

*Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Viktoria Franz (Hrsg.)*

# Positiv-Psychologische Entwicklung von Individuum, Organisation und Gesellschaft

Nachwuchsforschung der DGPPF, Band I



*Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Viktoria Franz (Hrsg.)*

---

**Positiv-Psychologische Entwicklung von Individuum,  
Organisation und Gesellschaft**

Nachwuchsforschung der DGPPF, Band I



*Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Viktoria Franz (Hrsg.)*

# **Positiv-Psychologische Entwicklung von Individuum, Organisation und Gesellschaft**

Nachwuchsforschung der DGPPF, Band I



**Ψ<sup>+</sup> DGPPF**



Pabst Science Publishers  
Lengerich

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.

**Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry**  
Universität Trier  
Bildungswissenschaften –  
Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik  
Universitätsring 15  
54286 Trier  
[brohm-badry@uni-trier.de](mailto:brohm-badry@uni-trier.de)

© 2018 Pabst Science Publishers  
D-49525 Lengerich  
[pabst@pabst-publishers.de](mailto:pabst@pabst-publishers.de)  
[www.pabst-publishers.de](http://www.pabst-publishers.de)

Titelbild: © fotolia 132197129,  
nachbearbeitet von Julian M. Greve und Viktoria Franz

Druck: KM-Druck · D-64823 Groß-Umstadt

Print: ISBN 978-3-95853-393-6  
eBook: ISBN 978-3-95853-394-3 ([www.ciando.com](http://www.ciando.com))

# Inhaltsverzeichnis

- Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer und Viktoria Franz
1. *Einleitung: Positiv-Psychologische Entwicklung von Individuum, Organisation und Gesellschaft*..... S. 2

## I. Positive Psychologie und Leistung

- Alina Tausch, Marek Bartzik und Corinna Peifer
2. *Abhaken und Weitermachen? Auswirkungen von unerledigten Aufgaben und Selbstwirksamkeitserwartung auf das Erleben von Flow in Folgeaufgaben*..... S. 5

- Benjamin Berend, Viktoria Franz und Michaela Brohm-Badry
3. *Gelingensbedingungen für positiv-psychologische Interventionen in Organisationen – Erfolgskritische Faktoren und Handlungsempfehlungen..* S. 20

## II. Positive Psychologie und Wohlbefinden

- Julia Bastian
4. *Komfort in einer Flugzeugkabine und Maslows Bedürfnispyramide*..... S. 39

- Linnea K. Landeberg, Jessica Lang und Bernhard Schmitz
5. *Lebenskunst, Sinn und Genuss trainieren: Interventionsstudie mit Online-Tagebuch zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens*..... S. 50

## III. Positive Psychologie und Bildung

- Michell W. Dittgen
6. *Lebendige Demokratie dank Positiver Psychologie?*..... S. 61

- Bastian Hodapp
7. *Positive Emotionen bei pädagogischen Führungskräften – eine qualitative Studie auf Basis der Grounded Theory* ..... S. 72

- Frederick Johnson
8. *Motivationale Aspekte und Lerneffizienz von digitalen Medien – eine experimentelle Studie*..... S. 86

# 1 Einleitung: Positiv-Psychologische Entwicklung von Individuum, Organisation und Gesellschaft.

*Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer & Viktoria Franz*

Die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Wohlbefinden gewinnt im wissenschaftlichen Diskurs zunehmend an Aufmerksamkeit. Maßgeblich daran beteiligt ist die Positive Psychologie. Darin wird erforscht, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln, ihr Wohlbefinden zu steigern und im positiv psychologischen Sinne „aufzublühen“ (vgl. Brohm-Badry & Berend, 2017; Seligman & Csikszentihalyi, 2000).

