

Individuelle Förderungsmöglichkeiten von Lebenskunst

Konzeption und empirische Überprüfung eines Coaching-Konzeptes für Lebenskunst
sowie ein integrativer Ansatz zur Veränderung von Strategien
und zum Umgang mit Hindernissen



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Vom Fachbereich Humanwissenschaften der Technischen Universität Darmstadt

zur Erlangung des akademischen Grades

Doctor philosophiae (Dr. phil.)

genehmigte Dissertation

von Dipl.-Psych. Claudia Anette Stumpp-Spies, geb. in Amtzell/Wangen im Allgäu

Referenten: Prof. Dr. Nina Keith (Technische Universität Darmstadt)

Prof. Dr. Bernhard Schmitz (Technische Universität Darmstadt)

Tag der Einreichung: 12. Oktober 2017

Tag der mündlichen Prüfung: 30. November 2017

Darmstadt 2017

D17

Diese Arbeit ist meinem Mann Uwe, meinen beiden Kindern Florian und Felicitas
sowie meinen Eltern gewidmet.

Auf dass sie alle immer ein „gutes Stück“ Lebenskunst ihr Eigen nennen können.

Danksagung

Sonja Lyubomirsky, eine der führenden Vertreterinnen der Positiven Psychologie, empfiehlt in ihrem Buch „Glücklich sein“ Dankbarkeit als eine wichtige, wissenschaftlich belegte Strategie, um tatsächlich glücklicher zu werden. Und da es ja immer noch ein Quäntchen mehr Glück sein darf, werde ich diesen Ratschlag gerne beherzigen und möchte in den folgenden Zeilen meinen Dank den Menschen gegenüber aussprechen, die mich die letzten Jahre im Rahmen meiner Dissertation begleitet haben.

Ein gutes Gelingen dieser Arbeit war nämlich nur möglich, weil ich sehr viel Unterstützung von verschiedenen Seiten bekommen habe. Darüber bin ich sehr froh und bin dafür sehr dankbar.

Zunächst möchte ich ganz herzlich Frau Prof. Nina Keith danken, die die vorliegende Arbeit als Erstreferentin beurteilt hat. Und auch dem zweiten Referenten, Prof. Bernhard Schmitz, möchte ich von Herzen danken. Ich freue mich dass sich beide Referenten die zu einer Begutachtung einer solchen wissenschaftlichen Arbeit nötige Zeit genommen haben. Dies bedeutete eine wichtige Unterstützung für mich und ich wertschätze dies sehr.

Ein besonderer Dank gilt Dr. Heather Fiala für ihre Unterstützung in statistischen Fragen und für Hinweise zur Übersetzung ins Englische. Ich konnte jederzeit auf ihre fachliche Kompetenz zählen.

Ein großes Dankeschön geht auch an meine Probanden. Zunächst an die Teilnehmer der Kontrollgruppe, die durch das zuverlässige Ausfüllen der Fragebögen einen sehr wichtigen Beitrag geleistet haben. Und dann natürlich auch an die Teilnehmer der Experimentalgruppe, die alle sehr engagiert am Lebenskunst-Coaching teilgenommen haben und von denen ich so viele positive Rückmeldungen für das ganze Konzept und die Gestaltung der Sitzungen bekommen habe.

Und ganz besonders möchte ich auch meiner Familie von Herzen für ihre Geduld und ihre Unterstützung danken. War es doch ein hartes Stück Arbeit, diese Studie von den ersten Gedankengängen, über die Konzeption und die Umsetzung bis hin zu den Publikationen zu verwirklichen.

Zunächst danke ich meinen Eltern von Herzen, die mich schon in der Wahl meines Studienfachs damals, dann während des Psychologie-Studiums, der systemischen Weiterbildung und auch bei diesem „späten“ Entschluss zur Promotion immer unterstützt haben.

Danken möchte ich an dieser Stelle ebenfalls meinen beiden Kindern Florian und Felicitas, die stets verständnisvoll waren, obwohl ihnen wahrscheinlich nicht immer ganz klar war, was ich da eigentlich so genau gemacht habe, wenn ich mich tagelang in die unteren Gefilde unseres Hauses begab, um stundenlang zu arbeiten und nur zu den Mahlzeiten wieder oben zu erscheinen.

Und zuletzt gilt meinem Mann Uwe, der mir immer ein wichtiger Gesprächspartner und Unterstützer war und ist, mein ganz besonderer Dank. Unermüdlich war er bereit zu diskutieren und zu reflektieren, hat mir viele wichtige Hinweise und Anregungen gegeben. Hat mich stets motiviert und angespornt. Auch in Zeiten, in denen es schwierig war, weil nichts so richtig vorwärts gehen wollte. Von Herzen ein großes Dankeschön!

Das Leben, Freund, ist eine Kunst.

Henrik Ibsen (1828-1906)

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	III
Abbildungsverzeichnis	VI
Tabellenverzeichnis	VII
Liste der Originalmanuskripte	VIII
Teil 1 – Synopse	1
1. Einleitung	2
2. Studie A	3
2.1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfragen	3
2.2. Methoden und Ergebnisse	4
3. Studie B	5
3.1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfragen	5
3.2. Methoden und Ergebnisse	6
4. Studie C	7
4.1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfragen	7
4.2. Methoden und Ergebnisse	7
5. Allgemeine Diskussion und Schlussfolgerungen	9
Literatur	12
Teil 2 – Originalmanuskripte	14
Studie A Art-of-Living: A Model and the Development of the Art-of-Living Questionnaire (AOLQ)	15
Studie B Ein individuelles Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst – Konzeption und empirische Überprüfung	41
Studie C Die Erweiterung des Lebenskunst-Coachings: Ein integrativer Ansatz zur Veränderung von Strategien und zum Umgang mit Hindernissen	75
Curriculum Vitae	106
Erklärung	109

Abbildungsverzeichnis

Figure A 1:	Psychological model of art-of-living_____	22
Figure A 2:	Optimized psychological model of art-of-living _____	35
Abbildung B 1:	Grundlegende Prinzipien _____	47
Abbildung B 2:	Beispiel eines Auswertungsprofils eines Probanden _____	56
Abbildung B 3:	Interventionsschema für die Probanden der Experimentalgruppe (Sitzung 1-5)_____	57
Abbildung B 4:	Interventionsschema für die Probanden der Experimentalgruppe (Sitzung 6) _____	58
Abbildung B 5:	Interventionsschema für die Probanden der Experimentalgruppe (Sitzung 7-10)_____	58
Abbildung B 6:	Lebenskunst (Gesamtskala) _____	64
Abbildung B 7:	Lebenskunst (Kurzform) _____	64

