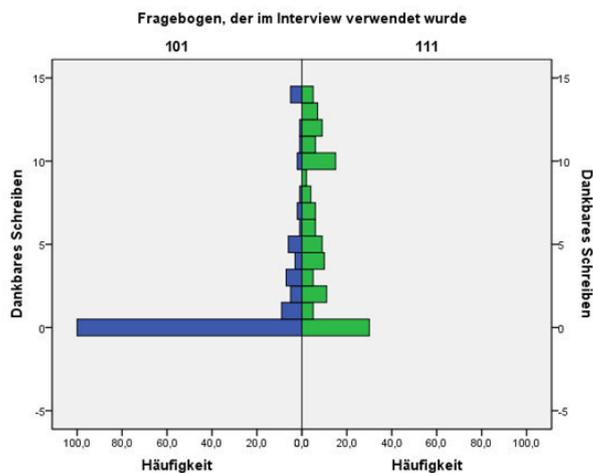


Abb. 2: Gegenüberstellung IG(111) und KG(101) „dankbares Schreiben“ zu T2 :



Signifikanzprüfung des Manipulation Check: Um statistisch zu prüfen, ob die IG in das DTB häufiger geschrieben hat als die KG, wurden einseitige χ^2 -Tests durchgeführt, die untersuchen, ob sich IG und KG in der Häufigkeit unterscheiden mit der sie zu T2 und T3 öfter ins DTB geschrieben haben als zu T1. Dafür wurde eine neue Variable berechnet, die mit 0 angibt, dass gleich häufig oder weniger häufig ins DTB geschrieben wurde und mit 1 angibt, dass häufiger geschrieben wurde als zu T1.

Der einseitige χ^2 -Test ergab, dass zu T2 signifikant mehr Probanden der IG über schöne Momente reflektierten als in der KG ($\chi^2(1)=19,4$ $p<.001$). Zu T3 trifft dies jedoch nicht

zu ($\chi^2(1)=1,27$ $p=.16$). Für das tatsächliche Eintragen in das DTB liegt zu T2 ebenfalls ein signifikanter Unterschied vor ($\chi^2(1)=74,66$ $p<.001$). Zu T3 wird ein marginal signifikanter Unterschied festgestellt ($\chi^2(1)=2,9$ $p=.058$). Es kann geschlussfolgert werden, dass die IG signifikant häufiger in das DTB schrieb, als die KG, jedoch hauptsächlich zu T2, weniger zu T3.

Die Analysen ergeben, dass die Übung vor allem zwischen den Zeitpunkten T1 und T2 von der IG durchgeführt wurde. Zu T3 erreichen die Werte der IG im Durchschnitt beinahe wieder das Ausgangsniveau. In der KG sind keine signifikanten Veränderungen zwischen den Zeitpunkten festzustellen.

4.3 Prüfung der Hypothese 1

Die erste Hypothese besagt, dass ein Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente (gemessen mit SA) und Achtsamkeit (gemessen mit MAAS) besteht.

Korrelationen: Für die Angabe der Skalengkorationen wurden die Durchschnittswerte der Fragebögen MAAS, GRAT, GRAT_SA und SWLS aller Erhebungszeitpunkte errechnet. Alle diese Skalen sind signifikant miteinander korreliert. Die Korrelation von GRAT_SA und MAAS beträgt $r=.28^{**}$ und ist auf einem Niveau von $p<.001$ (zweiseitig) signifikant. Die Korrelation des Gesamtfragebogen GRAT und MAAS ist mit $r=.34^{**}$ ebenfalls signifikant. Ein sehr starker Zusammenhang zeigt sich zwischen GRAT und SWLS mit $r=.62^{**}$. Der Zusammenhang zwischen MAAS und SWLS beträgt $r=.36^{**}$ und zwischen GRAT_SA und SWLS $r=.32^{**}$. Auch wenn sich an dieser Stelle ein Zusammenhang zwischen SA und MAAS zeigt, ist noch nicht klar, ob mit Veränderungen auf der Dimension SA auch Veränderungen in MAAS einhergehen.

Lineare Regression für die Vorhersage von MAAS durch SA: Um zu prüfen, ob SA Veränderungen in Achtsamkeit vorhersagen kann, wurden lineare Regressionen gerechnet. In einer ersten Regression wurde MAAS zu T2 durch MAAS zu T1 als Prädiktor vorhergesagt. Dieses Modell liefert 71% Varianzaufklärung ($R=0,84$). Diese Varianzaufklärung ist signifikant mit $F(1,271)=648,36$ $p<.001$. In einem zweiten Modell wurde SA zu T1 als Prädiktor hinzugefügt. Dieses Modell liefert 72% Varianzaufklärung ($R=0,85$). Die Änderung in R^2 ist signifikant ($F(1,270)=13,02$ $p<.001$), allerdings sehr klein (Änderung

in $R^2=0,014$). Daher wird in einem zweiten Test exploriert, ob eine andere Variable des Datensatzes eine bessere Vorhersage für Änderungen in MAAS liefert. Für diesen Zweck wurde eine schrittweise Regression mit GRAT, den Subskalen von GRAT und SWLS als potentielle Prädiktoren gerechnet. Diese Regression kommt allerdings mit einem angenommenen Signifikanzniveau von $\text{Alpha} = .05$ auf die gleiche Vorhersage wie das obige Modell. Keine andere Variable des Datensatzes außer SA kann einen Beitrag zur Vorhersage von MAAS T2 liefern.

Auf die gleiche Art und Weise wurden Regressionen gerechnet, um MAAS T3 vorherzusagen. In der ersten Regression wurde MAAS zu T3 durch MAAS zu T2 als Prädiktor vorhergesagt. Dieses Modell liefert 72% Varianzaufklärung ($R=0,85$). Diese Varianzaufklärung ist signifikant mit $F(1,271)=648,58$ $p<.001$. Im zweiten Modell wird abermals SA, diesmal zu T2, als Prädiktor hinzugefügt. Dieses Modell liefert ebenfalls 72% Varianzaufklärung ($R=0,85$). Die Änderung in R^2 ist nicht signifikant ($F(1,270)=0,01$ $p=.74$). Auch eine explorative, schrittweise Regression mit GRAT, den Subskalen von GRAT und SWLS (jeweils zu T2) schließt mit einem angenommenen Signifikanzniveau von $\text{Alpha} = .05$ keine weiteren Variablen in das Modell ein.

4.4 Prüfung der Hypothese 2

Die zweite Hypothese besagt, dass das Führen des Dankbarkeitstagebuches dazu beiträgt, dass die Wahrnehmung der alltäglichen Dankbarkeitsmomente steigt. Diese wurde mit der Subskala SA des GRAT getestet. Um zu überprüfen, ob ein Gruppenunterschied zwischen der IG und der KG auf der Dimension SA vorliegt, wird eine mehrfaktorielle Varianzanalyse mit drei Messzeitpunkten durchgeführt.

Diese mehrfaktorielle ANOVA für alle Messzeitpunkte ergibt einen nicht signifikanten Interaktionseffekt für Zeitpunkt und Interventionsbedingung mit $F(1,271)=0,88$ und $p=.42$. Die Haupteffekte für den Erhebungszeitpunkt ($F(1,271)=2,23$, $p=0,11$) und die Interventionsbedingung ($F(1,271)=0,43$, $p=0,51$) sind ebenfalls nicht signifikant.

Um nur die Werte der Proband*innen der Interventionsgruppe zu berücksichtigen, die die Übung mindestens einmal ausprobiert haben, wurde für die folgende ANOVA ein Filter genutzt. Dieser berücksichtigte nur Studienteilnehmende der IG, die mindestens einmal mehr entweder zu T2 oder zu T3 in das DTB geschrieben haben, als zu T1. Es

zeigte sich in einer Häufigkeitsanalyse, dass dieses Kriterium auf 98 von 130 IG-Probanden zutraf (75,4 %). In der KG wurden die Daten aller Proband*innen verwendet. Auch für diese Untergruppe ergab die ANOVA einen nicht signifikanten Interaktionseffekt für Messzeitpunkt und Interventionsbedingung von $F(1,238)=1,79$ und $p=.17$. Des Weiteren haben sich keine signifikanten Haupteffekte für den Messzeitpunkt ($F(1,238)=2,79$, $p=.096$) und für die Gruppenzugehörigkeit ($F(1,238)=0,19$, $p=0,66$) gezeigt.

