

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve (Hrsg.)

Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum – *State of the Art*

Mit einem Gastbeitrag von Falko Rheinberg



Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve (Hrsg.)

Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum – *State of the Art*



PABST SCIENCE PUBLISHERS · Lengerich

Kontakt:

Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry
Universität Trier
Bildungswissenschaften –
Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik
Universitätsring 15
54286 Trier
brohm-badry@uni-trier.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2017 Pabst Science Publishers, 49525 Lengerich, Germany
www.pabst-publishers.de · www.psychologie-aktuell.com

Titelbild: https://de.123rf.com/photo_50115949_little-kid-climbing-the-stairs.html,
nachbearbeitet von Almut Dietzfelbinger

Printed in the EU by booksfactory.de

Print: ISBN 978-3-95853-310-3
eBook: ISBN 978-3-95853-311-0 (www.ciando.com)

Inhaltsverzeichnis

1. Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer und Julian M. Greve
Einleitung: State of the Art – Positive Psychologie..... S. 1

I. Positive Psychologie und Leistung

2. Michaela Brohm-Badry
Warum wir Leistung neu denken sollten: Weckruf für ein humanistisches Leistungsparadigma..... S. 8
3. Corinna Peifer
Zum Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Stress im Kontext von Leistung und Wohlbefinden..... S. 18
4. Tanja Gabriele Baudson
Positive Entwicklung zur Leistung – und darüber hinaus: Ein integratives Rahmenmodell der Potenzialidentifikation und -entwicklung..... S. 37
5. Christine Syrek, Jessica De Bloom, Sarah Burkardt, Jennifer Rehberg
Zutaten für eine gute Erholung im Urlaub..... S. 54

II. Positive Psychologie und Glück

6. Benjamin Buttlar, Eva Walther
Liebe und Geld: Zwei ungleiche Akteure im Garten des Glücks..... S. 74
7. Jens Förster
Jenseits von Gut und Böse – Eine selbst-regulatorische Perspektive auf Haben und Sein..... S. 94
8. Anton-Rupert Laireiter, Julia Maria Mülitze, Brigitte Schwaiger-Schraeder, Petra Siwek-Marcon, Elena Taurini
Glückscoaching – Ein Seminar zur Förderung von positiven Emotionen, Wohlbefinden und Ressourcen. Konzept und Ergebnisse zur Wirksamkeit..... S. 114
9. Karlheinz Ruckriegel
Glücksforschung – Erkenntnisse und Konsequenzen für die Politik..... S. 132

10. Claudia Harzer
Charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit: Definition, Messung und Befunde zur Rolle für das individuelle Erleben und Verhalten im beruflichen Alltag..... S. 147

III. Positive Psychologie und die Mensch-Computer-Interaktion

11. Michael Burmester, Magdalena Laib, Katharina M. Zeiner
Positive Erlebnisse und Wohlbefinden in Arbeitskontexten durch Gestaltung der Mensch-Computer-Interaktion..... S. 158
12. Sarah Diefenbach
Positive Computing – Das Potential der Positiven Psychologie für Technik als Coach und Berater..... S. 176

IV. Gastbeitrag

13. Falko Rheinberg
Motivationale Kompetenz und Flow-Erleben..... S. 190

1 Einleitung: State of the Art – Positive Psychologie

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve

Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln. Sie orientiert sich an den Stärken, Ressourcen und Potenzialen, die Menschen mitbringen. Im Mittelpunkt des Forschungsinteresses stehen daher psychisches Wohlbefinden und positive Entwicklung von Individuen, Organisationen und der Gesellschaft.

Die Deutsche Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF) wurde im Juli 2015 in Trier gegründet, mit dem Ziel die wissenschaftliche Positive Psychologie zu fördern. Dieses geschieht u. a. durch die Vernetzung von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Fachdisziplinen, die sich mit Themen der Positiven Psychologie beschäftigen.

Ein Meilenstein war hierbei die Ausrichtung der ersten Konferenz der DGPPF im Mai 2016. Die Intention dieses Sammelbandes ist es, Themen der Konferenz einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Versierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Fachdisziplinen, haben ihre Vorträge verschriftlicht und damit zur Verwirklichung dieses Bandes beigetragen.

Dieser Band umfasst drei Themenschwerpunkte: Zunächst wird Leistung im Kontext der Positiven Psychologie aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Im zweiten Themenblock wird der Frage nachgegangen, was das Erleben von Wohlbefinden und Glück begünstigt. Der dritte Bereich beschäftigt sich mit dem Einfluss der Positiven Psychologie auf die Mensch-Computer-Interaktion. Ganz besonders freuen wir uns über den Gastbeitrag von Falko Rheinberg, der die Themen Flow und motivationale Kompetenz in seiner Abschlusskeynote thematisierte.

Den Auftakt der Konferenz wurde durch die Keynote von *Michaela Brohm-Badry* gebildet, die der physikalischen Leistungsdefinition eine neue Variable hinzufügt: Wohlbefinden. Im Alltagsverständnis, wie auch physikalisch, beschreibt Leistung die in einer Zeiteinheit verrichtete Arbeit. Leistung ist Arbeit durch Zeit ($L = A/t$). Gemessen wird sie anhand ihrer generierten Effekte. Dieses Leistungsverständnis führt zu einer zunehmenden Verdichtung von Lern- und Arbeitszeit und hin zu auf Wettbewerb ausgerichtete Leistungsstrukturen; es bleibt kein Raum für ruhige, tiefe, menschengerechte Entwicklung, denn die maximale Leistung ist bei maximalem Output in minimalem Zeiteinsatz erreicht. Mehr in weniger Zeit. Der Beitrag geht der Frage nach, welche Implikationen (Verlust der Reflexionsfähigkeit, Burnout, Depression, Demotivation) dieses Leistungsverständnis für Individuum, Organisation und Gesellschaft mit sich bringt und kommt zu dem Schluss, dass wir eine neue Definition des Leistungsbegriffs brauchen, welche das körperliche,

geistige und soziale Wohlbefinden der Menschen einbezieht. Angesichts der beschriebenen Herausforderungen schlägt die Autorin vor, Leistung neu zu definieren, nämlich als humanistisches Leistungsparadigma: Leistung = Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit ($L = (A \times W)/t$).

Der Zusammenhang von Flow- und Stress-Erleben wird von *Corinna Peifer* näher betrachtet. Als Flow-Erleben – oder kurz Flow – wird der Zustand bezeichnet, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen. Flow wirkt sich kurz- und langfristig (u. a. durch eine größere Motivation) positiv auf Leistung aus. Häufiges Flow-Erleben fördert positive Emotionen und das allgemeine Wohlbefinden. Die Forschung hat verschiedene Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Flow identifiziert, die sich gezielt herstellen lassen. Hierzu zählen u. a. die Balance aus Anforderungen und Fähigkeiten sowie klare Ziele und Feedback. Aber die Frage ist: Bis zu welchem Grad kann und sollte man Flow fördern?