Tabellenverzeichnis

Table A 1:	Philosophical elements of the art-of-living _____	23
Table A 2:	Subscales with example items _____	27
Table A 3:	Results of exploratory factor analysis of art-of-living subscales _____	30
Table A 4:	Descriptive statistics, correlations, and reliabilities of the subscales _____	32
Table A 5:	Correlations between subscales and other instruments _____	33
Table A 6:	Final model of stepwise multiple regression analysis of art-of-living scales on well-being (SHS) _____	34
Table A 7:	Blockwise multiple regression analysis of Big Five and art-of-living scales on well-being _____	34
Tabelle B 1:	Förderung der Metastrategien und die dazugehörigen Methoden/Interventionen _____	51
Tabelle B 2:	Förderung der individuellen Strategien und die dazugehörigen Methoden/Interventionen _____	53
Tabelle B 3:	Mittelwerte (Standardabweichungen) und Effektgrößen der Lebenskunstskalen für alle drei Messzeitpunkte _____	62
Tabelle C 1:	Beschreibung der Hindernisse, die Methoden/Interventionen und die Literatur- bzw. Methodenquelle _____	81
Tabelle C 2:	Beispielhafte Darstellung einiger Hindernisse und die dazugehörigen Fragen _____	86
Tabelle C 3:	Kodierleitfaden für das Beispiel Perfektionismus _____	88
Tabelle C 4:	Darstellung der Probanden mit ihren Hindernissen zu Beginn der Förderung und nach der Förderung _____	93
Tabelle C 5:	Anzahl der Probanden, die vor dem Coaching stark bzw. sehr stark von dem jeweiligen Hindernis betroffen waren _____	95
Tabelle C 6:	Anzahl Hindernisse pro Proband _____	97

Liste der Originalmanuskripte

Manuskript 1:

Stumpp-Spies, C. A. & Schmitz, B. (2017): Art-of-Living: A Model and the Development of the Art-of-Living Questionnaire (AOLQ). Manuskript zur Veröffentlichung eingereicht.

Manuskript 2:

Stumpp-Spies, C. A. & Schmitz, B. (2017): Ein individuelles Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst - Konzeption und empirische Überprüfung. *Coaching | Theorie & Praxis*. <https://doi.org/10.1365/s40896-017-0017-5>.

Manuskript 3:

Stumpp-Spies, C. A. & Schmitz, B. (2017): Die Erweiterung des Lebenskunst-Coachings: Ein integrativer Ansatz zur Veränderung von Strategien und zum Umgang mit Hindernissen. *Journal für Psychologie*, 25 (2), 237-265.

Teil 1 – Synopse

1. Einleitung

„Vivere vis: Scis enim?“ – „Leben willst du? Verstehst du das denn?“ (Nickel, 2011, S. 31). Senecas Frage von einst ist bis heute eine ganz zentrale Frage menschlichen Seins. Und sie ist schwer zu beantworten, denn unsere Lebenssituation in der heutigen modernen Welt könnte vielfältiger kaum sein: Die Herausforderungen eines industrialisierten Lebens mit globalem Austausch, technischen Neuerungen, neuen Medien und schier unendlichen Wahlmöglichkeiten scheint zunächst nur Gutes zu verheißen. Auf der anderen Seite aber ist der moderne Mensch mehr gefordert als jemals zuvor: Aus diesen vielen Wahlmöglichkeiten und möglichen Strategien soll er sich genau die „richtigen“ aussuchen, die er dann für sich zu (s)einem „guten Leben“ kombiniert. Eine große Herausforderung.

Dass man Lebenskunst lernen kann, darüber waren sich über die Jahrhunderte die Philosophen einig, die sich mit diesem Thema beschäftigt haben. Aber welche Strategien man dazu braucht und ob es auch Faktoren gibt, die einen Menschen an Lebenskunst hindern, diese Fragen waren bisher noch unbeantwortet.

Die vorliegende Arbeit sollte nun einen ersten Schritt dazu darstellen, um diese Fragen empirisch anzugehen und zu überprüfen.

Zunächst wurden in einer ersten Studie die philosophischen Grundlagen von Lebenskunst in ein theoretisches psychologisches Modell von Lebenskunst „übersetzt“. Hierbei wurden philosophische Elemente mit menschlichen Ressourcen und individuellen Strategien kombiniert. Auf der Grundlage dieses Modelles wurde anschließend ein Fragebogen entwickelt und evaluiert, der es fortan ermöglicht, bei einem Menschen dessen aktuellen Status von Lebenskunst zu erheben.

Im Rahmen einer zweiten Studie wurde anschließend ein Coaching-Programm für Lebenskunst konzipiert, welches Techniken und Interventionen, die sich bereits in der Vergangenheit bewährt haben und größtenteils empirisch überprüft sind, beinhaltet. Dieses Coaching wurde mit einer Probandengruppe durchgeführt und statistisch ausgewertet.

In einer dritten Studie wurden dann in einem qualitativen Teil mittels eines Interviews Hindernisse erhoben, die einen möglichen negativen Einfluss auf Lebenskunst haben könnten. Während des Coachings wurde dann versucht, diese Hindernisse durch Interventionen abzuschwächen. Die Ergebnisse dieser Studie wurden qualitativ ausgewertet.

2. Studie A

2.1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfragen

In der griechischen Antike liegen die Wurzeln der Frage nach einem „guten Leben“. Damals verstand man unter Lebenskunst eine praktisch ausgeübte philosophische Lebensform, deren Ziele z.B. Vortrefflichkeit und Glückseligkeit waren. Im Laufe der Jahrhunderte veränderte sich der Lebenskunstbegriff immer wieder, worüber Schmid (2012), Fellmann (2009) sowie Gödde und Zirfas (2016) einen guten Überblick geben. In den letzten Jahren wurde dann nach und nach ein modernes Verständnis von Lebenskunst entwickelt, deren Elemente z.B. persönliche Werte, Authentizität sowie Selbstbestimmtheit sind (Dohmen, 2003; Veenhoven, 2003; Schmid, 2000). Diese moderne Form von Lebenskunst hat eine gute Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden zum Ziel. Wichtige Arbeit hat hierbei Wilhelm Schmid (2012) geleistet, der in einzigartiger Art und Weise die Lebenskunst systematisch aufbereitet hat, indem er alle Elemente, die zu Lebenskunst gehören, zusammengetragen hat. Zusammengefasst kann man unter einer modernen und reflektierten Lebenskunst die Fähigkeit eines Menschen verstehen, das eigene Leben individuell und aktiv zu gestalten. Durch die Anwendung von nützlichen Strategien und das Ausnutzen der eigenen Handlungsoptionen können Menschen ein zufriedenes und erfüllendes Leben führen.