Da sich in der Analyse zeigte, dass die TN bereits im Prätest hohe Werte in Lebenszufriedenheit und Dankbarkeit hatten, stellt sich die Frage, ob Veränderungen durch das DTB durch einen Deckeneffekt unwahrscheinlich sind. Diese Annahme wird auch durch eine Meta-Analyse von Sin und Lyubomirsky (2009) gestützt, in der gezeigt wird, dass Interventionen der positiven Psychologie besser für TN funktionieren, die höhere Werte auf Depressivitätsskalen angeben.

Um diesen Interaktionseffekt zu prüfen, wurden zwei Regressionen gerechnet. In einer ersten Regression wurde untersucht, ob, wie in der Meta-Analyse beschrieben, ein bedingter Effekt der Intervention auf Lebenszufriedenheit zu T3 je nach Vortestwert in Lebenszufriedenheit zu finden ist. Dafür wurden Lebenszufriedenheit T3 als Kriterium und Lebenszufriedenheit T1, Interventionsgruppe und Interaktion (Lebenszufriedenheit T1*Interventionsgruppe) als Prädiktoren in ein lineares Regressionsmodell aufgenommen.

Das Modell war signifikant mit $F(3,269)=153,95$ ($p<.001$). Für alle Prädiktoren ergaben sich signifikante standardisierte Koeffizienten: $\beta(\text{SWLS_t1})=.87$ ($t=17,58$, $p<.001$), $\beta(\text{Gruppe})=.34$ ($t=2,03$, $p=.04$) und $\beta(\text{SWLS_t1*Gruppe})=-.41$ ($t=-2,36$, $p=.02$). Wie in der Interaktionsgrafik zu erkennen ist, gibt es einen bedingten Effekt der Intervention auf Lebenszufriedenheit je nach Vortestwert, mit höherem Effekt bei niedrigerem Vortestwert. Eine graphische Darstellung befindet sich im Anhang A.11.

Dieser Interaktionseffekt ist mit der Meta-Analyse von Sin und Lyubomirsky (2009) übereinstimmend. Um zu prüfen, ob das Dankbarkeitstagebuch einen bedingten Effekt auf die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente je nach Vortestwert hatte, wurde eine analoge Regressionsanalyse gerechnet. Hierbei war SA T3 das Kriterium, SA T1, Interventionsgruppe und Interaktion (SA T1*Gruppe) waren die Prädiktoren.

Auch dieses Modell war signifikant ($F(3, 269)=115,46, p<.001$). Die Prädiktoren hatten abermals alle signifikante standardisierte Koeffizienten: $\beta(\text{SA}_{t1})=.87$ ($t=14,48, p<.001$), $\beta(\text{Gruppe})=.98$ ($t=2,95, p=.003$) und $\beta(\text{SA}_{t1}*\text{Gruppe})=-.95$ ($t=-2,87, p=.004$). Es zeigte sich also auch hier ein signifikanter bedingter Effekt der Intervention auf die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente je nach Vortestwert, mit höherem Effekt bei niedrigerem Vortestwert. Eine Abbildung mit der Punktwolke und den Regressionsgeraden befindet sich im Anhang A.12.

Die dritte Hypothese besagt, dass wenn die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente steigt, auch die Achtsamkeit steigt. Analysen zu dieser Hypothese sind überflüssig, da sich kein Gruppenunterschied in der Dimension *Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente* gezeigt hat. Demnach ist auch eine Steigerung der Achtsamkeit nicht zu erwarten.

4.5 Interpretation der Ergebnisse

Die statistischen Analysen ergaben, dass die Intervention von vielen Teilnehmenden der IG nicht oder nur sehr kurz durchgeführt wurde. Knapp die Hälfte (46,9 %) der IG-Teilnehmenden haben nicht öfter als vier Mal innerhalb der ersten zwei Wochen in das DTB geschrieben. Zum Follow-Up nach drei Monaten wurde die Übung kaum noch durchgeführt (84,6 % schreiben weniger als vier Mal innerhalb von zwei Wochen in das DTB). Es scheint schwer zu sein, das abendliche Reflektieren langfristig in den Alltag zu integrieren. Die Annahme, dass diese Übung als Einstieg für weitere Achtsamkeitsinterventionen gut nutzbar ist, sollte angezweifelt werden. Da die vorliegende Stichprobe bereits sehr hohe Werte auf den Dimensionen Dankbarkeit und Lebenszufriedenheit aufweist, könnte das Interesse der Proband*innen an der Übung gering gewesen sein. Eine genauere Prüfung der Akzeptanz des DTB in verschiedenen Bevölkerungsgruppen wäre daher interessant.

Die Hypothese 1 „*Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente und Achtsamkeit*“ konnte teilweise bestätigt werden, da es einen mittleren korrelativen Zusammenhang zwischen den Skalen SA und MAAS gibt. Des Weiteren konnte mit einer Regressionsanalyse gezeigt werden, dass die Subskala SA des GRAT als Einzige aller getesteten Skalen die Veränderung der Wer-

te im MAAS vorhersagen konnte. Es ist also möglich, dass mit einer Erhöhung der Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente eine Steigerung der Achtsamkeit einhergeht.

In den Werten der KG ist zu erkennen, dass sich ein leichter Anstieg der Dankbarkeit und der Aufmerksamkeit auf kleine Momente über die Zeitpunkte vollzieht. Möglicherweise liegt das an den Fragebögen selbst. Ein Proband der KG schreibt beispielsweise: „Durch das Ausfüllen des Fragebogens bin ich jedes Mal an meine eigentlichen Werte gestoßen und, darauf dass sie leider im Alltag zu sehr untergehen. Dies möchte ich ändern.“

Die Hypothese 2 „*Das Dankbarkeitstagebuch erhöht vor allem die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente*“ kann bei dieser Stichprobe nicht angenommen werden. Es hat sich gezeigt, dass kein signifikanter Gruppenunterschied zu den verschiedenen Erhebungszeitpunkten vorliegt. Auch für die Gesamtskala des GRAT, den MAAS und für die SWLS liegen keine signifikanten Veränderungen vor. Möglicherweise handelt es sich um einen Deckeneffekt durch die bereits sehr hohen Werte zu T1. Da eine Regressionsanalyse einen signifikanten Anstieg von SA der IG für Personen mit niedrigen Werten auf SA zu T1 ergab, besteht ein Hinweis dafür, dass das DTB positive Wirkung zeigen kann. Dies gilt jedoch nur für Personen, bei denen eine geringe Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente vorliegt. In der vorliegenden Stichprobe trifft dieses Kriterium auf zu wenige Personen zu, um eine sichere Aussage treffen zu können.

5 Diskussion

Das Problem der gestressten Gesellschaft, wie es eingangs beschrieben wurde, scheint sich in dieser Stichprobe nicht widerzuspiegeln. Die Proband*innen sind überdurchschnittlich lebenszufrieden, dankbar und wertschätzend gegenüber schönen kleinen Dankbarkeitsmomenten. Die Ursache dafür könnte in der Art der Werbung für die Studienteilnahme liegen. Die Proband*innen wurden mit der Überschrift „Studie zum Thema Glück und Wohlbefinden“ geworben. Die Information, dass es sich um eine Intervention zur Steigerung des Wohlbefindens handelt, wurde nicht kommuniziert. Es

ist möglich, dass sich vor allem lebenszufriedene Personen von der Werbung angesprochen gefühlt haben, weil diese einen Beitrag zur Forschung leisten wollten. Möglicherweise glaubten sie, dass ihr glückliches Leben besonders viel Aufschluss über das bieten kann, was Menschen für ihr Glück brauchen. Ein anderer Grund für diese überdurchschnittlich glückliche Stichprobe könnte sein, dass viele Proband*innen über Freund*innen informiert wurden. Dabei ist es möglich, dass die Nachricht von der Studie vor allem an die Personen weitergeleitet wurde, die sich für das Thema interessieren. Vielleicht sind diese lebenszufriedener als solche, die das Thema nicht interessant finden.

Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass das Dankbarkeitstagebuch keine Wirkung auf die Wahrnehmung alltäglicher Dankbarkeitsmomente und die Achtsamkeit hat, wenn die Probanden bereits sehr dankbar sind und wenn die Übung nur selten durchgeführt wird. Wie in der Einleitung beschrieben, ist das Ziel der Intervention psychische Ressourcen aufzubauen, um die Resilienz zu steigern. Es ist naheliegend, dass die Stichprobe dieser Studie bereits ein sehr hohes Level an psychischen Ressourcen aufweist, sodass die Intervention kaum noch etwas bewirken konnte.

Seligman et al. (2005) hatten einen starken Anstieg des Wohlbefindens durch eine sehr ähnliche Dankbarkeitstagebuchintervention dokumentieren können. Deren Probanden waren im Durchschnitt leicht depressiv. Auch Sin und Lyubomisky (2005) finden in einer Metaanalyse, dass Interventionen der Positiven Psychologie für TN mit hohen depressionswerten besser wirken.

Auch das seltene Schreiben in das DTB, könnte damit zusammenhängen, dass die Stichprobe sehr dankbar und lebenszufrieden ist und wenig Anreiz für die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens bestand. Eine Ablehnung des DTB ist unwahrscheinlich, da die Hälfte der Proband*innen der IG angegeben hat, das DTB weiterführen zu wollen.

Gewohnheiten zu ändern und eine regelmäßige Übungspraxis zu etablieren, ist jedoch generell nicht leicht (Matthies, 2005). Ein*e TN der IG schreibt bezüglich einer Frage zu Veränderungen durch die Studienteilnahme: „Ich nehme mir vor, die schönen Dinge des Tages aufzuschreiben, daran hatte ich bisher nicht gedacht. Es gelingt mir noch nicht aber ich arbeite daran... Ich wurde mir wieder bewusst, wie gut ich es habe.“ Ein anderer Studienteilnehmer schreibt dazu: „Ein konkreter Wunsch - meine guten &

schönen Momente aufzuschreiben. Jetzt muss ich es nur noch machen, da es sehr viele schöne Momente täglich gibt.“

Interessant ist vor allem der Zusammenhang zwischen der Wertschätzung alltäglicher Dankbarkeitsmomente und der Achtsamkeit. Da eine Definition der Positiven Psychologie Interventionen besagt, dass diese Interventionen explizit mit der theoretischen Tradition der Positiven Psychologie entwickelt worden sein müssen, gibt es bisher kaum Forschung zu der Verbindung von Achtsamkeit und Dankbarkeit (Schueller & Parks, 2014). Die hier getestete Annahme, dass ein Aspekt der Dankbarkeit, das Wertschätzen schöner Momente im Alltag, mit Achtsamkeit zusammenhängt, sollte in weiterer Forschung genauer untersucht werden. Möglicherweise ergeben sich daraus weitere Interventionen, die für einen niedrigschwelligen und angenehmen Einstieg in das Achtsamkeitstraining geeignet sind. Neben der Dankbarkeitsforschung scheinen in dem Zusammenhang auch Genuss- (Savoring) Interventionen interessant zu sein. Diese beziehen sich explizit auf einen wichtigen Aspekt der Achtsamkeit (gedankliche Präsenz im Moment) und sollten in Zukunft genauer untersucht werden. Es wäre wünschenswert, dass die Forschung der Positiven Psychologie nicht weiterhin parallel zu der expandierenden Achtsamkeitsforschung verläuft. Die Zusammenhänge sind offensichtlich und blieben dennoch bisher weitgehend unerforscht. In dieser Studie wurden einige Zusammenhänge untersucht und teilweise bestätigt.

Die DTB- Intervention könnte möglicherweise in einer durchschnittlich dankbaren Stichprobe ihr Potential für die gesteigerte Aufmerksamkeit auf schöne Momente noch stärker entfalten. Doch auch in dieser Studie schreiben viele Probanden von positiven Veränderungen durch die Studienteilnahme: „Mir fallen tagsüber immer mehr Momente der Zufriedenheit, Dankbarkeit und des kleinen Glücks auf.“, „Ich laufe langsamer, um meine Umgebung wahrnehmen zu können. Ich höre bei Gesprächen zu, ohne etwas dabei zu erledigen. Ich genieße die Zeit bewusst mit meiner Familie. Ich nehme mir dir Zeit, um Freude zu genießen und ich lasse auch Traurigkeit zu“. „Ich schaue gern im Computer nach, ob ich Post von euch habe. Denn ich mag ansonsten Computerarbeit gar nicht.“, „Ich halte seit der Studie häufiger inne und genieße die Sonne auf dem Gesicht oder den Wind. Ich mache mir nicht mehr so einen Stress zu Terminen zu hetzen, sondern denke mir, dass die Welt davon auch nicht untergeht.“ Weitere Aussagen befinden sich im Anhang A.13.

In dieser Studie konnte nur ein bedingter Effekt des Dankbarkeitstagebuches gezeigt werden. Dennoch deuten die Kommentare der Teilnehmenden und vorherige Forschung darauf hin, dass das DTB mit vielen subjektiven und objektiven Verbesserungen verbunden sein kann. Da negative Nebenwirkungen bei dieser Übung nicht bekannt sind, ist es sinnvoll, es weiter zu verbreiten (Wood et al., 2010). Zuletzt ist anzumerken, dass diese Studie als eine der ersten eine Verbindung zwischen dem, aus dem Buddhismus stammenden, Konzept der Achtsamkeit und dem eher christlich geprägten Konzept der Dankbarkeit aufgezeigt hat. Weitere Forschung zu diesen Themen wäre wünschenswert.

Literatur

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality, 73*, 79–114.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the 768 CIESLA ET AL. Five Facet Mindfulness Questionnaire in mediating and nonmediating samples. *Assessment, 18*, 329–342.
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology, 61*, 739–750.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health, 13*(1), 119.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological wellbeing compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research, 74*, 349–368.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry, 18*(4), 211–237.
- Bryant and Veroff (2007.) *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L., & Jones, F. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review, 34*(2), 118–129.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*, 593–600.
- Chlebak, C. M. (2013). Graduate counselling psychology students' experiences of mindfulness meditation and gratitude journaling.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71–75.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science, 319*, 1687–1688.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 377.
- Ericson, T., Kjønstad, B. G., & Barstad, A. (2014). Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics, 104*, 73-79.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 904–917.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology, 82*(6), 1101.
- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E., Roth, M. (2011). The German version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric properties, validity, and population-based norms. *European Journal Of Psychological Assessment, 27*(2), 127-132. doi:10.1027/1015-5759/a000058
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*, 35–43.
- Ilies, R., Keeney, J., & Scott, B. A. (2011). Work-family interpersonal capitalization: Sharing positive work events at home. *Organization Behavior and Human Decision Processes, 114*, 115–126.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry, 4*(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Frankfurt: Fischer.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144–156.
- Keng, S. -L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*, 1041–1056.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. New York : The Penguin Press.

- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford
- Lomas, T., Cartwright, T., Edginton, T., & Ridge, D. (2014). A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice. *Mindfulness*, 1-13.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 692-708.
- Matthies, E. (2005). Wie können PsychologInnen ihr Wissen besser an die PraktikerIn bringen? Vorschlag eines neuen integratives Einflussschemas umweltbewussten Alltagshandelns. *Umweltpsychologie*, 9, 62-81.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)[The German version of the Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)]. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37, 200-208.
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderer Zeitlichkeit*. Suhrkamp Verlag.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *Journal of Positive Psychology*, 5, 192-203.
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19(2), 145-155. doi:10.1027/1016-9040/a000181
- Schulte-Markwort, M. (2015). *Burnout-Kids: Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert*. Pattloch Verlag
- Segal, Z., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2001). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Shapiro, D. H. (1992). Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of long-term meditators. *International Journal of Psychosomatics*.

- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology, 65*(5), 467-487.
- Thomas, M., & Watkins, P. (2003). Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT. *In Poster session presented at the Annual Convention of the Western Psychological Association, Vancouver, BC.*
- Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2012). Mindfulness-and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology, 51*(3), 239–260.
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology, 10*(2), 91-98.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*, 431–451.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- Watts, A. (1987). *The early writings of Alan Watts: the British years, 1931-1938: writings in Buddhism in England.*
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness.* New York, NY, US: Guilford Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review, 30*(7), 890-905.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and individual differences, 44*(3), 621-632.

Anhang

A.1 Webe-Email

Liebe Lesende,

Es ist so weit: Wir starten im neuen Jahr mit der wissenschaftlichen Studie für unsere Bachelorarbeiten! Dafür suchen wir Teilnehmende.

Da die Studie Spaß und (wahrscheinlich) glücklich macht, leitet diese Mail fleißig an alle weiter, die euch einfallen: Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde... Wir suchen besonders Nichtstudierende. Und nicht zu vergessen: Jede teilnehmende Person bekommt ein Glückstagebuch geschenkt.

Vielen Dank, ihr helft uns sehr!

Studie über Glück und Wohlbefinden

Setzen Sie sich mit spannenden Fragen auseinander...

...und nehmen Sie teil an einer **wissenschaftlichen Studie über persönliche Bedingungen von Glück** -ganz unabhängig davon, wie sehr Sie sich bereits mit diesem Thema auseinandergesetzt haben.

Was Sie erwartet:

- **Drei anonyme Onlinefragebögen** innerhalb von vier Monaten (sie dauern jeweils ca. 15 min).
- ein **Glückstagebuch** als Geschenk in Ihrem Briefkasten, in das Sie abends die drei schönsten Momente Ihres Tages notieren können.

Natürlich ist die Teilnahme **komplett kostenlos**. Alle Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. **Das Glückstagebüchlein ist ein Geschenk, das Sie selbstverständlich behalten dürfen.**

Wir sind Studierende der Psychologie der Universitäten Erfurt und Jena. Diese Studie ist Teil unserer Bachelor-Arbeiten.

Wir freuen uns, wenn Sie teilnehmen!

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an glueckstagebuch@posteo.de, damit wir Sie anschreiben können.

Herzliche Grüße,

Sebastian Neubert und Luise Willborn

Lehrstuhl für Interventionspsychologie, Friedrich-Schiller-Universität Jena
Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie und Instruktionspsychologie, Universität Erfurt

Ansprechpartner: sebastian.neubert@uni-jena.de



Was macht Sie wirklich glücklich?
Erproben Sie das Glückstagebuch

Coaching
Center | Berlin

Wir blicken auf ein spannendes, schönes und turbulentes Jahr zurück und werden uns dabei bewusst, dass es immer wieder die Kleinigkeiten gewesen sind, die uns ermutigt haben und uns zufrieden sein lassen.

Deswegen möchten wir Sie zum Jahresausklang einladen, an einer **Studie teilzunehmen**, die die **persönlichen Bedingungen von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit** untersucht. Dazu bekommen Sie als Geschenk ein Glückstagebuch zugeschickt. Wir unterstützen dieses Forschungsprojekt der Universitäten Jena und Erfurt, da wir die wissenschaftliche Erforschung praktischer Coachingtools fördern möchten.

Wenn Sie sich dafür entscheiden teilzunehmen, erwarten Sie:

- ein **Glückstagebuch als Geschenk** in Ihrem Briefkasten, in das Sie abends die drei schönsten Momente Ihres Tages notieren können.
- **Drei anonyme Onlinefragebögen** innerhalb von vier Monaten (sie dauern jeweils ca. 15 min).

Natürlich ist die Teilnahme **komplett kostenfrei**. Es gelten außerdem die Datenschutzbedingungen wissenschaftlicher Forschung. Ihre Daten werden ausschließlich anonymisiert und in statistischen Verfahren ausgewertet. **Das Glückstagebüchlein ist ein Geschenk, das Sie selbstverständlich behalten dürfen.**

Sie möchten teilnehmen? Schreiben Sie einfach eine Email an die Studienleiterin Frau Luise Willborn an: glueckstagebuch@posteo.de

Viel Erfolg und Freude,

Ihr Team CoachingCenterBerlin

A.3 Erste Informations- Email

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Vielen Dank, dass Sie uns bei unserer Studie über die persönlichen Bedingungen von Glück unterstützen. Wir freuen uns sehr auf Ihre Antworten in den Fragebögen und sind gespannt auf die Ergebnisse der Studie.

Sie nehmen an einer **wissenschaftlichen psychologischen Erhebung** teil. Für solche Erhebungen gibt es klare Richtlinien und Regeln, denen wir folgen. Die Richtlinien sollen die Vergleichbarkeit der Antworten und die Qualität der Studie gewährleisten. Daher bekommt jede teilnehmende Person mit dieser und den nächsten E-Mails dieselben standardisierten Informationen.

Mit dieser Mail möchten wir Sie über den Ablauf der Studie und die Teilnahmebedingungen aufklären.

Anonymität und Datenschutz

Im Rahmen der Studie werden **persönliche Daten** von Ihnen erfragt, unter anderem zu Ihren Einstellungen, Ihrer Lebenssituation und Ihrem persönlichen Glücksempfinden. Diese Daten werden anonymisiert ausgewertet. Es ist uns **nicht** möglich, Ihre persönlichen Daten mit Ihrer Person in Verbindung zu bringen, da die Dateneingabe **anonym** geschieht. In der Auswertung und möglichen Veröffentlichungen in Fachzeitschriften ist nicht ersichtlich, dass Sie an der Studie teilgenommen haben. Ihre Teilnahmedaten (Name, E-Mail-Adresse und Postadresse) werden getrennt von Ihren persönlichen Antworten gespeichert und nach Ablauf der Studie gelöscht. Diese **Teilnahmedaten** werden **nicht an Dritte** weitergegeben und werden nur im Rahmen dieser Studie genutzt.

Freiwilligkeit der Teilnahme und Abbruch

Wir haben bereits sehr viel Aufwand in die Vorbereitung der Studie gesteckt. Es ist uns unmöglich, die Studie auszuwerten, wenn zu viele Teilnehmende die Fragebögen abbrechen oder nicht alle drei Fragebögen beantworten. Da wir das Bedürfnis haben, eine hochwertige wissenschaftliche Studie durchzuführen, würden wir uns wünschen, dass Sie sich den Studienablauf weiter unten genau durchlesen und nur in die Teilnahme einwilligen, wenn Sie sich tatsächlich vorstellen können, die Studie komplett durchzuführen. Ihre **Teilnahme** an der Studie und den Fragebögen ist natürlich dennoch absolut **freiwillig**. Sie können die Teilnahme **jederzeit**, ohne Nennung von Gründen und ohne, dass Ihnen dadurch Nachteile entstehen, **abbrechen**. Wir werden Ihnen deshalb nicht böse sein.

Studienablauf

Im Laufe der Studie werden Sie Links zu **drei Online-Fragebögen** per E-Mail zugeschickt bekommen und können diese online beantworten. Die Beantwortung dieser Fragebögen wird **jeweils etwa 15 Minuten**, maximal 30 Minuten Zeit benötigen. Den Link zum ersten Fragebogen bekommen Sie **Mitte Januar**, den zum zweiten **Anfang Februar** und den zum

dritten Fragebogen **Ende April**. Für die Beantwortung der Fragebögen haben Sie jeweils eine Woche Zeit.