Flow wurde häufig in stressrelevanten Situationen beobachtet, etwa beim Felsklettern oder illegalen Graffiti-Sprayen. Psychophysiologische Untersuchungen bestätigen, dass Flow mit einem Anstieg stress-assoziiierter physiologischer Parameter einhergeht, z. B. der sympathischen Aktivierung und des Stresshormons Cortisol. Steigen die Werte jedoch über ein moderates Maß hinaus an, sinkt der Flow wieder – es besteht also ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen physiologischer Aktivierung und Flow. Flow erscheint daher als ein Zustand erhöhter physiologischer Aktivierung, auf einem Kontinuum zwischen Entspannung und Stress. Flow kann entsprechend auch als eine moderate und positive Form von Stress betrachtet werden.

Mit seinen positiven Effekten auf Wohlbefinden, Motivation und Leistung hat Flow ein großes Potenzial bei der Gestaltung von gelingenden Arbeits- und Lernkontexten. Zu beachten ist, dass Flow einen Zustand erhöhter Aktivierung darstellt, weshalb sich Phasen des Flow-Erlebens mit Phasen von Entspannung abwechseln sollten.

Tanja Gabriele Baudson eröffnet in Ihrem Beitrag einen Weg zur positiven Entwicklung von Leistung. Begabung und Potenzial zu fördern ist sowohl aus ökonomischer als auch aus humanistischer Perspektive sinnvoll. Bildungsungleichheiten zu Ungunsten von Personen mit Migrationshintergrund oder geringem sozioökonomischem Status weisen jedoch darauf hin, dass dies nicht für alle gesellschaftlichen Gruppen gleichermaßen funktioniert. Ein möglicher Grund ist, dass Begabungs- und Potenzialkonzeptionen kulturabhängig sind, was unsere immer heterogenere Gesellschaft vor folgende Herausforderungen stellt: (1) Begabung und Potenzial zu verstehen, (2) es entsprechend mittels multippler Informationsquellen breiter zu identifizieren und (3) auch entsprechend (unter Berücksichtigung möglicherweise unterschiedlicher Faktoren, die den Erfolg in verschiedenen Gruppen beeinflussen) zu fördern. Hierzu wird ein integratives Rahmenmodell vorgeschlagen, das drei Informationsquellen – standardisierte Tests, Andere (z. B. Lehrkräfte) und die Person selbst – innerhalb eines historisch-sozio-kulturellen Kontexts integriert und Überlegungen anstellt, inwieweit auch das Kriterium von Bildungs- und Berufserfolg hin zu einem gelingenden Leben erweitert werden sollte.

Christine Syrek, Jessica De Bloom, Sarah Burkhardt und Jennifer Rehberg suchen nach Bedingungen, die einen Urlaub besonders erholsam werden lassen. In der heutigen Arbeitswelt sind Arbeitnehmer einer steigenden kognitiven und emotionalen Belastung ausgesetzt, was mehr denn je zu einem Bedürfnis nach Erholung führt, um verlorene Ressourcen wiederzuerlangen und Wohlbefinden und Gesundheit zu erhalten. Freizeit – und Urlaube im Speziellen – stellen eine solche prototypische Erholungsmöglichkeit dar. Ziel dieses Beitrags ist es, Modelle zur Erholung vorzustellen, die erklären inwiefern Urlaub eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden haben kann. Speziell geht es um das DRAMMA-Modell, das sechs Mechanismen beschreibt, die zu einem gesteigerten Wohlbefinden im Urlaub führen können. Es werden Forschungsergebnisse einer Studie dargestellt, die der Frage nachging, inwiefern sich die theoretisch angenommenen DRAMMA-Mechanismen in tatsächlichen Urlaubserinnerungen wiederfinden. Durch die Studie wird deutlich, dass Urlaub und positive Erinnerungen an diese „schönste Zeit des Jahres“ helfen können Arbeitsstress zu kompensieren und das Wohlbefinden zu erhöhen.

Tragen Geld und/oder Liebe zur Lebenszufriedenheit bei? Dieser Frage stellen sich *Benjamin Buttlar und Eva Walther*. In diesem Kapitel werden die (häufig unzulänglichen) Alltagsvorstellungen von Glück und Lebenszufriedenheit im Hinblick auf die potentiellen Glücksquellen Liebe und Geld aufgegriffen und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen kontrastiert. Über ein existenzsicherndes Maß hinaus scheint dabei Geld zunächst keinen Beitrag zur Lebenszufriedenheit zu leisten, zumindest dann nicht, wenn materieller Wohlstand nur für den eigenen Konsum verwendet wird. Geld kann aber durchaus zum individuellen Glück beitragen, wenn es prosozialen Zwecken dient. Nicht zuletzt verweisen diese Ergebnisse auf die große Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen für das individuelle Glück. Neueste Ergebnisse zeigen zudem, dass materialistische Bestrebungen besonders dort gedeihen, wo soziale Bindungen weniger stark ausgeprägt sind.

Eine innovative Sicht auf Haben- und Seinsziele bietet der Beitrag von *Jens Förster*. Während bisher das *Haben* in der Psychologie als unmoralisch und schädlich für das Wohlbefinden dargestellt wurde, galt das *Sein* als richtiger, erstrebenswerter Endzustand, der zu Glück und Zufriedenheit führte. Im nachfolgenden Artikel bieten wir einen Überblick über den bisherigen Forschungsstand zu *Habenzielen* (z. B. Materialismus, Einkommen, Geld) sowie *Seinszielen* (z. B. Religion, Freizeitaktivitäten, Sinn des Lebens, Selbstaktualisierung, Transzendenz, Achtsamkeit, soziales Leben) und zeigen auf, dass beide Konstrukte über Vor- und Nachteile verfügen. Unter Annahme einer funktionalen Perspektive legen wir dem Thema *Haben vs. Sein* die Logik der selbstregulatorischen Theoriebildung zugrunde und nehmen folglich an, dass Menschen sowohl *Habenziele* (angestrebte Endzustände, die Geld oder materiellen Besitz beinhalten) als auch *Seinsziele* (angestrebte Endzustände, die kein Geld oder materiellen Besitz beinhalten) verfolgen. Beide dieser Endzustände können dabei durch den Einsatz von *Habemitteln* (Mittel, die Geld und finanzielles Investment beinhalten) und/oder *Seinsmitteln* (Mittel, die weder Geld noch andere materielle Güter beinhalten) erreicht werden. *Ziel-Mittel*-Beziehungen folgen selbstregulatorischen Prinzipien. So lassen sie sich beispielsweise in Zielhierarchien mit übergeordneten, abstrakten Zielen und untergeordneten, konkreten

(Sub-)Zielen und Mitteln auf einer niedrigeren Hierarchieebene repräsentieren. Darüber hinaus folgen sowohl *Haben-* als auch *Seinsziele* dem *Lustprinzip*, indem sie dazu dienen, Freude zu generieren und Schmerz zu vermeiden. Erste Forschungsergebnisse zur kognitiven Struktur solcher Ziele zeigen, dass persönliche *Habenziele* der Teilnehmer als konkreter, einfacher zu erreichen und zeitlich näher wahrgenommen werden als *Seinsziele*, die wiederum als wichtiger, Vergnügen bereitender und motivierender beurteilt werden. Als vorläufiges Ergebnis kann zusammengefasst werden, dass Menschen *Haben-* oder *Seinsziele* verfolgen, um in der realen Welt bestehen zu können. Nun schließt sich die Frage an, für wen, wo und wann diese Ziele effektiv zu Zufriedenheit führen und welche kognitiven Prozesse mit der Aktivierung derartiger Ziele einhergehen und ihr Zugrunde liegen.