Mitbegründet wurde diese junge Forschungsdisziplin in den 1990er Jahren von dem US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman mitunter als Reaktion auf die vorherrschende Orientierung der psychologischen Forschung und Praxis (Seligman & Csikszentihalyi, 2000) an psychischen Störungen. Die Gründer/innen der Positiven Psychologie sehen die Aufgabe der Psychologie neben der Diagnose und Linderung psychischer Krankheiten und Störungen, ebenso in der Förderung menschlichen Potentials und Wohlergehens. Somit versteht sich die Positive Psychologie nicht als Gegensatz zur gängigen psychologischen Praxis, sondern hat sich vielmehr zur Aufgabe gemacht, positive Themen stärker in den Mittelpunkt von Forschung und Praxis zu rücken. Im Zentrum stehen die empirische Erforschung von Stärken, Wohlbefinden und optimalem Funktionieren (vgl. Seligman, 2005). Mit diesem Ansinnen setzt die Positive Psychologie grundlegende Impulse für andere, an der menschlichen Interaktion orientierte Fachdisziplinen, wie beispielsweise die Erziehungswissenschaft, Philosophie, Pflegewissenschaft, Managementlehre oder Medizin.

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat die positiv-psychologische Forschung zunehmend internationale Anerkennung sowie Professionalisierung erfahren und auch in interdisziplinäre Bereiche Einzug gehalten. Diese Entwicklung voranzutreiben, hat sich auch die Deutsche Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF) zum Ziel gesetzt. Als erste deutsche Forschungsgesellschaft auf diesem Gebiet verfolgt die DGPPF die Förderung und Verbreitung aktueller Befunde und die nationale und internationale Sichtbarkeit der aus dem deutschsprachigen Raum stammenden positiv-psychologischen Forschung. Im Sinne dieser Ziele fand im vergangenen Jahr 2017 bereits zum zweiten Mal die Konferenz der DGPPF statt, auf der neuste Ergebnisse der positiv-psychologischen Forschung präsentiert und in Fachkreisen diskutiert wurden.

Mit dem vorliegenden Band erhalten nun erstmalig auch junge Wissenschaftler/innen der DGPPF die Möglichkeit, ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Zusammengetragen wurden Konferenzbeiträge unterschiedlicher Disziplinen, welche auf der Konferenz 2017 präsentiert wurden. Dadurch vereint der Band ausgesuchte Beiträge verschiedener Nachwuchswissenschaftler/innen, die sich in verschiedenen Stadien ihrer wissenschaftlichen Ausbildung vor der Promotion befinden. Teilweise sind die Arbeiten mit Unterstützung arrivierter Professor/innen entstanden.

Inhaltlich liegt der Fokus dieses Bandes auf drei zentralen Themenschwerpunkten: Der erste Teil stellt Leistung und Flow-Erleben in den Mittelpunkt positiv-psychologischer Untersuchungen. Es folgt die Auseinandersetzung mit Faktoren, welche menschliches Wohlbefinden und Glück begünstigen. Im dritten Teil werden Ansätze der Positiven Psychologie im Bildungskontext thematisiert.

Der erste Beitrag stammt von Alina Tausch, Marek Bartzik und Corinna Peifer. Die Autoren erforschen in diesem Zusammenhang die Auswirkungen unerledigter Aufgaben sowie den Einfluss von Selbstwirksamkeitserwartung auf das Erleben von Flow in Folgeaufgaben.

Im nachfolgenden Artikel erarbeiten Benjamin Berend, Viktoria Franz und Michaela Brohm-Badry Gelingensbedingungen für positiv-psychologische Interventionen in Organisationen und formulieren aus ihren Befunden erfolgskritische Faktoren und Handlungsempfehlungen.

Anschließend widmet sich Julia Bastian dem Komfort innerhalb einer Flugzeugkabine und beschäftigt sich mit der Frage, ob die dort bestehenden Komfortaspekte in der Maslowschen Bedürfnispyramide abgebildet werden können.

Lebenskunst, Sinn und Genuss stehen im Fokus der nächsten Studie. Linnea K. Landberg, Jessica Lang und Bernhard Schmitz präsentieren eine Interventionsstudie, in der sie subjektiv empfundenen Wohlbefinden mit besonderem Hinblick auf die Komponenten Sinn und Genuss untersucht haben. Zu diesem Zweck wurden Trainings konzipiert und durchgeführt sowie ein trainingsbegleitendes Online-Tagebuch zur Reflexion herangezogen.