Im Laufe der Studie bekommen Sie per Post ein **Glückstagebuch** zugeschickt. Wir möchten Sie bitten, die darin beschriebene **Übung nach Anweisung auszuprobieren**. Wenn sie Ihnen nach einer Probezeit nicht gefällt, können Sie die Übung selbstverständlich jederzeit abbrechen. Das Ausprobieren dieser Übung wird nur relativ wenig Zeit in Anspruch nehmen. Das Glückstagebuch ist ein Geschenk, das Sie uns nicht zurückschicken müssen. Sie müssen uns auch nicht mitteilen, was Sie in das Glückstagebuch schreiben.

Nach Ablauf der Studie werden Sie per E-Mail über die Ergebnisse und genauen Hintergründe der Studie informiert.

Einverständnis

Wenn Sie mit den oben genannten Teilnahmebedingungen und dem Studienablauf **einverstanden** sind, schreiben sie uns dies bitte als **Antwort per E-Mail bis diesen Freitag, den 16. Januar**. Bitte schreiben Sie zusätzlich Ihren **vollständigen Namen und Ihre Postadresse** (falls Sie uns diese noch nicht geschrieben haben), damit wir Ihnen ein Glückstagebuch schicken können. Sie bekommen die weiteren Informationen nur, wenn Sie uns auf diese Mail antworten, dass Sie einverstanden sind. Ansonsten nehmen wir Ihre Teilnahmedaten aus unserer Liste. Ihre Einverständniserklärung können Sie jederzeit und ohne Angabe von Gründen zurückziehen.

Selbstverständlich ist Ihre Teilnahme für Sie kostenfrei.

Wenn Sie zum Ablauf der Studie und zu den Teilnahmebedingungen noch Fragen haben, können Sie sich jederzeit gerne per E-Mail (glueckstagebuch@posteo.de) an uns wenden.

Vielen Dank für Ihre große Hilfe! Wir hoffen, Ihnen werden die Fragen und das Glückstagebuch genauso gut gefallen wie uns! Es ist uns auf jeden Fall eine große Ehre, dass wir diese große Studie mit über 350 Teilnehmenden durchführen dürfen.

Mit lieben Grüßen,

Luise Willborn, Universität Erfurt

Sebastian Neubert, Friedrich-Schiller-Universität Jena

A.4 Einladung T1

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Vielen Dank für Ihre schnelle Einverständniserklärung zum Studienablauf! Und vielen Dank, dass Sie teilnehmen.

Wir freuen uns sehr, dass es heute mit unserer Studie losgehen kann.

Mit dieser Mail erhalten Sie den **Link zum ersten Onlinefragebogen**. Dieser Fragebogen wird zwischen 15 und 30 Minuten in Anspruch nehmen. Bitte nehmen Sie sich Zeit, in der Sie ungestört sind und in Ruhe die Fragen beantworten können.

Am Ende des Fragebogens bekommen Sie Informationen über den weiteren Ablauf der Studie.

Bitte beantworten Sie den Fragebogen **bis Sonntag, den 25. Januar**.

Link: <https://www.soscisurvey.de/gluecksforschungen/?q=111>

Passwort: Südwind

Vielen Dank, dass Sie uns unterstützen!

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Mit lieben Grüßen

Sebastian Neubert und Luise Willborn



seit 1558

Abs: Sebastian Neubert, Humboldtstr. 11, 07743 Jena

Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften

Vorname Nachname

Sebastian Neubert

Humboldtstr. 11

Luise Willborn

D-07743 Jena

Institut für Psychologie

Straße Hausnummer

glueckstagebuch@posteo.de

PLZ Ort

Klinisch-Psychologische

Intervention

Jena, den 04.08.2015

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Schön, dass Sie bei unserer Studie dabei sind. Bis Sonntag war der erste Fragebogen im Internet freigeschaltet. Eine überwältigende Zahl von Antworten ging bei uns ein, fast alle 330 Teilnehmenden haben den Fragebogen vollständig beantwortet. Das freut uns sehr, vielen Dank! Wir hoffen, das Beantworten der Fragen hat Ihnen gefallen.

Falls Sie es **bisher nicht geschafft haben**, den Fragebogen zu beantworten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail. Je nach Zeitpunkt können wir die Befragung für Sie eventuell noch einmal freischalten.

Sie bekommen mit diesem Brief **ein Glückstagebuch und einen Sticker** („Wofür bist du heute dankbar?“). Im Glückstagebuch steht die Instruktion für eine Übung. Wir möchten Sie bitten, den Sticker an einen Ort zu kleben, den Sie beim Zähneputzen nicht übersehen können. Bitte nutzen Sie ihn als Erinnerungshilfe. Nehmen Sie sich abends beim Zähneputzen ein paar Minuten und zählen Sie sich **im Kopf drei schöne Momente des Tages** auf, für die Sie dankbar sind (es können selbstverständlich auch mehr sein). Außerdem können Sie das kleine Glückstagebuch nutzen, um die **schönen Momente aufzuschreiben**. Dies können Sie tun, wann immer Sie Lust dazu haben, sie müssen es nicht jeden Abend machen. Wir würden Sie aber gerne bitten, **an 10 von den kommenden 14 Abenden** ins Glückstagebuch zu schreiben, um mit dieser Übung vertraut zu werden (Stichpunkte genügen). Nach diesen 14 Tagen können Sie das Glückstagebuch oder ein eigenes Tagebuch nach eigenem Ermessen für die Übung weiternutzen. Wenn Sie die Übung ab und zu vergessen, ist dies nicht schlimm, führen Sie die Übung einfach weiter, wenn Sie daran denken. Es geht beim Glückstagebuch nicht darum, lückenlos die schönen Momente jedes Tages aufzuschreiben, sondern generell einen Blick für positive Dinge zu entwickeln. Sie müssen uns das Glückstagebuch auch nicht zuschicken, es ist ein Geschenk, das Sie gerne behalten dürfen.

Den **Link zum nächsten Online-Fragebogen** erhalten Sie am **9. Februar** per E-Mail. Den Link zum dritten und **letzten Fragebogen** schicken wir Ihnen am **27. April** per E-Mail. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie die beiden Fragebögen wie den ersten Fragebogen jeweils innerhalb einer Woche ausfüllen. Wir sind sehr an Ihren Antworten interessiert, unabhängig davon, ob und wie intensiv Sie die im Glückstagebuch beschriebene Übung ausgeführt haben!

Vielen Dank für Ihre Unterstützung, Ihre Antworten sind für unsere Studie sehr wichtig. Wenn Sie Fragen zum Ablauf der Studie oder zum Glückstagebuch haben, schreiben Sie uns gerne. Wir freuen uns auf den 9. Februar und sind gespannt auf Ihre Antworten!

Mit lieben Grüßen,

Luise Willborn, Universität Erfurt

Sebastian Neubert, Friedrich-Schiller-Universität Jena

A.6 Dankbarkeitstagebuch und Aufkleber

A.7 Ermutigung zum Weiterführen (IG)

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Vielen Dank, dass Sie den zweiten Fragebogen ausgefüllt haben. Insgesamt **haben 95 % aller Teilnehmenden** Ihre Antworten zu den Fragen gegeben. Wir freuen uns sehr über diese gute Rücklaufquote.

Ihre Antworten sind für uns sehr interessant. Für die Auswertung der Studie ist es wichtig, dass Sie auch den **dritten Fragebogen** ausfüllen. Den Link zu diesem werden wir Ihnen am **Montag, den 27. April** per Email zuschicken. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie auch diesen beantworten, da wir nur Daten von Teilnehmenden vollständig auswerten können, die an allen drei Fragebögen teilgenommen haben. Die Ergebnisse der Studie können wir Ihnen danach selbstverständlich per Mail zukommen lassen, falls Sie daran Interesse haben.