Anton-Rupert Laireiter, Julia Maria Mulitze, Brigitte Schwaiger-Schrader, Petra Siwek-Marcon und Elena Taurini stellen ein Glückskoaching mit empirisch belegter Wirksamkeit vor. Die Positive Psychologie sieht die Förderung psychischer Gesundheit in der Entwicklung positiver Emotionen, Lebensqualität, Ressourcen und persönlichen Stärken. Aufbauend auf in diesem Zusammenhang entwickelte Methoden wurde von den Autorinnen ein multimodales Seminar zum Glückskoaching entwickelt mit den Komponenten Psychoedukation, individuelles Wohlbefindensmodell, persönliche Stärken und Ressourcen, Achtsamkeit/Selbstliebe, Umstrukturierung dysfunktionaler Überzeugungen, Genussstraining, Work-Life-Balance und einem begleitenden Glücks- und Dankbarkeitstagebuch. In dem Beitrag werden die wichtigsten Ergebnisse einer teil-randomisierten kontrollierten Studie präsentiert, in der das Training mit 42 psychisch unauffälligen Mitgliedern der Normalbevölkerung durchgeführt und dessen Effekte gegenüber einer Wartelistenkontrollgruppe (n=42) mittels Verfahren zu positiver und negativer Emotionalität, Wohlbefinden, persönlichen, sozialen und umweltbezogenen Ressourcen und somatischen Beschwerden geprüft wurden. Die Ergebnisse weisen im Vergleich zur Kontrollgruppe und im Prä-Postvergleich auf positive Effekte in allen Evaluationsbereichen in einem im Schnitt mittleren Ausmaß hin. Die Effekte sind über einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten stabil. Die Ergebnisse sind vielversprechend und belegen die gesundheitsfördernde Wirkung der entwickelten Coaching-Intervention in zentralen psychischen Variablen.

Der Beitrag von *Karlheinz Ruckriegel* behandelt die Aufgabe der Politik zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens der Bürgerinnen und Bürger. Die interdisziplinäre Glücksforschung beschäftigt sich mit dem „Subjektiven Wohlbefinden“ (SWB), und zwar in der Ausprägung des emotionalen und des kognitiven Wohlbefindens. In der Ökonomik, in deren Zentrum der Nutzen steht und in der es letztlich um die Frage geht, wie die knappen Ressourcen verwendet werden sollten, um den Nutzen zu mehren, dient das SWB dazu, das Nutzenkonzept mit Leben, mit Inhalt zu füllen und quantitativ erfassbar zu machen. Die Messung des SWB hat mittlerweile auch Eingang in die „amtliche Statistik“ gefunden. Die Erkenntnisse der Glücksforschung sollen dazu beitragen, die Voraussetzungen zu schaffen, damit der Einzelne sein und damit die Gesellschaft insgesamt das SWB erhöhen kann. Für die Politik in Deutschland kann eine ständige Erhöhung des

materielle Wohlstands, das Wirtschaftswachstum, daher nicht (mehr) im Mittelpunkt stehen, zumal aus der Sozialpsychologie bekannt ist, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt sind - Menschen einfach ihre Ansprüche/Erwartungen erhöhen, mehr Materielles letztendlich also nicht zu mehr Wohlbefinden führt. Für die Politik muss es deshalb vielmehr darum gehen, die Voraussetzungen für ein zufriedenes/glückliches Leben zu schaffen bzw. zu verbessern. Auf der Grundlage der Erkenntnisse der Glücksforschung hat daher die OECD ihren „Better life index“ entwickelt. Er umfasst insgesamt elf Indikatoren. Neben einem Indikator zum Subjektiven Wohlbefinden (gemessen an dem Grad der Zufriedenheit mit dem Leben) finden sich zehn weitere, die in einem erklärenden (ursächlichen) Zusammenhang mit dem Subjektiven Wohlbefinden stehen, d. h. sie haben - ökonomisch gesprochen - jeweils unabhängig voneinander einen großen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit. Im Einzelnen handelt es sich bei diesen zehn Indikatoren um Bildung, Gesundheit, (gute) Beschäftigung, Einkommen und Verteilung, Umwelt, Gemeinsinn, Zivilengagement, Sicherheit, Wohnverhältnisse und Work-Life-Balance. Wenn die Politik der ihr im Grundgesetz vorgegebenen Aufgabe folgen und den Nutzen - also das Subjektive Wohlbefinden - mehren will, so gibt der „Better life index“ eine gute Richtschnur vor. Bei ihm handelt es sich sozusagen um eine Handlungsanweisung für die Politik, die auch schon im Konzept der „Sozialen Marktwirtschaft“ angelegt ist. Die Bundesregierung ist hier mit ihrer Regierungsstrategie „Gut leben in Deutschland - was uns wichtig ist“ auf einem guten Weg. 2016 schreibt sie im „Bericht der Bundesregierung zur Lebensqualität in Deutschland“ (S. 5) dazu: „Die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger soll Maßstab für eine erfolgreiche Politik werden.“

Rationale Politik muss auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Kenntnisse erfolgen, die auf einem realistischen Verhalten der Menschen fußen. Bei der Umsetzung der Politik muss das tatsächlich beobachtbare Verhalten der Menschen, d. h. die Erkenntnisse der Verhaltensökonomik (Behavioral Economics), zugrunde gelegt werden, nicht ein angenommenes Verhalten sowie dies in der auf der Homo oeconomicus-Annahme fußenden neoklassischen Theorie (kurz auch „Neoklassik“) der Fall ist.

Künftig wird daher einem interdisziplinären Ansatz in der Ökonomik, dabei insbesondere der Psychologie, eine zentrale Bedeutung zukommen. Vor allem Erkenntnisse aus den Bereichen der Positiven Psychologie, der Sozialpsychologie und der Kognitionspsychologie werden - natürlich auch und gerade für die Politikberatung - sehr wichtig sein. „The foundation of political economy and, in general, of every so-cial science, is evidently psychology. A day may come when we shall be able to deduce the laws of social sciences from the principles of psychology“ (Vilfredo Pareto, 1906).

Claudia Harzer führt die positive Wirkung eines Personen-Job-Fit aus. Im Rahmen der „Values in Action Klassifikation“ werden 24 positive Persönlichkeitsmerkmale (d. h. Charakterstärken) vorgestellt. Diese können für jede Person entsprechend ihrer individuellen Zentralität in eine Rangreihe gebracht werden. Es besteht die Annahme, dass die Anwendung der ranghöchsten Charakterstärken mit positiven Outcomes einhergeht. Entsprechend der Person-Environment-Fit-Theorie sollte der charakterstärkenbezogene Personen-Job-Fit auch zu positiven Outcomes im beruflichen Kontext führen. Verschiedene Studien zeigten, dass charakterstärkenbezogener Personen-Job-Fit (operationalisiert mittels der Anzahl der angewendeten ranghöchsten Charakterstärken bei der Arbeit)

über verschiedene Stichproben und Studiendesigns hinweg mit berufsbezogenen Outcomes zusammenhängt. Indikatoren positiven Erlebens im Beruf (z. B. Arbeitszufriedenheit, Sinnerleben) und beruflicher Leistung korrelierten positiv mit charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit. Dieser Forschungsbereich zeigt eine neue Perspektive für die Untersuchung des Personen-Job-Fits auf. Nächste Forschungsfragen beziehen sich auf die noch unbekanntenen Dynamiken im charakterstärkenbezogenen Personen-Job-Fit (z. B. im Verlauf einer Berufsausbildung) sowie auf die Mechanismen, die dem Zusammenhang von charakterstärkenbezogenem Personen-Job-Fit mit berufsbezogenen Outcomes zugrunde liegen. Auf theoretischer Ebene weisen die Befunde darauf hin, dass es individuell besonders wichtige Charakterstärken zu geben scheint, deren Anwendung einen Einfluss auf berufsbezogene Outcomes hat. Im Hinblick auf praktische Implikationen weisen die Befunde darauf hin, dass eine stärkenorientierte Berufsberatung und -wahl sowie eine stärkenorientierte Personalentwicklung gewinnbringend für Arbeitnehmende und -gebende sein können.