Welche wichtigen Ressourcen und Strategien genau man dazu braucht, das sollte zunächst auf der Grundlage von philosophischen Überlegungen und psychologischer Forschung in einem psychologischen Modell der Lebenskunst dargestellt werden. Zu diesem Zweck wurden auch Elemente der Positiven Psychologie und der Charakterstärken mit aufgenommen, deren Grundlagen aus der Philosophie abgeleitet sind (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Diener, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Deci & Ryan, 2008; Wong, 2011).

Zunächst einmal sollten alle Elemente, die Wilhelm Schmid in seiner Arbeit zu Lebenskunst subsumiert hat, gleichberechtigt nebeneinander stehen, da bisher noch keine Aussagen darüber getroffen werden konnten, welche Elemente evtl. bedeutsamer sein könnten als andere.

Zu jedem dieser Elemente der Lebenskunst konnte eine Zuordnung zu einem Konzept der Psychologie vorgenommen werden. Im Anschluss daran wurde eine Unterteilung in Ressourcen/Potentiale und Strategien/Optionen vorgenommen. Diese Unterscheidung war deshalb so wichtig, weil der nächste Schritt bereits geplant war: Es sollten auf der Grundlage dieses Modells und nach der Entwicklung eines dazu passenden Fragebogens später Überlegungen zu einer Förderung von Lebenskunst mit passgenauen Interventionen angestellt werden. Eine Förderung von Lebenskunst sollte dann sinnvollerweise an den Strategien und Optionen ansetzen, da diese beeinflussbarer sind als Ressourcen.

Mit der Konzeption und Evaluierung eines zu dem o.g. Modell passenden Fragebogens sollte in einem nächsten Schritt ein Messinstrument geschaffen werden, welches später bei der geplanten Lebenskunstförderung eingesetzt werden sollte, um einen Lebenskunststatus über verschiedene Messzeitpunkte zu erheben.

Der Fragebogen sollte validiert werden, indem in einem ersten Schritt mittels einer exploratorischen Faktorenanalyse die Anzahl der Items reduziert wurde. Anschließend sollten dann seine Konstruktvalidität, seine konvergente und prädiktive sowie die inkrementelle Validität getestet

werden. Darüber hinaus sollte die Beziehung der Gesamtskala zu anderen Konzepten z.B. Wohlbefinden und Persönlichkeitsfaktoren untersucht werden.

2.2. Methoden und Ergebnisse

An der Studie nahmen 224 Personen teil, die durch Werbung und Flyer gewonnen werden konnten. Für jede der 40 Skalen, die sich in dem zuvor entwickelten Modell der Lebenskunst finden, wurden 4 Items formuliert, die sich alle auf die *Anwendung* von *Strategien* beziehen. Von Interesse war, *was* genau die Teilnehmer *tun*, wenn es um ihre Lebenskunst und ihr Wohlbefinden geht. Die Probanden füllten den Fragebogen in einer Online-Version aus und beantworteten neben den bereits erwähnten 160 Items noch Fragen aus den folgenden Messinstrumenten: Aus der Satisfaction With Life Scale (SWLS) von Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) und der Subjective Happiness Scale (SHS) von Lyubomirsky und Lepper (1999) sowie aus dem Big Five Inventory (BF-K) von Rammstedt und John (2005).

Ein erstes wichtiges Ergebnis war, dass der Fragebogen für Lebenskunst Wohlbefinden (SHS) vorhersagen kann. Ebenso wurden Korrelationen zu spezifischen Persönlichkeitsvariablen gefunden (BFI-K). Gute bis sehr gute Ergebnisse gab es auch bei den anderen oben erwähnten statistischen Maßen bzw. Validitäten.

Ein weiteres wichtiges Ergebnis der Studie war, dass einige der Skalen für Lebenskunst tatsächlich bedeutsamer scheinen als andere. Es sind also nicht alle Strategien gleich wichtig, um ein zufriedenes Leben zu führen, was ja zunächst der Ausgangspunkt gewesen war. Die statistischen Maße zeigten, dass es sechs sogenannte Metastrategien gibt: Zuversicht, Liebesbeziehungen, Begeisterung, Aneignung von Wissen, Partnerschaft und selbstbestimmte Lebensgestaltung. Sie sind entscheidender als andere Strategien und beschreiben über 50% der Varianz von Lebenskunst.

Der in dieser ersten Studie entwickelte Art-of-Living Questionnaire (AOLQ), der nach der statistischen Überprüfung auf 22 Skalen mit jeweils 4 Items reduziert werden konnte, bildete die Grundlage für die zweite Studie.

3. Studie B

3.1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfragen

Nach der Konzeption und der empirischen Überprüfung des Art-of-Living Questionnaire (AOLQ), sollte dieser im Rahmen der zweiten Studie bei einem neu zu entwickelnden Lebenskunst-Coaching als Messinstrument zum Einsatz kommen. Lebenskunst in Form eines Coachings zu vermitteln erschien naheliegend, denn dort können beraterische Elemente mit Trainingselementen zielgerichtet verknüpft werden.

Eine wichtige Grundannahme des psychologischen Coachings ist, dass eine intensive Zusammenarbeit mit einem Coach persönliche Entwicklungs- und Veränderungsprozesse in eine positive Richtung lenken und das Wohlbefinden fördern kann. Einen guten Überblick über die Definitionsbandbreite des Begriffs „Coaching“ geben hierzu Passmore, Peterson und Freire (2013) in ihrem Beitrag „The Psychology of Coaching and Mentoring“ im Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Coaching and Mentoring. Es wird deutlich, dass sich in den letzten Jahren zunehmend Subdisziplinen von Coaching entwickelt haben, die eine starke Verbindung zur Psychologie, deren Theorien, Ansätzen und Methoden haben. Und diese Subdisziplinen, wie z.B. Coaching Psychology und Life Coaching, haben u.a. auch das Wohlbefinden eines Coachees zum Ziel.