Eine Studie amerikanischer Psychologen hat ergeben, dass das **Glückstagebuch** dazu führen kann, das persönliche Glücksempfinden zu erhöhen, insbesondere, wenn es über längere Zeit geführt wird. Es kann helfen, einen besseren Blick für die positiven Dinge im eigenen Leben zu entwickeln. Dabei geht es nicht darum, jeden Tag lückenlos ins Glückstagebuch zu schreiben, sondern sich ab und zu Zeit zu nehmen, über schöne Momente zu reflektieren. Wir würden uns daher freuen, wenn Sie die **Übung bis zum dritten Fragebogen nach eigener Lust weiterführen**.

Wir können aus eigener Erfahrung sagen, dass es sich für uns sehr gelohnt hat, die erste Hürde dieser neuen Gewohnheit zu überwinden. Sowohl das abendliche Erinnern an die schönen Momente als auch das Lesen bereits erlebter Momente bereitet uns immer wieder große Freude.

Da wir selbst anfangs Schwierigkeiten hatten, die Übung in den Alltag zu integrieren, haben wir **einige Tipps**, die es Ihnen erleichtern könnten, sie regelmäßig auszuführen:

- Sie können sich eine Erinnerung in den Kalender schreiben oder sich von Ihrem **Handy-Terminkalender** erinnern lassen
- Sie können die Übung an feste, **wiederkehrende Momente** Ihres Tages knüpfen, beispielsweise die tägliche Bahnfahrt zur Arbeit, das Zubettgehen, morgens beim Frühstück oder, wie bisher, abends beim Zähneputzen
- Sie können sich das Glückstagebuch als **Lesezeichen** in ein Buch legen und es immer ausfüllen, bevor Sie beginnen zu lesen
- Sie können es in Ihrem **Portemonnaie** dabei haben und kurze Wartezeiten für die Übung nutzen
- Sie können die Übung mit einer nahestehenden Person **gemeinsam** regelmäßig durchführen

Nur Sie persönlich können herausfinden, ob Ihnen die Übung gut tut und wie sie diese am besten umsetzen können. Wenn Ihr Glückstagebuch vollgeschrieben ist, schicken wir Ihnen gerne ein neues per Post zu. Oder Sie verwenden ein anderes, leeres Buch für die Übung.

Wir freuen uns darauf, von Ihren Erfahrungen zu hören. Sie helfen uns damit sehr, die Übung zu verbessern und zu evaluieren.

Vielen herzlichen Dank für Ihre große Unterstützung!

Mit lieben Grüßen, Luise Willborn und Sebastian Neubert

A.8 Email an KG nach T2

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Vielen Dank, dass Sie den zweiten Fragebogen ausgefüllt haben. Insgesamt haben **95 % aller Teilnehmenden** Ihre Antworten zu den Fragen gegeben. Wir freuen uns sehr über diese gute Rücklaufquote.

Ihre Antworten sind für uns sehr interessant. Für die Auswertung der Studie ist es wichtig, dass Sie auch den **dritten Fragebogen ausfüllen**. Den Link zu diesem werden wir Ihnen am **Montag, den 27. April** per Email zuschicken. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie auch diesen beantworten, da wir nur Daten von Teilnehmenden vollständig auswerten können, die an allen drei Fragebögen teilgenommen haben. Die **Ergebnisse der Studie** können wir Ihnen danach selbstverständlich per Mail zukommen lassen, falls Sie daran Interesse haben.

Wir freuen uns auf Ihre Antworten im April.

Vielen herzlichen Dank für Ihre große Unterstützung!

Mit lieben Grüßen,

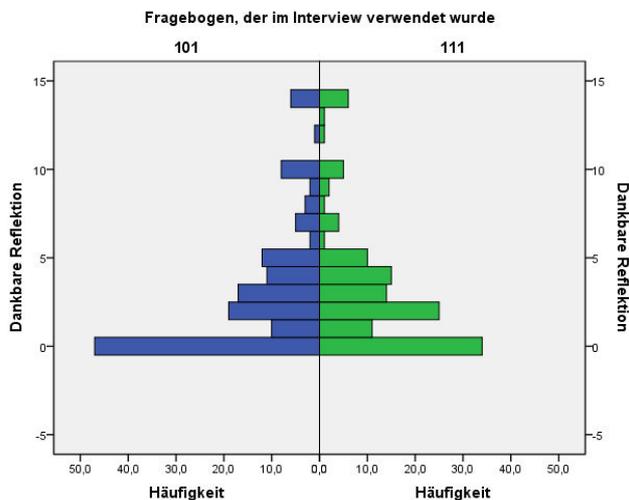
Luise Willborn und Sebastian Neubert

A.9 Häufigkeit der Übungsdurchführung (Manipulation Check)

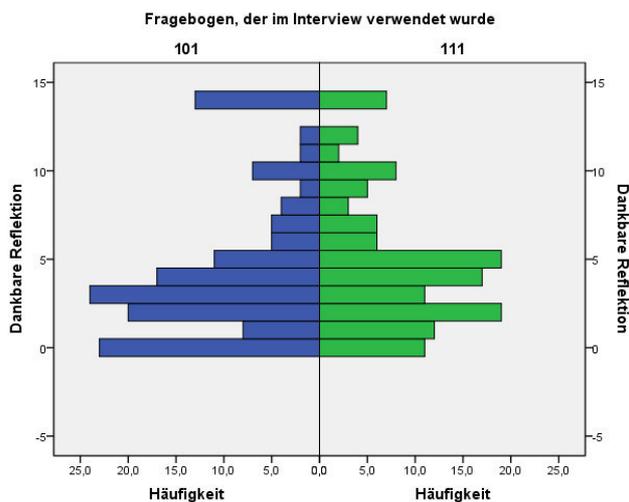
Dankbares Reflektieren T1:

111= Interventionsgruppe

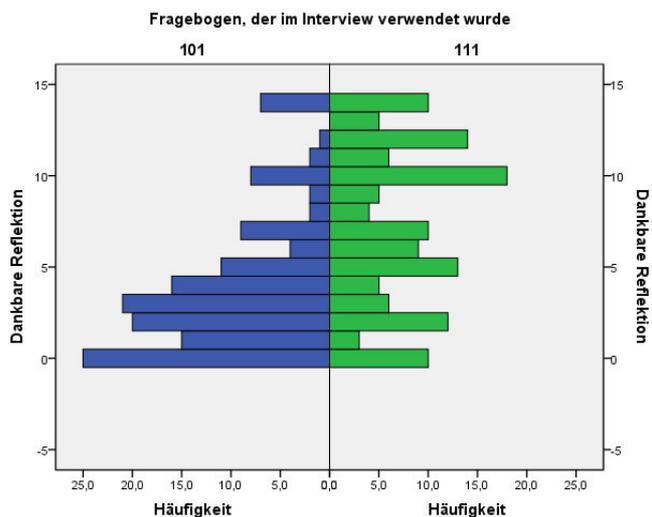
101= Kontrollgruppe



Dankbares Reflektieren T2:



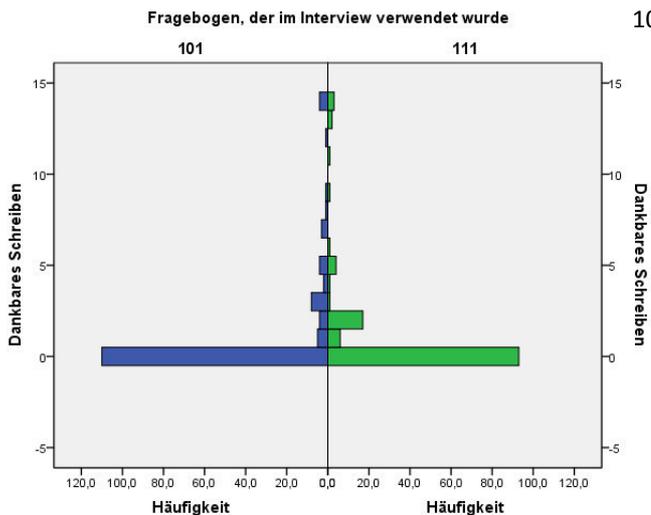
Dankbares Reflektieren T3:



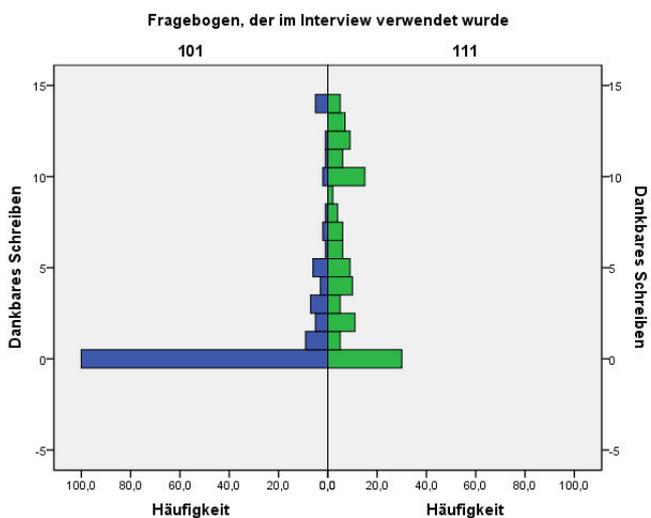
Dankbares Schreiben T1:

111= Interventionsgruppe

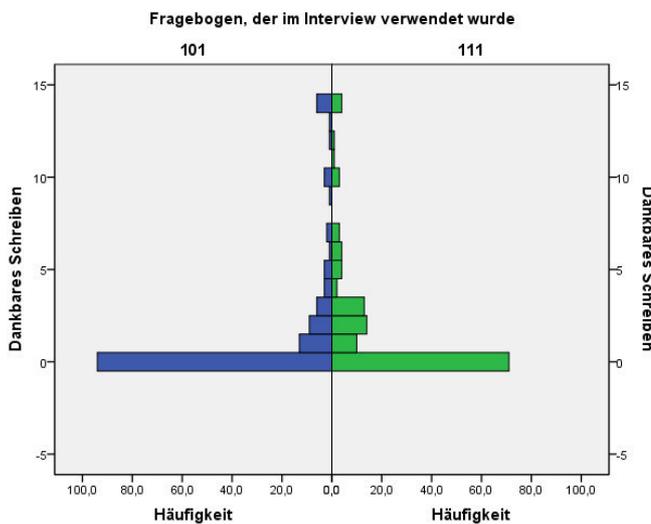
101= Kontrollgruppe



Dankbares Schreiben T2:

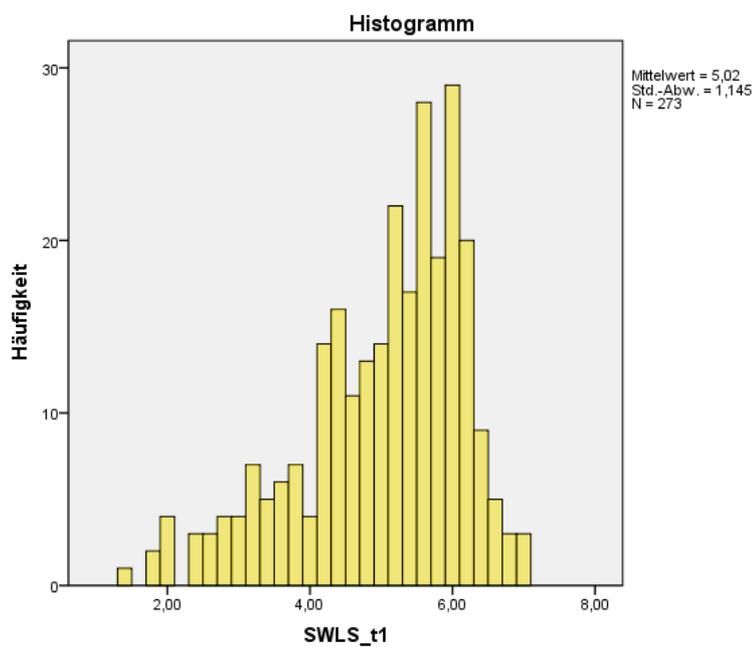


Dankbares Schreiben T3:

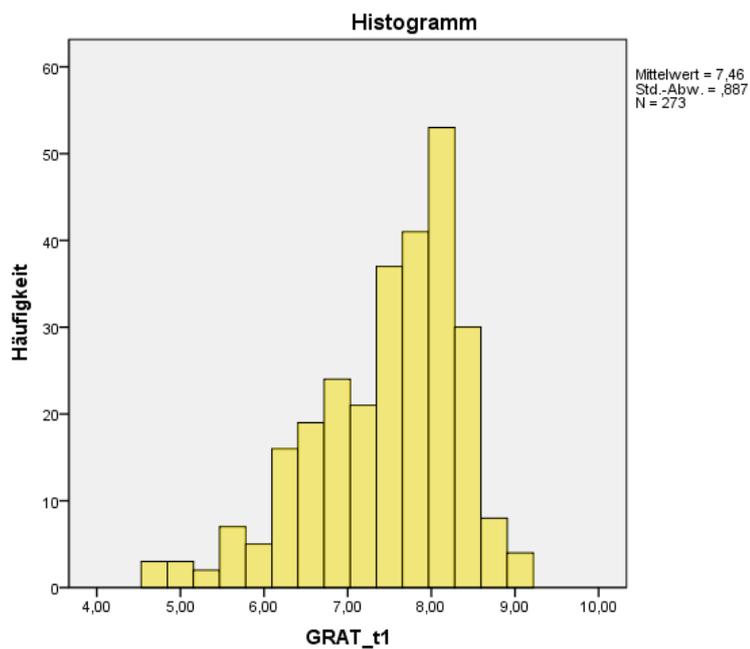


A.10 Grafiken zu den Stichprobeneigenschaften

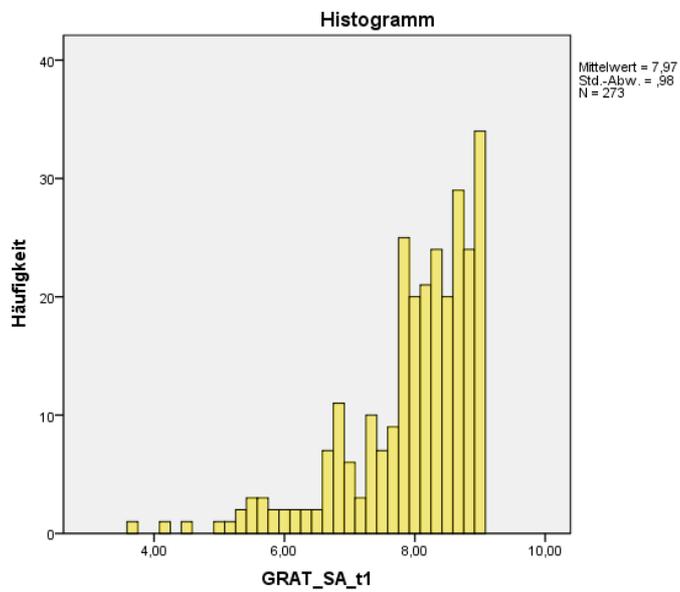
SWLS-Verteilung T1 (Likertskala 1-7)