Michael Burmester, Magdalena Laib und Katharina M. Zeiner zeigen den Einfluss der Positiven Psychologie auf die Softwareentwicklung. In Forschung zur und Gestaltung der Mensch-Computer-Interaktion vollzieht sich seit der Jahrtausendwende ein Trend. Anstatt sich auf nur Problemlösung und bessere Gebrauchstauglichkeit (Usability) zu konzentrieren wächst das Interesse an positiven Nutzererlebnissen (User Experience). Dies spiegelt sich wider in User Experience Modellen, die Emotionen und Bedürfniserfüllung bei der Nutzung in den Vordergrund stellen, sowie Ansätzen wie Positive Technologies, Positive Design und Positive Computing, die Technologiegestaltung sowie Erkenntnisse und Theorien der Positiven Psychologie nutzen. In diesem Beitrag beschreiben wir den Stand der Forschung im Bereich Mensch-Computer-Interaktion und gehen auf unsere eigene Forschung ein in der wir mit Hilfe von Erlebniskategorien positive Erlebnisse durch Technologie in Arbeitskontexten unterstützen.

Das Optimierungspotential der Positiven Psychologie für die Softwareentwicklung wird von *Sarah Diefenbach* erläutert. Unter dem Schlagwort Positive Computing finden Konzepte der Positiven Psychologie auch zunehmend Verbreitung im Feld Mensch-Technik-Interaktion: die Nutzung von Technologien zur Steigerung von Wohlbefinden und der Förderung persönlicher Potenziale. Auch die Popularität zahlreicher Smartphone-Apps zur Verbesserung von Gesundheitsverhalten, Achtsamkeit und positiver Routinen spricht für die generelle Akzeptanz von Technik als Unterstützer persönlicher Weiterentwicklung. So ergeben sich grundsätzlich zahlreiche Potentiale für eine technikgestützte Anregung positiver Verhaltensänderung, insbesondere für die Positive Psychologie und ressourcenorientiertes Coaching wie die lösungsorientierte Beratung. Gleichzeitig fehlen jedoch fundierte Ansätze für die Gestaltung dieser Technik, um der verantwortungsvollen Rolle als interaktiver Coach gerecht zu werden, und die Expertise relevanter Disziplinen (z. B. Psychologie, Mensch-Technik-Interaktion, Design) zusammenzuführen. Der vorliegende Beitrag beleuchtet die Möglichkeiten der technologischen Unterstützung von Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstverbesserung und Zielen der Positiven Psychologie, und präsentiert mit dem Bitter-Süß-Konzept ein Arbeitsmodell, um Potentiale

noch besser nutzbar zu machen, bestehenden Herausforderungen und Missständen zu begegnen, und einen niederschweligen Ansatzpunkt für interdisziplinäre Zusammenarbeit zu schaffen. Ausgehend von der Aktivierung persönlicher Ressourcen und positiver Visionen aber auch der bewussten Anerkennung "bitterer" Anteile von Veränderungsmaßnahmen, bietet das Bitter-Süß-Konzept einen Rahmen für die Übersetzung von therapeutischen Zielen in Gestaltungsstrategien.

Falko Rheinberg findet in seinem essayistischen Beitrag einen spannenden und unterhaltsamen Zugang zu den Themen Flow und Motivationale Kompetenz. Ausgangspunkt des Beitrags war der Versuch, Lernmotivation für spezifische Situationen im Einzelfall vorherzusagen. Dabei zeigte sich, dass man neben dem erwarteten Nutzen einer Lernaktivität auch solche Anreize berücksichtigen muss, die der Lernaktivität unmittelbar selbst zukommen (Tätigkeitsanreize). Solche Tätigkeitsanreize wurden anschließend bei unterschiedlichsten Freizeitaktivitäten in ihrer qualitativen Erscheinungsform genauer erfasst und systematisiert. Einer dieser Tätigkeitsanreize ist ein Erleben, das Csikszentmihalyi als Flow beschrieben hat. Der Beitrag berichtet über frühe und aktuelle Versuche, Flow experimentell näher zu klären. Neben den überwiegend positiven Folgen von Flow werden auch problematische Flow-Konsequenzen aufgezeigt. Im Anschluss wird das Konzept der Motivationalen Kompetenz und seine Beziehung zum Flow-Erleben erläutert. Die Flow-Hypothese der Motivationalen Kompetenz wird mit einigen Befunden belegt und mit Blick auf Alltagskonsequenzen genauer spezifiziert. Abschließend wird vorgeschlagen, nach individuell passenden „Flow-Schaltern“ zu suchen. Sofern willkürlich verfügbar, müssten sie es uns leichter machen, freudlose Aktivitäten zu erledigen, die wir nicht vermeiden können.

Dieses ist der erste Band in einer geplanten Reihe von Publikationen der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF). Auf dass die Beforschung des Wohlbefindens eine breite wissenschaftliche Basis im deutschsprachigen Raum findet. Den Leserinnen und Lesern wünschen wir viel Freude bei der Lektüre.

Trier im Juni 2017

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve

2 Warum wir Leistung neu denken sollten: Weckruf für ein humanistisches Leistungsparadigma

Michaela Brohm-Badry

Eröffnungsvortrag zur ersten Konferenz der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF), Trier im Mai 2016

Zusammenfassung

Im Alltagsverständnis, wie auch physikalisch, beschreibt Leistung die in einer Zeiteinheit verrichtete Arbeit. Leistung ist Arbeit durch Zeit ($L = A/t$). Gemessen wird sie anhand ihrer generierten Effekte. Dieses Leistungsverständnis führt zu einer zunehmenden Verdichtung von Lern- und Arbeitszeit und hin zu auf Wettbewerb ausgerichtete Leistungsstrukturen; es bleibt kein Raum für ruhige, tiefe, menschengerechte Entwicklung, denn die maximale Leistung ist bei maximalem Output in minimalem Zeiteinsatz erreicht. Mehr in weniger Zeit. Der Beitrag geht der Frage nach, welche Implikationen (Verlust der Reflexionsfähigkeit, Burnout, Depression, Demotivation) dieses Leistungsverständnis für Individuum, Organisation und Gesellschaft mit sich bringt und kommt zu dem Schluss, dass wir eine neue Definition des Leistungsbegriffs brauchen, welche das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden der Menschen einbezieht. Angesichts der beschriebenen Herausforderungen schlägt die Autorin vor, Leistung neu zu definieren, nämlich als humanistisches Leistungsparadigma: Leistung = Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit ($L = (A \times W)/t$).