Dieses Wohlbefinden nehmen Green, Oades und Grant (2006) in ihre Definition von Life Coaching mit auf: „Life coaching is a systematized structured approach to helping people make changes in their lives, and has become a popular means of helping non clinical populations set and research goals and enhance their well-being“ (S. 144). Hier wird als Ziel das Wohlbefinden genannt, das ja auch in der Lebenskunst eine wichtige Variable darstellt. Zwischen beiden gibt es einen nachweisbaren Zusammenhang, was in der ersten Studie bei der Entwicklung des AOLQ gezeigt werden konnte. In Anlehnung an o.g. Definition sollte das zu konzipierende Lebenskunst-Coaching mittels eines sehr systematischen und strukturierten Vorgehens darauf abzielen, Menschen bei Veränderungen in ihrem Leben zu unterstützen und sollte damit zu größerem Wohlbefinden führen. Hierbei sollten die Ressourcen und die Strategien der Coachees einen wichtigen Ausgangspunkt darstellen.

Es sollte jedoch, im Unterschied zu Studien im Rahmen der Positiven Psychologie, nicht um Einzelinterventionen gehen (Sin & Lyubomirsky, 2009). Es sollte vielmehr ein integratives und holistisches Konzept verfolgt werden, bei dem jeweils mehrere Interventionen miteinander kombiniert werden sollten.

Jeder Coachee sollte individuell gefördert werden. Die Schwerpunkte der Grundhaltung, der Arbeitsweise und der Interventionen sollten grundsätzlich auf dem systemischen und dem lösungsfokussierten Ansatz liegen.

Dieses Coaching-Programm für Lebenskunst wurde im Anschluss an die o.g. Überlegungen entwickelt und an einer Probandenstichprobe empirisch überprüft. Im Vorfeld wurden drei Messzeitpunkte festgelegt.

Drei Forschungsfragen standen bei dieser Studie im Fokus, aus denen folgende Hypothesen abgeleitet wurden: Lebenskunst ändert sich ohne Förderung über die drei Messzeitpunkte nicht signi-

signifikant, Lebenskunst ist förderbar und Lebenskunst steigt in der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant von t_1 zu t_2 bzw. von t_2 zu t_3 .

3.2. Methoden und Ergebnisse

An der Untersuchung nahmen insgesamt 40 Probanden teil, welche alle durch Aushänge oder Inserate gewonnen wurden. 20 Personen waren Teil der Kontrollgruppe und 20 Teil der Experimentalgruppe. Das Coaching-Programm wurde von den 20 Probanden in der Experimentalgruppe in 10 2-3-stündigen Einzelsitzungen mit einem Coach durchlaufen. Zwischen den Sitzungen gab es jeweils einen Abstand von etwa drei Wochen. Vor der 1., nach der 5. und nach der 10. Sitzung füllten die Probanden der Interventionsgruppe jeweils den Fragebogen (AOLQ) aus. Die Wartekontrollgruppe füllte lediglich dreimal den AOLQ aus.

Die Abstände zwischen den drei Zeitpunkten des Ausfüllens wurden bei der Wartekontrollgruppe gleich groß gehalten wie bei der Interventionsgruppe.

Das Lebenskunst-Coaching wurde in zwei große Teile aufgespalten: Die Förderung der aus der Validierung des AOLQ gewonnenen Metastrategien (s. Studie A) und die Förderung von individuellen Strategien. Die sechs Metastrategien aus Studie A ließen sich gut in Zweierpaaren zusammenfassen und mit dazu passenden positiven Interventionen verbinden. Nach jeder Sitzung bekam der Proband eine Aufgabe für zu Hause mit, in der das in der Sitzung Erarbeitete noch einmal thematisch aufgegriffen wurde und welche für eine Intensivierung des Gelernten sorgen sollte.

Mittels einer Varianzanalyse für abhängige Stichproben konnte gezeigt werden, dass sich Lebenskunst in der Wartekontrollgruppe nicht signifikant über die drei Messzeitpunkte ändert. Für Personen, die an dem Coaching teilgenommen haben, zeigte sich hingegen ein signifikanter Anstieg von Lebenskunst über die Zeit. Zudem konnte für die Experimentalgruppe gezeigt werden, dass Lebenskunst förderbar ist.

Die Ergebnisse der zweiten Studie implizieren also, dass Lebenskunst durch Coaching gefördert werden kann.

Zusätzlich wurden noch exploratorische Analysen durchgeführt, deren Ergebnisse u.a. darauf hinweisen, dass Probanden mit einem mittleren Ausgangswert am meisten von einer Lebenskunstförderung profitieren.

Neben der Annahme, dass sich Lebenskunst durch eine Veränderung von Strategien verbessern lässt, stand von Anfang an die Frage im Raum, ob es tatsächlich „nur“ an den Strategien liegt, wenn ein Mensch mit seiner Lebenskunst nicht so zufrieden ist. Evtl. könnte es auch Elemente geben, die einen Menschen daran *hindern*, sein Leben aktiv so zu gestalten, dass er damit zufrieden ist.

Neben der quantitativen Herangehensweise, die für die ersten beiden Studien gewählt wurde, sollte die Frage nach möglichen Hindernissen für Lebenskunst in einer dritten Studie auf qualitative Weise angegangen werden.

4. Studie C

4.1. Theoretischer Hintergrund und Forschungsfragen

Der Ausgangspunkt der dritten Studie war demnach, dass über Strategien hinaus noch andere Faktoren eine Rolle dabei spielen könnten, ob ein Mensch seine Lebenskunst verbessern kann oder nicht. Es wurde daher von der Vermutung ausgegangen, dass mögliche Hindernisse wie z.B. Perfektionismus, überzogene Erwartungen oder Entscheidungen eine Rolle dabei spielen könnten, wenn jemand bestimmte Strategien nicht ein- bzw. umsetzen kann. Die Frage ist demnach: Warum können bestimmte Ressourcen zuweilen nicht in gute Strategien umgesetzt werden und woran liegt das?

Der Begriff „Hindernisse“ wurde als Oberbegriff gewählt, unter welchem innere Konflikte (z.B. Bedürfniskonflikte) und äußere Konflikte, Haltungen und Einstellungen, subjektive Vorstellungen und tiefe Überzeugungen sowie auch konkrete Lebensbedingungen subsumiert werden.