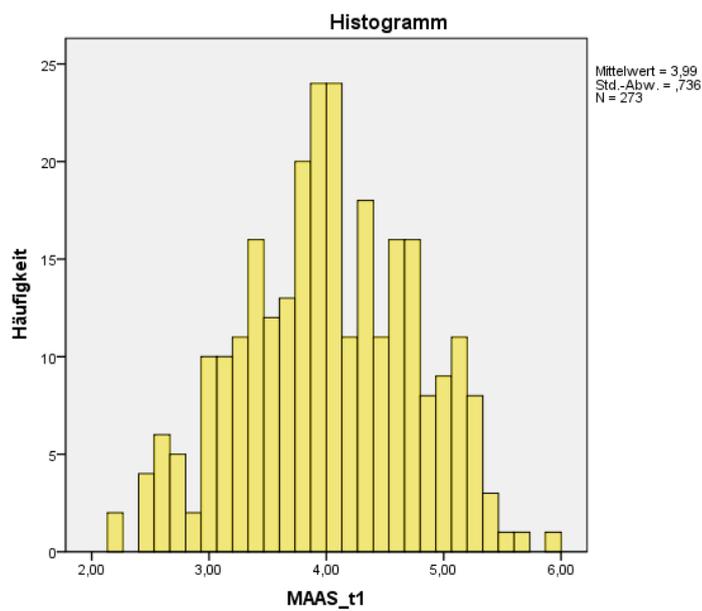
GRAT-Verteilung T1 (Likertskala 1-9)



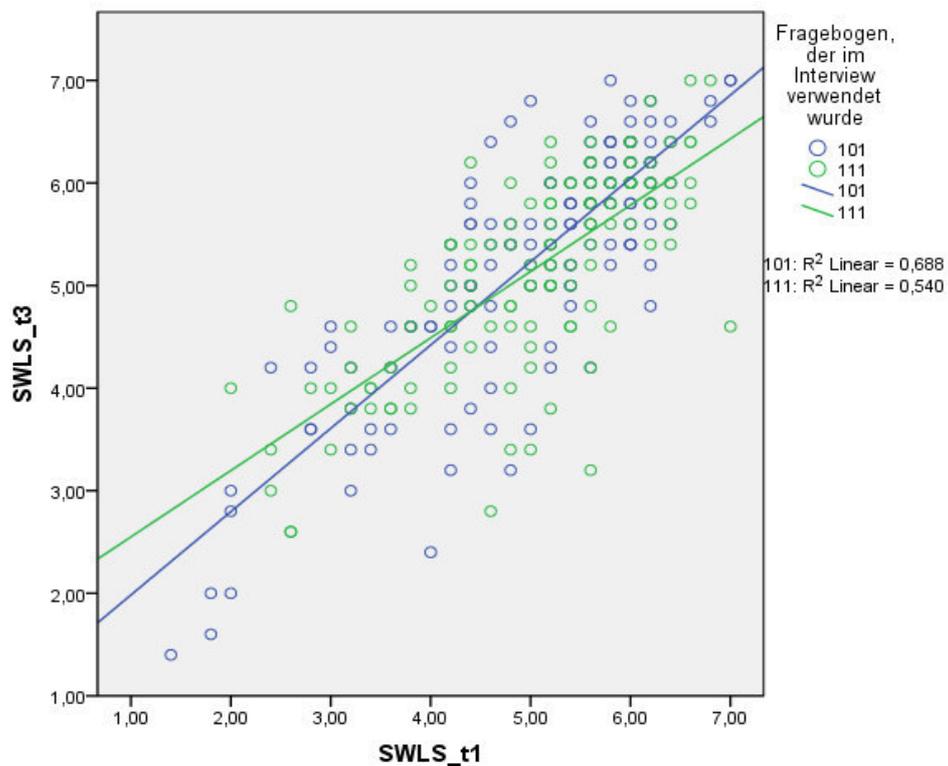
GRAT_SA-Verteilung T1 (Likertskala 1-9)



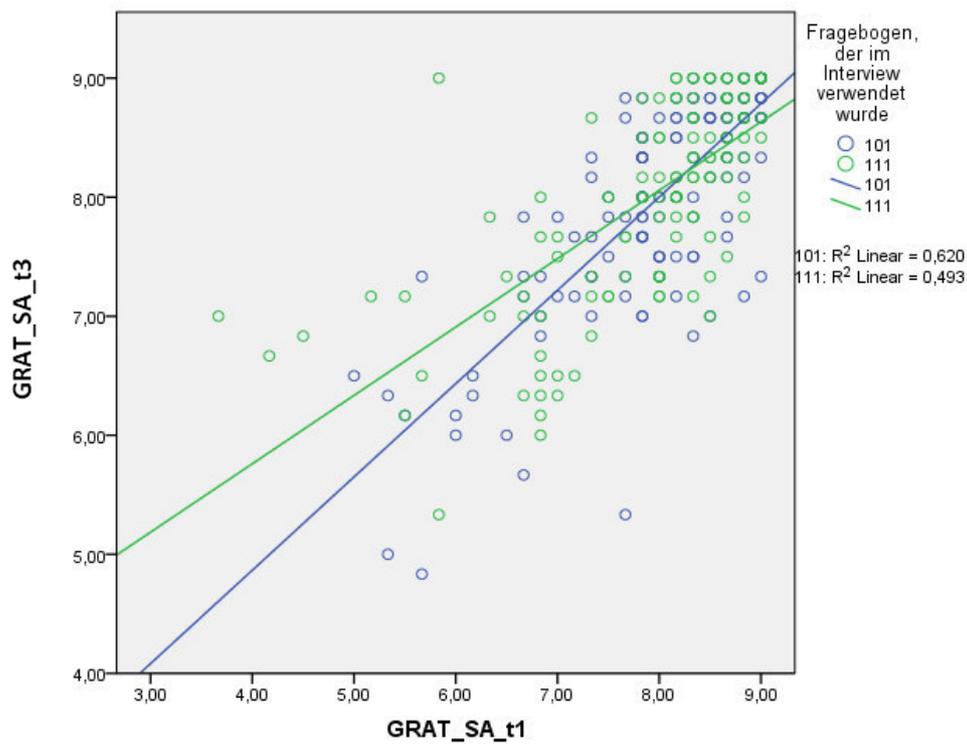
MAAS-Verteilung T1 (Likertskala 1-6)



A.11 Regression SWLS



A.12 Regression GRAT_SA



A.13 Beispiele für Textantworten

Antworten auf die Frage nach Veränderungen durch die Studienteilnahme der IG:

„Ich denke viel öfter daran, wieviel Glück ich im Leben habe und was Glück für mich bedeutet. Ich versuche in meiner Ausdrucksweise Positives zu vermitteln. Versuche z.B. Kollegen die positiven Seiten unseres Berufes aufzuzeigen.“

„Nach der Studie war ich oft sehr glücklich. Sie hat mir bewusst gemacht, wie gut es mir geht indem ich mein Leben reflektiert habe. Der Satz "Das Leben ist gut zu mir" ist mir im Kopf hängen geblieben und mir während des Tages öfters bejahend in den Sinn gekommen“

„Ich gehe bewusster mit Menschen, Momenten und der Natur um.“

„Stärker bewusst machen von schönen Momenten und wofür ich dankbar bin. Mehr Motivation für Meditationspraxis.“

„Bewusstere Wahrnehmung der so genannten kleinen Dinge im Leben.“

„das Leben langsamer leben (kleine Momente genießen)“

„größere Würdigung der kleineren Glücksmomente“

„Ich bin bei manchen Situationen/Einstellungen/Ereignissen gelassener geworden. Schöne Augenblicke kann ich besser "verinnerlichen". Ich bin dankbarer geworden.“

„Aus jedem Tag eine kleine positive Erinnerung zu ziehen und so auch "graue" Tage angenehmer und erfreulicher zu sehen.“

„Durch die Studie habe ich begonnen die kleinen Dinge mehr wahrzunehmen und am Ende des Tages mir der schönen Dinge noch einmal bewusst zu werden. Das hat mich glaube ich generell fröhlicher gemacht. Danke dafür!“

„Ich denke, ich hetze nicht mehr so durch die Welt, ich halte auch mal inne und genieße den Moment. Mir ist bewusster geworden, dass es mir sehr gut geht, obwohl man ja immer denkt, es könnte besser sein. Auch habe ich die Dinge, die andere für mich getan haben...“