Bildungsdiskurse fokussieren häufig auf eine defizitäre Perspektive. Wir wissen heute recht genau, was in Schulen und Hochschulen nicht funktioniert. Wir wissen, dass Schulen und Hochschulen strukturelle und psychosoziale Implikationen bergen, die kontraproduktiv auf das menschliche Wachstum wirken: Ob G8, Testeritis, Evaluationen, Akkreditierungen, verkürzte Studienzeiten oder die Fixierung auf Leistungspunkte statt fachbezogener Inhalte durch die Bologna-Reform - Bildung scheint unter einem dysfunktionalen Hochdruck zu stehen, der sich häufig in zeitlich verdichteten Lernprozessen bei gleichzeitig hoher Rechenschaftslegung der Bildungsorganisationen manifestiert. Hinsichtlich der Ursachen wird im wissenschaftlichen Diskurs insbesondere auf die Beschleunigung durch gesellschaftliche Modernisierungstendenzen hin zu wachsender gesellschaftlicher, politischer und ökonomischer Entgrenzung durch Individualisierung, Rationalisierung, Domestizierung und Globalisierung verwiesen. Die damit einhergehenden

Implikationen führen zu gesellschaftlichen Transformationsprozessen, welche auf der Metaebene der Weltgesellschaft, auf der Makroebene der Nationalstaaten, auf der Mesoebene der Organisation/Institution wirken und schließlich auf die Mikroebene des Individuums durchschlagen (ausführlich in: Brohm, 2009).

1 Selbst-Erfüller

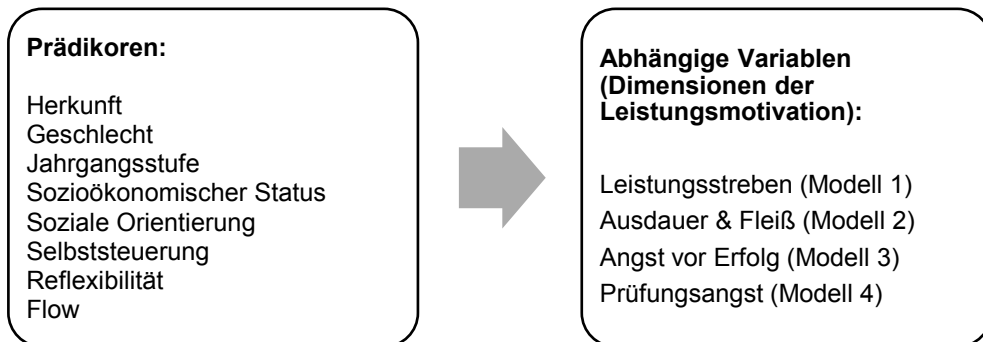
Wie wertvoll scheinen angesichts dessen die Momente, in denen wir wach und selbst-aufmerksam sind, unsere Fähigkeiten nutzen und entfalten, Inhalte oder Menschen wahrnehmen und über die Auswirkungen unseres Lernens, Lehrens oder außerprofessionsbezogenen Verhaltens nachdenken. Selbstreflexion meint genau dieses Nachdenken über das Selbst, die eigenen Handlungen und Handlungskonsequenzen.

Abraham Maslow sprach seinerzeit von der kleinen Gruppe psychisch gesunder Menschen, die in der "vollen Anwendung und Nutzung der Talente, Kapazitäten und Fähigkeiten" leben (Maslow, 1954/2014, S. 180) und konstatierte für diese Gruppe ein häufiges Bedürfnis nach Privatheit und Einsamkeit - zwecks Verarbeitung der Impulse. Er umschrieb also eine ruhige Zeit des Denkens - Reflexionszeit.

2 Leistung und Reflexionsfähigkeit

In einer aktuellen Studie untersuchten wir den Einfluss von Faktoren der sozialen Kompetenz und des Flow-Erlebens auf die Leistungsmotivation (Brohm & Vogt, 2016). Flow, Leistungsmotivation (Leistungsstreben, Ausdauer und Fleiß, Angst vor Erfolg, Prüfungsangst) und soziale Kompetenz (soziale Orientierung, Selbststeuerung, Reflexibilität) wurden anhand von Fragebögen in zwei Stichproben (N = 654) erhoben. Die erste Stichprobe (n = 252, 50,8% weiblich) bezog sich auf die Jahrgangsstufen 4 und 5; die zweite (n = 402, 55,6% weiblich) auf die der Jahrgangsstufen 7 und 9 sowie die Oberstufe. Als Instrumente wurden der Fragebogen Allgemeiner Sozialer Kompetenz (FASK, Kanning) und der Fragebogen zur Leistungsmotivation (FLM, Petermann) eingesetzt, sowie soziodemographische Daten erhoben. In Mehrebenenanalysen untersuchten wir die Assoziationen zwischen Sozialkompetenz sowie Flow mit Leistungsmotivation. Als Prädiktoren und abhängige Variablen galten die in Abbildung 1 genannten.

Abbildung 1: Prädiktoren und abhängige Variablen (Brohm & Vogt, 2016).



Reflexibilität wird hier im obigen Sinne der Reflexionsfähigkeit als Nachdenken über das Selbst, die eigenen Handlungen und Handlungskonsequenzen verstanden. Hinsichtlich des Einflusses der Reflexionsfähigkeit auf die Leistungsmotivation fanden wir bedeutungsvolle Zusammenhänge (vgl. Tab 1 und 2): Von der Grundschule bis hin zum Abitur (N=654) zeigten die Mehrebenenanalysen *starke, signifikante Assoziationen zwischen Reflexibilität und Leistungsmotivation* ($p < 0.001$, 0.24, Jgs.4/5; $p < 0.001$, 0.27, Jgs. 7, 9 und Oberstufe). Wenn demnach beispielsweise die Reflexibilität in der 4./5. Jahrgangsstufe um eine Standardabweichung steigt, steigt das Leistungsstreben um 0.24 Standardabweichungen - Leistungsstreben und Reflexibilität sind demnach deutlich assoziiert, also miteinander verbunden. Zudem war das Flow-Erleben signifikant mit hohem Leistungsstreben ($p < 0.001$, 0.39; $p < 0.001$, 0.35) und hohen Werten für Ausdauer und Fleiß assoziiert (vgl. Tab. 1 und 2, Brohm & Vogt, 2016).

Tabelle 1: Modell 1: Assoziationen Leistungsstreben Jahrgangsstufe 4 und 5 (Anmerkungen: in Jahrgangsstufe 4 und 5 betrug die Gesamtpassung R^2 des Modells 0.329; in Jahrgangsstufen 7 und 9 sowie der Oberstufe 0.230; Abhängige Variable „Leistungsstreben“ wurde z-standardisiert. KI = Konfidenzintervall, UG = untere Grenze, OG = obere Grenze; ^a im Vergleich zum weiblichen Geschlecht, ^b im Vergleich zu anderen Ländern, ^c z-standardisierte Werte).