Bei den meisten Vertretern der Positiven Psychologie liegt der Fokus darauf, durch passende Interventionen die eigenen Stärken weiterzuentwickeln, um Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu erreichen (vgl. Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2011; Layous, Nelson & Lyubomirsky, 2013). Vergleichsweise wenige Forscher fordern einen integrativen Ansatz (vgl. Snyder & Lopez, 2007; Wong, 2011).

Bei Migge (2014) findet sich ein guter Überblick darüber, welche sich widersprechenden Bedürfnisse und welche unbewussten inneren Konflikte in verschiedenen psychologischen Schulen zu finden sind und welche natürlich auch in einem Coaching wirken und den Prozess somit verlangsamten bzw. blockieren können.

Auf neuronaler Ebene konnte Grawe (2004) darüber hinaus anhand verschiedener neuronaler Erregungsmuster nachweisen, dass z.B. zwei gleichzeitig aktivierte motivationale Tendenzen (Diskordanz) bzw. die Nicht-Übereinstimmung von realen Erfahrungen und angestrebten Zielen (Inkongruenz) zu einer Inkonsistenz im psychischen Geschehen führt. Wohlbefinden hingegen wird vom Organismus nur dann erreicht, wenn Konkordanz und Kongruenz vorherrschen.

Bei Diskordanz und Inkongruenz wäre demnach auch das Erreichen von Lebenskunst erschwert, wobei diese neuronalen Bahnen und Schaltkreise laut Grawe durch Unterstützung von außen verändert werden können, weshalb bestimmte Hindernisse bzw. Interventionen dazu in das Lebenskunst-Coaching mit aufgenommen wurden.

Es sollte vier Forschungsfragen nachgegangen werden: Lassen sich bei den teilnehmenden Probanden Hindernisse identifizieren? Treten manche Hindernisse häufiger auf als andere? Lassen sich Hindernisse durch Coaching und passende Interventionen abschwächen? Gibt es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen?

4.2. Methoden und Ergebnisse

Zunächst wurden in einem ersten Schritt 15 Hindernisse festgelegt, die in der Literatur, im Coaching sowie in Beratungsprozessen zu finden sind und die das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Während der zweiten Studie wurde vom Coach in der ersten Sitzung des Lebenskunst-Coachings mit den 20 Probanden der Experimentalgruppe jeweils ein problemzentriertes Interview durchgeführt, welches anschließend wörtlich transkribiert und dann mit qualitativ-interpretativen

Techniken ausgewertet wurde (Mayring, 2010). Somit sollte für die gesamte Studie (Studien A-C) ein Mixed-Methods-Ansatz gewährleistet sein, der quantitative und qualitative Methoden miteinander kombiniert und den Erkenntnisgewinn dadurch erhöht (vgl. Mey & Mruck, 2010; Helfferich, 2011; Allen, 2016; Schermuly & Graßmann, 2016).

Zunächst wurde ein Interviewleitfaden erstellt und zu jedem Hindernis wurden vier Fragen formuliert. Dazu passend wurde in einem nächsten Schritt ein Kodierleitfaden konzipiert (vgl. Mayring, 2010).

Diejenigen Hindernisse, von denen sich die Probanden *sehr stark* oder *stark* betroffen fühlten, sollten anschließend in den Coaching-Prozess miteinbezogen werden.

Als Auswertungsmethode wurde die skalierende Strukturierung als besondere Form der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring (2010) gewählt.

Das Interview wurde, wie bereits erwähnt, für alle 15 Hindernisse in der ersten Sitzung des Coachings geführt. In der zehnten Sitzung wurden dann nur diejenigen Hindernisse noch einmal mit denselben Interviewfragen abgefragt, die von den Probanden beim ersten Mal mit *sehr stark* oder *stark* eingeschätzt worden waren.

Spezifische Interventionen zielten während des Coachings darauf ab, auf diese Hindernisse einzuwirken und sie abzuschwächen. Dabei wurden jedoch immer bestimmte Strategien mit bestimmten Hindernissen verknüpft. Die Hindernisse wurden nicht isoliert thematisiert. Durch dieses Vorgehen wurden sehr bald Zusammenhänge und damit Muster deutlich: Zeigte sich bei einem Probanden oder einer Probandin beispielsweise, dass bestimmte Strategien nicht gut entwickelt waren (z.B. Entspannung), brachte der Proband bzw. die Probandin dies selbst mit dem einen oder anderen Hindernis in Zusammenhang (z.B. Perfektionismus). Eine passende Intervention beinhaltete dann im Anschluss daran immer sowohl die Strategie als auch das Hindernis bzw. die Hindernisse.

Zusätzlich wurde noch ein Feedbackfragebogen eingesetzt, anhand dessen die Probanden das Lebenskunst-Coaching hinsichtlich verschiedener Merkmale bewerten konnten und ein halbes Jahr nach dem Coaching wurde das Wohlbefinden (SHS) erneut erhoben.

Die Ergebnisse zeigen, dass Hindernisse bei den teilnehmenden Probanden eine Rolle spielten. Bei nahezu allen Probanden ließen sich Hindernisse nachweisen. Manche Hindernisse kamen öfter vor als andere (z.B. Perfektionismus). Durch spezifische Interventionen ließen sich diese Hindernisse abschwächen und Teilnehmer, die eine stärkere Abnahme der Hindernisse während der Intervention erzielt hatten, hatten auch langfristig ein höheres Wohlbefinden (SHS). Der Feedbackfragebogen brachte zudem zusätzliche Erkenntnisse darüber, welche die Bedeutung von Hindernissen noch untermauern.

5. Allgemeine Diskussion und Schlussfolgerungen

Nach der Vorstellung aller drei Studien mit dem jeweiligen theoretischen Hintergrund, den Forschungsfragen, Methoden und Ergebnissen, soll sich nun eine allgemeine Diskussion zu allen drei Studien anschließen, um alle Ergebnisse bzw. die Schlussfolgerungen daraus zusammenzuführen.

In einem ersten Schritt wurde nach der Sichtung der philosophischen Literatur zur Lebenskunst ein psychologisches Modell von Lebenskunst entwickelt, welches in die Konstruktion des Art-of-Living Questionnaire (AOLQ) mündete. Dieser stellt nach empirischer Überprüfung ein valides Messinstrument dar, um bei einem Menschen einen individuellen Status von dessen Lebenskunst zu erheben. Die Idee war von Anfang an, diesen Fragebogen im Rahmen eines noch zu konzipierenden Lebenskunst-Coachings zum Einsatz zu bringen. Sicherlich kann über die eine oder andere statistische Frage und die Auswahl der Analysen, die angewendet wurden, diskutiert werden. Deshalb könnte z.B. im Rahmen einer weiteren Untersuchung eine Überprüfung des Fragebogens bzw. der Vorgehensweise unternommen werden. Auch könnten die bereits gefundenen Ergebnisse evtl. durch weitere Berechnungen untermauert werden.