In einem nächsten Beitrag konzentriert sich Michell Dittgen auf die Motivation junger Menschen zur Übernahme politisch-gesellschaftlicher Verantwortung und analysiert, inwieweit diese mit dem von ihnen in politischen Kontexten erlebten Wohlbefinden zusammenhängt. Chancen und Probleme für die politische Teilhabe Jugendlicher werden vorgestellt und Implikationen für Forschung und Praxis formuliert.

Im Anschluss untersucht Bastian Hodapp die Bedeutung positiver Emotionen im Berufsalltag pädagogischer Führungskräfte auf Basis der Grounded Theory. Im Rahmen einer qualitativen Studie wurden mittels Expert/inneninterviews diesbezüglich Führungskräfte aus drei Bereichen des Bildungs- und Erziehungssystems befragt.

Den Abschluss des Bandes bildet ein Beitrag von Frederick Johnson. Er beschreibt eine experimentelle Studie, in der verschiedene Aspekte von Motivation sowie ihre Effekte auf Lerneffektivität und -effizienz untersucht und ein Vergleich zwischen Instruktionsunterricht und projektorientiertem Unterricht unter der Nutzung von digitalen Medien gemessen wurden.

Den Leserinnen und Lesern wünschen wir viel Freude bei der Lektüre dieses Bandes.

Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer & Viktoria Franz  
Trier und Bochum im Mai 2018

## 2 Abhaken und Weitermachen? Auswirkungen von unerledigten Aufgaben und Selbstwirksamkeitserwartung auf das Erleben von Flow in Folgeaufgaben

*Alina Tausch, Marek Bartzik & Corinna Peifer*

### Zusammenfassung

Das Arbeitsleben hält eine Vielzahl von Ressourcen, aber auch Anforderungen für die Beschäftigten bereit: Einerseits bietet es die Möglichkeit, Flow zu erleben, einen Zustand des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, in dem man alles andere um sich herum vergisst und völlig konzentriert arbeitet (siehe z.B. Csikszentmihályi, 1990). Andererseits gibt es eine Vielzahl von Unterbrechungen wie Telefonanrufe oder neue, dringliche Aufgaben, die einen dazu zwingen, Aufgaben unerledigt zurückzulassen und andere anzugehen, ohne dass man zuvor Begonnenes mental abschließen konnte (Zeigarnik-Effekt, siehe Baumeister & Bushman, 2010). Wie sich eine solche unerledigte Aufgabe auf das Erleben von Flow in einer Folgeaufgabe auswirkt, wurde in dieser Studie untersucht.

Dafür wurden in einem Laborsetting 48 ProbandInnen in einem 2x2-Design jeweils mit einer Postkorb-Übung und einer entweder analytischen oder intuitiven Folgeaufgabe konfrontiert. In den Experimentalgruppen wurde die Postkorb-Übung unterbrochen, so dass sie unerledigt zurückblieb, bevor an einer der Folgeaufgaben gearbeitet werden sollte. Das in diesen Aufgaben gemessene Flow-Erleben wurde mit dem Flow-Erleben der Kontrollgruppen verglichen, die keine unerledigte Aufgabe für die weitere Bearbeitung im Hinterkopf behalten mussten.

Es zeigt sich, entgegen der Erwartung, keine beeinträchtigende Wirkung der unerledigten Aufgabe auf das Erleben von Flow in den beiden Folgeaufgaben. Allerdings kann ein positiver Zusammenhang des erlebten Flows in der Folgeaufgabe mit dem Erleben von Selbstwirksamkeit in der vorausgehenden Postkorbübung gezeigt werden. Dieser Effekt wird bei getrennter Betrachtung nur in der Bedingung mit Aufgabenunterbrechung signifikant – nach einer unerledigten Aufgabe erleben also die Personen tendenziell mehr Flow, die sich sicher sind, die unerledigte Aufgabe aus eigener Kraft gut bewältigen zu können. Dieser Umstand liefert erste vorsichtige Hinweise dafür, dass das Erleben von Selbstwirksamkeit dabei helfen könnte, Flow-Erleben auch unter potenziell ungünstigen Bedingungen entstehen zu lassen.