	Schätzung	SE	df	T	p	KI 95%	
						UG	OG
Konstanter Term	0.36	0.64	170	0.56	576	-0.91	1.62
Geschlecht: männlich^a	0.26	0.13	170	2.01	46	0,00	0,52
Herkunft: Deutschland^b	-0.33	0.14	170	-2.33	21	-0.61	-0.05
Jahrgangsstufe	-0.12	0.14	170	-0.86	393	-0,39	0,15
Sozioökonomischer Status	0.08	0.05	170	1.61	108	-0,02	0,17
Soziale Orientierung^c	-0.05	0.07	170	-0.67	504	-0,19	0,09
Selbststeuerung^c	-0.14	0.07	170	-1.92	56	-0,28	0,00
Reflexibilität^c	0.24	0.07	170	3.57	<.001	0,11	0,38
Flowleben^c	0.39	0.07	170	5.87	<.001	0,26	0,52

Tabelle 2: Modell 1: Assoziationen Leistungsstreben Jahrgangsstufe 7, 9 und Oberstufe (Anmerkungen: in Jahrgangsstufe 4 und 5 betrug die Gesamtanpassung R^2 des Modells 0.329; in Jahrgangsstufen 7 und 9 sowie der Oberstufe 0.230; Abhängige Variable „Leistungsstreben“ wurde z-standardisiert. KI = Konfidenzintervall, UG = untere Grenze, OG = obere Grenze; ^a im Vergleich zum weiblichen Geschlecht, ^b im Vergleich zu anderen Ländern, ^c z-standardisierte Werte).

	Schätzung	SE	df	T	p	KI 95%	
						UG	OG
Konstanter Term	-0.29	0.32	327	-0.89	372	-0.93	0.35
Geschlecht: männlich^a	0.06	0.10	327	0.56	576	-0.14	0.26
Herkunft: Deutschland^b	-0.14	0.13	327	-1.06	291	-0.40	0.12
Jahrgangsstufe	0.02	0.03	327	0.64	522	-0.04	0.08
Sozioökonomischer Status	0.07	0.04	327	1.81	71	-0.01	0.14
Soziale Orientierung^c	-0.07	0.05	327	-1.37	172	-0.17	0.03
Selbststeuerung^c	0.06	0.05	327	1.12	262	-0.04	0.16
Reflexibilität^c	0.27	0.05	327	5.49	<.001	0.17	0.37
Flowerleben^c	0.35	0.05	327	6.75	<.001	0.25	0.45

3 Leistung

Im Alltagsverständnis, wie auch physikalisch, beschreibt Leistung die in einer Zeiteinheit verrichtete Arbeit. Leistung ist Arbeit durch Zeit ($L = A/t$). Gemessen wird sie anhand ihrer Effektivitäts- und Effizienznachweise.

Dieses Leistungsverständnis führt zu einer zunehmenden Verdichtung von Lern- und Arbeitszeit und hin zu auf Wettbewerb ausgerichtete Leistungsstrukturen; es bleibt kein Raum mehr für ruhige, tiefe, menschengerechte Entwicklung, denn maximale Leistung ist maximaler Arbeitsoutput bei minimalem Zeiteinsatz. Mehr in weniger Zeit. Es geht also hier um ein kaltes Verständnis von Leistung. „Kalte Leistung“ sozusagen.

4 Leistung, Mangel an Reflexionszeit und ihre Folgen

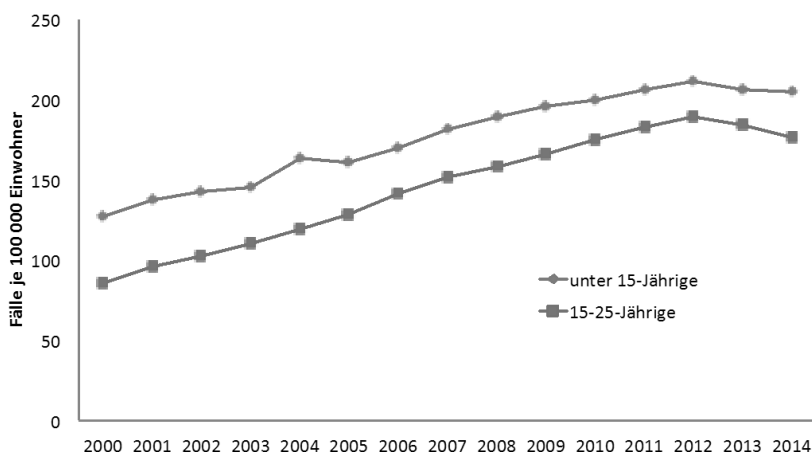
Und dieser Mangel an Reflexionszeit hat Folgen auf gesellschaftlicher, organisationaler und individueller Ebene: Beispielsweise verhält sich die rasant wachsende Weltbevölkerung gnadenlos-unreflektiert gegenüber Wasser, Erde, Wald, Klima, Arten, Kosmos und den rivalisierenden Menschen selbst (vgl. Emmott, 2015).

Beschränkt kommt auch die Reflexionsfähigkeit eines Teils unserer „Leistungseliten“ daher - mit Blick auf die eigenen Handlungsfolgen bezüglich des Wohlergehens von Menschen gar morbide beschränkt: Angesichts tugendloser Führungskräfte die kompetitive Leistungsorientierung befeuern, Abteilungen oder ganze Unternehmen mit Lug und Trug überziehen, Vertrauen zersetzen und Existenzen gefährden (VW-Betrug, Gammelfleisch, belastete Babynahrung, Mogelpackungen, Plagiate, „bereinigte“ Daten, Panamapapiere, Sommermärchen u. a.) können wir plausibel annehmen, dass diese „Pseudo-Eliten“ derzeit die Reflexionsfähigkeit hinsichtlich ihrer Handlungskonsequenzen verlieren (Brohm, 2016a; Brohm 2016b).

Gleiches gilt im Kontext der Zunahme an verhaltens- und emotionalen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Belastbare Daten liefert die Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Statistisches Bundesamt, 2015): Die Gruppe „Verhaltens- und emotionale Störungen“ (F90-98) umfasst insbesondere die Störungen des Sozialverhaltens und der Emotionen hinsichtlich dissozialem und aggressivem Verhalten (F91). Bei den unter 15-Jährigen nahm diese Quote zwischen 2000 und 2015 um 161% zu (1,6-fach), bei den 15-20-Jährigen um 208,24 % (2,1-fach).

Abbildung 2: Verhaltens- und emotionale Störungen (Statistisches Bundesamt, 2015)

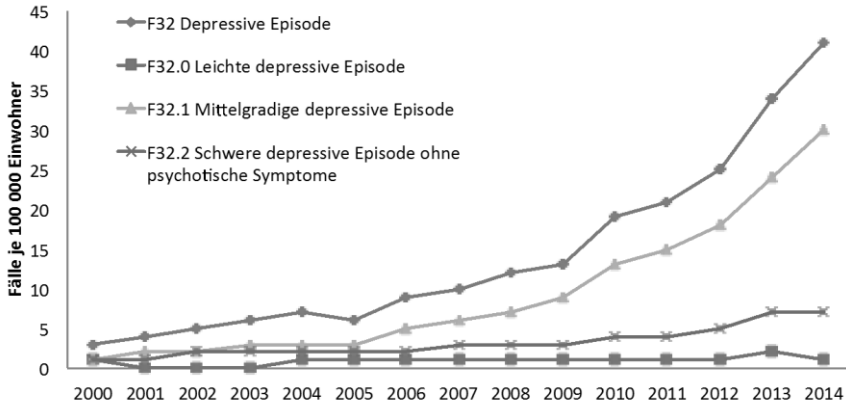
F90-F98 Verhaltens- und emotionale Störungen



Die Verhaltens- und emotionalen Störungen äußern sich in den Schulen als Gewalt- und Disziplinprobleme. Gleichzeitig steigen die Burnout-, Depressions- und Psychopharmakaraten rasant: Die Anzahl der depressiven Episoden (F32) mit Krankenhausaufenthalt beispielsweise stieg bei den unter 15-Jährigen zwischen 2000 und 2014 von 379 auf 4.317 Fälle absolut (Statistisches Bundesamt, 2015). Je 100.000 Einwohnern liegen die Werte bei 3 (2000) zu 41 (2014). Das bedeutet, dass sich die Anzahl der Krankenhausaufenthalte der unter 15jährigen innerhalb der letzten 14 Jahre knapp vervierzehnfacht hat (Steigerung um 1.366,67 %). Wobei mittelgradige und schwere Erkrankungen die stärksten Gruppen bilden (Abb. 3).