Mit der Entwicklung eines Coaching-Konzeptes gelang im Anschluss an die empirische Überprüfung des AOLQ ein strukturiertes und integratives Programm über 10 Sitzungen. Es sollte eine Antwort auf die Frage gefunden werden, ob Lebenskunst erlernbar ist bzw. ob sie mit professioneller Unterstützung gefördert werden kann. Die drei zuvor formulierten Hypothesen, dass Lebenskunst sich ohne Förderung über die Zeit nicht signifikant verändert, dass Lebenskunst förderbar ist und dass die Experimentalgruppe eine positive Veränderung von $t1$ zu $t2$ bzw. von $t2$ zu $t3$ zeigt, wurden überprüft. Alle drei Hypothesen wurden von den Daten gestützt.

In der vorliegenden Untersuchung war der Ablauf für alle Probanden gleich: Zunächst wurden die Metastrategien gefördert und anschließend die individuellen Strategien. Über eine Variation dieser Vorgehensweise, z.B. in Abhängigkeit der von den Coachees im AOLQ erreichten Scores, kann durchaus diskutiert werden. Dies könnte beispielsweise mit einer Verkürzung bzw. Verlängerung des Coaching-Prozesses erreicht werden. Zu bedenken ist jedoch, dass es stets um die Veränderung individueller Verhaltens- und Denkmuster geht, die sich zumeist schon lange Zeit bei den Coachees etabliert haben. Eine zeitlich zu kurz gefasste Förderung würde daher eine nachhaltige Veränderung in Frage stellen. Eine Nacherhebung wäre wünschenswert, um zu überprüfen, ob bzw. wie lange die Effekte des Lebenskunst-Coachings andauern.

Interessant wäre auch, der Frage nachzugehen, welche Subskalen evtl. genügen, um Lebenskunst möglichst ökonomisch, aber dennoch mit ausreichender Reliabilität, zu erheben bzw. zu fördern.

Dass weitere empirische Forschung nötig ist, wird anhand der aufgeführten Punkte deutlich.

Gerade auch, was die Stichprobengröße angeht: Die gefundenen Ergebnisse müssten an einer größeren und damit repräsentativeren Probandenzahl überprüft werden, um eine Gefährdung der Validität zu minimieren.

Die Ergebnisse der exploratorischen Analysen geben erste Hinweise darauf, dass es eine Art „Idealprofil“ gibt, das die Wahrscheinlichkeit einer positiven Veränderung bei Coachees erhöht. Gleichzeitig stellt ein Lebenskunst-Coaching für Personen mit einem sehr niedrigen Ausgangspro-

fil möglicherweise in dieser Form eine Überforderung dar bzw. müsste entsprechend angepasst werden.

Da es gerade in der Coaching-Forschung noch an empirischen Studien mangelt, kann diese zweite Studie jedoch als ein wichtiger wissenschaftlicher Beitrag dazu verstanden werden.

Die Überlegung, mögliche hinderliche Faktoren, Konflikte oder Inkonsistenzen miteinzubeziehen, war bezüglich Lebenskunst zwar neu, von hinderlichen Faktoren wird jedoch in der Literatur zu Beratung und Coaching vielfach berichtet (vgl. u.a. Grawe, 2004; Retzer, 2012; Migge, 2014; von Schlippe & Schweitzer, 2016). Es schien deshalb plausibel, hinderliche Faktoren mit einzu-beziehen. Die Überprüfung von 15 ausgewählten Hindernissen ergab, dass sich bei den Probanden des Lebenskunst-Coachings tatsächlich Hindernisse finden ließen. Es zeigte sich zudem, dass bestimmte Hindernisse häufiger auftreten als andere. Ebenso ließ sich für alle Probanden durch das Coaching eine Verbesserung bezüglich ihrer Hindernisse erzielen, indem die übermäßige Anzahl von denjenigen Hindernissen, die im Coaching thematisiert worden waren, abgeschwächt werden konnte. Ob es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen gibt, konnte leider nicht signifikant nachgewiesen werden, da die Stichprobe für belastbare statistische Berechnungen zu klein war. Interessant war jedoch, dass nahezu alle Probanden im zweiten Teil des Coachings, bei dem sie die Themen frei wählen konnten, Hindernisse unbedingt mit einbeziehen wollten. Die hier identifizierbaren Muster eröffneten neue und brauchbare Perspektiven für Veränderung und damit für eine Verbesserung des Wohlbefindens. Alle Probanden fanden die Miteinbeziehung der Hindernisse und die Arbeit daran sehr spannend. Auch die Feedbacks bezüglich der zur Anwendung gekommenen Interventionen waren sehr positiv.

Diskutiert werden kann die Methode der Auswertung. Die Anwendung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) findet nicht überall in der qualitativen Forschung Anklang (vgl. Gläser & Laudel, 2010). Allerdings erfüllte sie hier einen guten Zweck und bot mit der Zuordnung von Zahlenwerten zu bestimmten Aussagen die Möglichkeit, die zusätzlich durchgeführten statistischen Berechnungen anzustellen.

Die Einordnung der Studie in einen Forschungszusammenhang ist im Moment noch schwierig, da es bisher nur sehr wenige experimentelle Untersuchungen bezüglich Lebenskunst gibt. Ein sehr guter Überblick zum Konzept der Lebenskunst per se, zu einzelnen Interventionsmöglichkeiten und zum aktuellen Stand der Lebenskunst-Forschung ist bei Schmitz (2016) zu finden. Für den schulischen Bereich wurde beispielsweise kürzlich von Lang und Schmitz (2016) ein Training zu Lebenskunst entwickelt. Dieses Training hat allerdings keine Hindernisse mit einbezogen und ihm lag ein rein quantitativer Ansatz zugrunde.

Natürlich bedarf es noch weiterer Forschung, um die hier gezeigten Ergebnisse auf eine breitere Basis zu stellen. Es könnte z.B. den Fragen nachgegangen werden, ob sich die gefundenen Hindernisse auch bei einer größeren Stichprobe bestätigen lassen und ob sich ihr Einfluss auf Lebenskunst replizieren lässt. Evtl. gibt es auch „Schlüssel-Kombinationen“ bei Hindernissen. Einige Hindernisse traten bei der vorliegenden Studie nämlich oftmals in Kombination auf (z.B. Perfektionismus, überzogene Erwartungen und Befürchtungen). Ob es tatsächlich solche „Schlüssel-Kombinationen“ gibt, müsste im Rahmen weiterer Studien überprüft werden.