---

## 1 Einleitung

„Eins nach dem anderen“ – was der Volksmund als Grundprinzip allen Handelns empfiehlt, ist im Arbeitsalltag kaum umzusetzen. Häufig kommt gerade in solchen Momenten, in denen man völlig auf eine bestimmte Sache fokussiert ist und gerade „einen Lauf“ hat, etwas dazwischen. Das Arbeitsleben ist geprägt von ständig wechselnden Aufgaben, Anforderungen und Zielen. Dass diese Unterbrechungen für die Erledigung der eigentlichen Aufgabe nicht gerade zuträglich sind, ist bereits hinreichend untersucht (vgl. z.B. Jersild, 1927 oder Monsell, 2003) und auch intuitiv eingängig. Aber wie verhält es sich mit der Aufgabe, durch die man unterbrochen wird? Kann man sich vollständig auf sie konzentrieren, wenn noch unerledigte Aufgaben im Hinterkopf herumschwirren? Gelingt es, in diese neue Aufgabe einzutauchen, trotz des Wissens, dass man noch ein unerreichtes Ziel in der Warteschleife hat? Diese Frage ist von besonderer Bedeutung, da das sogenannte *Flow-Erleben* als Zustand des völligen Eintauchens in eine Tätigkeit entscheidend ist für persönliche Erfüllung und damit auch für Arbeitsmotivation und -zufriedenheit.

Im Rahmen dieser Untersuchung soll daher geklärt werden, ob eine unerledigte Aufgabe das Erleben von Flow in einer Folgeaufgabe beeinflusst. Weiterhin möchten wir die näheren Bedingungen beleuchten, unter denen Flow-Erleben nach einer unerledigten Aufgabe entstehen kann oder erschwert wird. Dafür werden der Aufgabentyp der Folgeaufgabe und die erlebte Selbstwirksamkeit in der unerledigten Aufgabe als moderierende Einflüsse betrachtet. Die Ergebnisse können dazu beitragen, Flow-Erleben trotz eines hektischen Arbeitsalltags zu ermöglichen.

### 1.1 Flow-Erleben

Formell definiert wird Flow-Erleben vom „Vater“ der Flow-Forschung, Mihály Csíkszentmihályi, als “state in which people are so intensely involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience itself is so enjoyable that people will do it even at great cost, for the sheer sake of doing it” (Csíkszentmihályi, 1990, S. 4). Ein Flow-Erlebnis wird durch ein Zusammenspiel von Elementen charakterisiert, die gemeinsam den oft als „Tunnelerlebnis“ beschriebenen Zustand ausmachen (siehe z.B. Landhäußer & Keller, 2012): Konzentration, Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein, reduzierte Unsicherheit, Kontrollerleben, verändertes Zeiterleben und Erleben der Tätigkeit als intrinsisch motivierend.

Tatsächlich tritt Flow-Erleben, obwohl zunächst hauptsächlich bei Freizeitaktivitäten untersucht, bei der Arbeit häufiger auf (Csíkszentmihályi & LeFevre, 1989). Als ein belohnender Zustand tiefer Absorbiertheit in eine als Herausforderung wahrgenommene Aufgabe (The European Flow Researchers Network, o. J.) stellt er einen gerade in der Arbeitswelt in vielerlei Hinsicht erstrebenswerten Zustand dar, der hilft, Motivation zu erzeugen, ohne direkte finanzielle Kosten zu verursachen, wie zum Beispiel Bonus-Zahlungen es täten. Gleichzeitig ist die Motivation, die aus einem solchen Erleben resultiert,