Abbildung 3: Depressive Episoden mit Klinikaufenthalt bei unter 15-Jährigen (Statistisches Bundesamt, 2016).

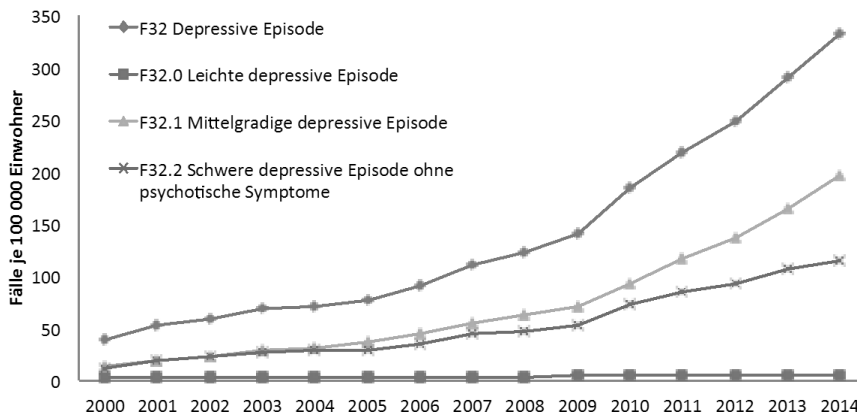
Depressive Episode (F32) bei unter 15-Jährigen



Bei den 15-20 Jährigen (Abb. 4) liegt die Steigerungsrate zwischen 2000 und 2014 bei 851,28% - also mehr als verachtfacht (absolut von 1.805 Fällen im Jahr 2000 auf 13.473 in 2014, relativ je 100.000 bei 39 zu 332 Fällen).

Abbildung 4: Depressive Episoden mit Klinikaufenthalt bei 15-20 Jährigen (Statistisches Bundesamt, 2016).

Depressive Episode (F32) bei 15- 20 Jährigen



Selbst wenn konstatiert wird, dass sich die gesellschaftliche Sensibilität gegenüber psychischen Erkrankungen erhöht hat, und mit ihr das gesteigerte Anzeigeverhalten bezüglich dieser Erkrankungen zu den erhöhten Werten führt, so kann doch festgestellt werden, dass zeitgleich ein wachsender Anteil von Psychopharmaka an Kinder und Jugendliche verabreicht wird: Die Psycholeptika-Verordnungen von Medikamenten mit intendierter dämpfender Wirkung auf das Zentralnervensystem sowie die Psychoanaleptika-Verordnungen mit intendierter stimulierender Wirkung stiegen insbesondere bei den 15-20 Jährigen (vgl. Tab. 3 und 4).

Tabelle 3: Psycholeptika und Psychoanaleptika-Verordnungen (Statistisches Bundesamt, 2016).

Anstieg von 2006 bis 2013: Psycholeptika & Psychoanaleptika

N05 Psycholeptika	
unter 5-Jährige	20,00%
5- bis 9-Jährige	-33,33%
10- bis 14-Jährige	0,00%
15- bis 20-Jährige	12,50%
N06 Psychoanaleptika	
unter 5-Jährige	0,00%
5- bis 9-Jährige	3,23%
10- bis 14-Jährige	51,61%
15- bis 20-Jährige	123,08%

N05 Psycholeptika: setzen sich zusammen aus z.B.:
 Antipsychotika
 Anxiolytika

N06 Psychoanaleptika setzen sich zusammen aus z.B.
 N06A Antidepressiva
 N06B Psychostimulanzien

Quelle: www.gbe-bund.de

Tabelle 4: Tagesdosis (DDD) Antidepressiva (Hoffmann et al., 2014).

Antidepressiva: Anstieg

2006 vs. 2014			
Antidepressiva: DDD je Person			
Studierende	191%		
junge Erwerbstätige	200%		
Antidepressiva: Anteil Betroffene			
Studierende	143%		
junge Erwerbstätige	157%		
		2005 vs. 2012	
		5- bis 9-Jährige	-60,00%
		10- bis 14-Jährige	5,00%
		15- bis 20-Jährige	69,88%

TK Gesundheitsreport 2015

Hoffmann et al 2014: *Pharmacoepidemiol Drug Safety*. 23: 1268–1272

Die Anzahl der Tagesdosen (DDD) an Methylphenidat (z. B. Ritalin) hat von 2004 bis 2014 um 107,69% zugenommen. Die verordnete Menge in Kilogramm stieg um 90% (Statista, 2016a, 2016b).

Schließlich können wir davon ausgehen, dass ein kaltes Leistungsverständnis die Demotivation von Mitarbeiter/innen befeuert, denn psychische Störungen beeinträchtigen häufig motivationale Funktionen wie Antrieb und Interesse negativ: Laut Gallup-Studie sind 85 % der deutschen Arbeitnehmer/innen tendenziell negativ gegenüber ihrer Arbeit und/oder dem Arbeitgeber eingestellt (Nink, 2015), liefern unzureichende, mangelhafte bzw. destruktive Ergebnisse, stecken ihre Kolleg/innen damit negativ an und verursachen hohe Krankheits- und Fluktuationskosten durch erneute Stellenausschreibungen, Einarbeitungszeiten, Wissenstransferkosten, Know-How-Verlust usw. Gallup beziffert den Verlust, der allein durch erhöhte Krankentage entsteht, auf rund 252 Euro pro Fehltag und Mitarbeiter. Bei 2000 Mitarbeiter/innen sind das rund 1,3 Millionen Euro Kosten für die Organisation. Der volkswirtschaftliche Schaden liegt bei rund 85 Milliarden Euro pro Jahr (Nink, 2015).

5 Leistung neu denken: Ein humanistisches Leistungsparadigma

Wollen wir die Leistungsfähigkeit erhalten, wollen wir ein menschengerechtes Leben führen, brauchen wir ein neues Leistungsparadigma, welches die Gesundheit der Menschen einschließt. Die psychische Gesundheit wird per definitionem von der psychischen Störung abgegrenzt.

Die Diagnostik psychischer Störungen erfolgt in Deutschland in der Regel anhand des spezifischen – weil ausschließlich auf psychische Störungen bezogenen – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, welche unter der Leitung der *American Psychiatric Association* erarbeitet wurde, oder anhand der breiter definierten *International Classification of Diseases (ICD)* der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der DSM liegt seit 2013 in der fünften Version vor (DSM-5) und der ICD in der zehnten (ICD-10).