Qualitativen Untersuchungen liegen naturgemäß kleinere Stichproben zugrunde als quantitativen, da die Durchführung und Auswertung einen sehr viel höheren Aufwand erfordert. Generalisierungen sind daher eher problematisch.

Eine spannende Frage für eine Untersuchung an einer etwas größeren Stichprobe wäre z.B., welche Hindernisse für Lebenskunst eine größere Bedeutung haben als andere. Im Moment wurden ja in einem ersten Schritt lediglich Häufigkeiten festgestellt.

Ein Interview zu Hindernissen direkt zu Beginn eines Coaching-Prozesses zu führen, erscheint als Implikation für die Praxis hilfreich. Normalerweise werden Hindernisse immer erst dann thematisiert, wenn sie irgendwann während des Coachings auftreten. Die Thematisierung und Einbeziehung von Beginn an hilft entscheidend bei der Mustererkennung und wurde von den Probanden als sehr hilfreich empfunden. Eventuell könnte dies nicht nur bei einem Lebenskunst-Coaching von Nutzen sein, sondern auch z.B. im Rahmen eines beruflichen Coachings.

Die hier dargestellte Gesamt-Studie mit der Entwicklung des AOLQ, der Konzeption eines Lebenskunst-Coachings und der Einbeziehung von Hindernissen in diesen Coaching-Prozess kann summa summarum als holistischer, komprimierter und transparenter Leitfaden für eine Förderung von Lebenskunst angesehen werden. Obwohl der Ansatz zu Lebenskunst historisch bedingt auf einer sehr breiten und komplexen Basis beruht, dem ganzen Leben nämlich, konnte durch eine gute Strukturierung ein planvolles Vorgehen entwickelt werden, das schon nach wenigen Sitzungen statistisch belegbare positive Effekte bei den Probanden zu erzielen vermag.

Die Ergänzung durch den qualitativen Teil in der dritten Studie und der damit umgesetzte Mixed-Methods-Ansatz erhöhen zudem den Erkenntnisgewinn deutlich.

Dieses ganzheitliche und integrative Konzept könnte sowohl im privaten Bereich als auch in beruflichen Kontexten zum Einsatz kommen, zumal ja beide Systeme ohnehin immer wechselseitig aufeinander wirken. Denkbar wäre deshalb z.B. auch eine Anwendung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. des betrieblichen Gesundheitsmanagements. So könnte ein integratives Lebenskunst-Coaching durchaus auch einen präventiven Charakter haben.

Literatur

- Allen, M. (2016). *Essentials of publishing qualitative research*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Dohmen, J. (2003). Philosophers on the ‚Art-of-living‘. *Journal of Happiness Studies*, 4, 351-371.
- Fellmann, F. (2009). *Philosophie der Lebenskunst*. Dresden: Junius.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse* (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.
- Gödde, G. & Zirfas, J. (2016). *Therapeutik und Lebenskunst. Eine psychologisch-philosophische Grundlegung*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Green, L. S., Oades, L. G. & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (3), 142-149.
- Helferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.
- Lang, J. & Schmitz, B. (2016). Art-of-living training: Developing an intervention for students to increase art-of-living. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-22. doi:10.1111/aphw.12072.
- Layous, K., Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one’s best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14, 635-654.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11., aktualisierte und überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Mey, G. & Mruck, K. (2010). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. doi: 978-3-531-92052-8_18.
- Migge, B. (2014). *Handbuch Coaching und Beratung* (3. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Nickel, R. (Hrsg.) (2011). Lucius Annaeus Seneca: Epistulae morales ad Lucilium (Bd. 2). Berlin: Walter de Gruyter.
- Passmore, J., Peterson, D. B. & Freire, T. (2013). The psychology of coaching and mentoring. In: J. Passmore, D. B. Peterson & T. Freire (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of the psychology of coaching and mentoring* (pp. 1-11). doi: 10.1002/9781118326459.

-
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149-156.
- Rammstedt, B. & John, O. P. (2005). Kurzversion des Big Five Inventory (BFI-K). *Diagnostica*, 51(4), 195-206.
- Retzer, A. (2012). *Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken*. Frankfurt: S. Fischer.
- Schmid, W. (2000). *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2012). *Philosophie der Lebenskunst: Eine Grundlegung* (12. Auflage). Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmitz, B. (Ed.) (2016). *Art-of-living. A concept to enhance happiness*. Cham: Springer.
- Schermuly, C. C. & Graßmann, C. (2016). Die Analyse von Nebenwirkungen von Coaching für Klienten aus einer qualitativen Perspektive. *Coaching | Theorie & Praxis*, 2, 33-47. doi: 10.1365/s40896-016-0012-2.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- 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, 467-487.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Veenhoven, R. (2003). Arts-of-living. *Journal of Happiness Studies*, 4, 373-384.
- von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen* (3., unveränderte Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52 (2), 69-81.

Teil 2 – Originalmanuskripte

Studie A Art-of-Living: A Model and the Development of the Art-of-Living Questionnaire (AOLQ)

Abstract

How should I live my life in order to gain satisfaction in my personal life? The modern industrial world proposes technical innovations, global exchange, media, and increasingly reduced moral standards as answer to this question and offers an endless number of lifestyle options promising personal satisfaction. However, as for the philosophers in the past, questions such as “how to lead a good life” and “what is the essence of art-of-living” are still prominent in all layers of society and modern lifestyles.

We developed a theoretical psychological model for art-of-living, which is based on philosophical considerations and combines philosophic elements with human resources and individual strategies. We then used this model to develop a questionnaire measuring art-of-living, which we validated based on the data from 224 individuals.

In total, 22 scales including 4 items each were assessed. Evaluations showed that the AOLQ outcome predicts participant well-being measured with the “Subjective Happiness Scale” (SHS). In addition, we also found correlations with specific personality characteristics (“Big Five Inventory”, BFI-K). Very good psychometric properties could be shown for the AOLQ – e.g., high internal consistency and factorial validation as well as convergent, predictive, and incremental validity. Our results also indicate that optimism, romantic relationships, enthusiasm, learning, and partnership/family are important aspects of individuals’ art-of-living.