Die DSM-5 (2013) definiert vom psychischen Störungsbild aus:

A mental disorder is a syndrome characterized by clinically significant disturbance in an individual's cognition, emotion regulation, or behavior that reflects a dysfunction in the psychological, biological, or developmental processes underlying mental functioning. Mental disorders are usually associated with significant distress or disability in social, occupational, or other important activities. An expectable or culturally approved response to a common stressor or loss, such as the death of a loved one, is not a mental disorder. Socially deviant behavior (e.g., political, religious, or sexual) and conflicts that are primarily between the individual and society are not mental disorders unless the deviance or conflict results from a dysfunction in the individual, as described above. (American Psychiatric Association, 2013, S. 20).

Eine psychische Störung ist demnach ein klinisch bedeutsames, ein Individuum betreffendes Syndrom (also ein Störungsbild, bei dem gleichzeitig verschiedene Symptome

vorliegen), welches typischerweise mit bedeutsamem Leid oder bedeutsamen Einschränkungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Aktivitäten assoziiert ist. Das „bedeutsame Leid“ oder die „bedeutsamen Einschränkungen“ schließen per Definition die Gesundheit aus.

Die WHO hingegen definiert Gesundheit mit Blick auf das Wohlbefinden:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“ (World Health Organization, 1946). Diese Definition wurde seit 1946 nicht mehr verändert und ist diejenige, welche auch der International Classification of Diseases (ICD) der WHO zugrunde liegt. *Gesundheit ist demnach ein Zustand vollkommenen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens* und nicht allein des Fehlens von Krankheiten und Gebrechen. Entscheidend ist hier der Verweis auf das vollständige körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden – also den subjektiv empfundenen emotionalen Zustand. Krankheit ist demnach im Umkehrschluss die Einschränkung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens; zumindest geht sie damit einher. Wohlbefinden ist demnach die definitorische Basis der Gesundheit.

Somit geht es bei der Gesunderhaltung um das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden der wachsenden Weltbevölkerung, es geht darum, die anstehenden Herausforderungen der Weltgesellschaft, der Organisationen und Individuen mit einer die Gesundheit erhaltenden, reflektierten, philanthropischen Grundhaltung zu meistern. Es gilt daher, humanistisch zu leisten: Angesichts der beschriebenen Herausforderungen sollten wir *Leistung neu definieren, nämlich als Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit* ($L = (A \times W)/t$). Es geht um „Heiße Leistung“, sozusagen; um ein neues, humanistisches Leistungsparadigma.

$$L = \frac{A \times W}{t}$$

Literatur

- American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Brohm, M.: Sozialkompetenz und Schule (2009): Theoretische Grundlagen und empirische Befunde zu Gelingensbedingungen sozialbezogener Interventionen. Weinheim/München: Juventa.
- Brohm, M.; Vogt, D. (2016): Leistungsmotivation: der Einfluss von Flowerleben und Reflexionsfähigkeit. In: G. E. Dlugosch, J. Fluck & C. Marquardt (Hrsg.), Gesundheit und Bildung: Schülersgesundheit (Empirische Pädagogik, 30 (2), Themenheft). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.
- Brohm, M. (2016a): Werte, Sinn und Tugenden als Steuerungsgrößen in Organisationen. Für Fach- und Führungskräfte (essentials). Wiesbaden: Springer.

- Brohm, M (2016b): Positive Psychologie in Bildungseinrichtungen. Für Führungskräfte (essentials). Wiesbaden: Springer.
- Emmott, S. (2015): 10 Milliarden. Berlin: Suhrkamp Taschenbuch.
- Hoffmann, F.; Glaeske, G.; Bachmann, C. J. (2014): Trends in antidepressant prescriptions for children and adolescents in Germany from 2005 to 2012. In: *Pharmacoepidemiol Drug Saf* 2014; 23: 1268–72.6.
- Maslow, A. (1954/2014): Motivation und Persönlichkeit (18. Aufl.). Hamburg:rororo.
- Nink, M. (2015): Engagement Index. Die neuesten Daten und Erkenntnisse aus 13 Jahren Gallup-Studie. München: Redline.
- Statista (2016a): ADHS Anzahl der Verordnungen ausgewählter Psychostimulanzien. [statista.com/daten/studien/375281/adhs-anzahl-der-verordnungen-ausgewaehlter-psychostimulanzien](https://www.statista.com/daten/studien/375281/adhs-anzahl-der-verordnungen-ausgewaehlter-psychostimulanzien) (Zugriff: 23.04.2016).
- Statista (2016b): Abgabe von Methyphenidat in Deutschland. [statista.com/daten/studien/425057/umfrage/abgabe-von-methyphenidat-ritalin-durch-apotheken-in-deutschland](https://www.statista.com/daten/studien/425057/umfrage/abgabe-von-methyphenidat-ritalin-durch-apotheken-in-deutschland), (Zugriff: 23.04.2016).
- Statistisches Bundesamt (2015): Gesundheitsberichtserstattung des Bundes. [gbe-bund.de](https://www.gbe-bund.de) (Zugriff: 24.11.15).
- World Health Organization (WHO). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

3 Zum Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und Stress im Kontext von Leistung und Wohlbefinden

Corinna Peifer

Zusammenfassung

Als Flow-Erleben – oder kurz Flow – wird der Zustand bezeichnet, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen. Flow wirkt sich kurz- und langfristig (u. a. durch eine größere Motivation) positiv auf Leistung aus. Häufiges Flow-Erleben fördert positive Emotionen und das allgemeine Wohlbefinden. Die Forschung hat verschiedene Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für Flow identifiziert, die sich gezielt herstellen lassen. Hierzu zählen u. a. die Balance aus Anforderungen und Fähigkeiten sowie klare Ziele und Feedback. Aber die Frage ist: Bis zu welchem Grad kann und sollte man Flow fördern?

Flow wurde häufig in stressrelevanten Situationen beobachtet, etwa beim Felsklettern oder illegalen Graffiti-Sprayen. Psychophysiologische Untersuchungen bestätigen, dass Flow mit einem Anstieg stress-assoziiierter physiologischer Parameter einhergeht, z. B. der sympathischen Aktivierung und des Stresshormons Cortisol. Steigen die Werte jedoch über ein moderates Maß hinaus an, sinkt der Flow wieder – es besteht also ein umgekehrt u-förmiger Zusammenhang zwischen physiologischer Aktivierung und Flow. Flow erscheint daher als ein Zustand erhöhter physiologischer Aktivierung, auf einem Kontinuum zwischen Entspannung und Stress. Flow kann entsprechend auch als eine moderate und positive Form von Stress betrachtet werden.

Mit seinen positiven Effekten auf Wohlbefinden, Motivation und Leistung hat Flow ein großes Potenzial bei der Gestaltung von gelingenden Arbeits- und Lernkontexten. Zu beachten ist, dass Flow einen Zustand erhöhter Aktivierung darstellt, weshalb sich Phasen des Flow-Erlebens mit Phasen von Entspannung abwechseln sollten.

1 Einleitung

Als *Flow-Erleben* wird der Zustand bezeichnet, in dem wir völlig in einer Tätigkeit aufgehen und in dem sich Anforderungen und Fähigkeiten in einer optimalen Balance befinden