Further revision of the AOLQ resulted in a practical tool that can also be used to create individual profiles of the art-of-living components.

Keywords: art-of-living, AOLQ, well-being, optimism, satisfaction with life.

1 Introduction

“Vivere vis: Scis enim?” – “You want to live? Do you know how?” (Nickel, 2011, p. 31). This ancient philosophical question, which Seneca posed so provocatively, is one of the central questions of human existence. Today, the question is more relevant than ever before, because people have more choices in how they live their lives. With this increase in possible choices in the past centuries, the art-of-living concept has also changed: it has many more facets than in ancient times and is related to different philosophical schools.

What remains is Seneca’s above mentioned question and its underlying skepticism, which leads to many additional questions: Why is life not something that can be taken for granted, something that happens on its own? Why are some people seemingly incapable of leading a “good” life? What are they lacking? Is it something they could learn?

In the current study, we aim to help answer these questions by first developing a theoretical model of the art-of-living that combines philosophical elements with human resources and individual strategies. We then use this model to develop a questionnaire measuring art-of-living, which we validated based on data from 224 individuals.

1.1 Philosophical roots of the art-of-living

The philosophy of the art-of-living centers around the comparison of different contemplations regarding how one’s life can be conducted in an ideal manner.

At first, the art-of-living was considered to be philosophizing. In Europe this idea has its roots in ancient Greece. The beginnings of this idea were created by the Seven Sages, including, for example, Thales of Miletus. They developed the first categorical imperatives as a behavioral guide for how people should live their lives, including: “Know thyself.” “Nothing in excess.” and „Know thy opportunity.“ (Werle, 2000). When developing his ethics, Plato (fourth century BC) focused on the pursuit of wisdom (*sophia*) and the achievement of self-knowledge (Fellmann, 2009).

Since Plato’s time, sovereignty – in addition to the concerns of the city – continues to be a central concept. In his dialogues with Socrates, the following points are especially important: people must be critical of themselves and consider life’s central questions and, when doing so, they must consult others to ensure the correctness of their perspectives. Later, in addition to naming and describing the classic virtues, Aristotele’s Nichomachean ethics laid out the central concepts of a *reflective* art-of-living: each individual has the choice to achieve happiness (*eudaimonia*) and excellence through practical judgement (*phronesis*) (Schmid, 2012). Aristotle – in addition to emphasizing self-love and self-friendship – was also the first to mention the importance of social relationships and friendships. According to Aristotle, it is only through social relationships that an individual can obtain self-sufficiency (*autarkeia*).

In the century following, this way of thinking was expanded upon by the cynics as well as Epicurus, who philosophized about self-mastery (Schmid, 2012). An important aspect of the ancient philosophy of the art-of-living was the concept of mastery through practice. It is only through practice that one can successfully achieve certain virtues and happiness. This act of working on one’s self was thought to strengthen the self (Schmid, 2012).

In their age, the stoics (e.g., Epictetus, Seneca) showed a great interest in not only theoretical discussions but also specific rules governing how individuals should live their lives. They under-

stood the art-of-living in its original sense: as a life craft (*techne tou biou*), just as in the literal translation of the original Greek term. Not only did they attribute great importance to *reason* as an individual's ability to act morally and control their emotions. Rather, their understanding of the art-of-living also focused on concrete rules of behavior that individuals should follow. For example, it combined the ideas of *necessity* and *freedom*. That is, there are many things in life where an individual can exercise free choice. However, some necessities in life cannot be changed. For this reason, stoics should willingly follow the things in life that they cannot change. In doing so, they can achieve inner freedom even in situations beyond their control (Fellmann, 2009).

Fellmann (2009) summarized the development of the Hellenistic art-of-living in the following way: "With that, the formal meaning of the Hellenistic art-of-living becomes relevant. Unlike in classic ethics, it does not deal with the clarification of general moral concepts. Nor does it concern the objectives for raising young individuals but, rather, individual techniques for achieving a lifetime of learning" (p. 58, translated by the author).

It was only approximately 1,000 years later, in Humanism and the Renaissance, that the art-of-living once again became a topic of philosophical discourse. In the previous centuries, the art-of-living as a concept remained uninteresting due to a pervasive Christian-medieval view of humankind. A life defined by religious paternalism allowed individuals little space for self-study and the pursuit of a good life.

With Montaigne, who created the foundation for moralism, the 16th century saw a return to "the philosophy that teaches us to live" (Schmid, 2012; translated by the author), i.e., the art-of-living. As Fellmann (2009) emphasized, Montaigne did not believe that individuals should adhere to specific rules of virtue. Rather, through education and personal experiences they should come to know themselves and become the type of person that is consistent with their constitution.

Then, during the moralism era of the 17th and 18th centuries, the stoic principles received attention once again. As Schmid (2012) noted, the focus lay on the development of a practical, everyday way of life.

In the 19th century, Schopenhauer developed his own philosophical concept *wisdom of life*. For Schopenhauer, living meant suffering; thus, he believed the mere presence of pain was a sign of great happiness. Still, he spent a great amount of time discussing happiness and named three sources thereof – one's own being, property, and prestige – the first of which he deemed the most important (Fellmann, 2009).

Nietzsche also developed a philosophy of the wisdom of life, which centered around the idea of self-determination introduced in the classical period (Schmid, 2012).

In the 20th century, the traditional philosophical discourse concerning the art-of-living was briefly taken over by psychology, psychoanalysis, and psychotherapy. According to Freud's psychoanalytical perspective, individuals are hindered in their pursuit of happiness by the three parts of the human psyche – the id, ego, and super-ego. Freud believed that individuals must work to strike a balance between these conflicting parts.

Victor Frankl's logotherapy also had an important influence on the philosophy of the art-of-living. Erich Fromm, too, addressed the art-of-living in his works, in which he noted a strong ambivalence: he considered the art-of-living to be the most important yet also most difficult and complicated art (Dohmen, 2003).

1.2 Adapting art-of-living to modern life: A reflective art-of-living

As discussed above, the philosophical art-of-living changed very much over time. Interestingly, the changing concept often returned to its Greek roots, which even today are still highly relevant. The world has since changed markedly; individuals now live under completely different conditions and demands. Yet, individual needs today are still similar to those in the past – humankind has remained human.

What does that mean for the art-of-living? How can one's life be successful today? Today, everything seems possible – what consequence does that have for modern life? The omnipresent expectation to fill one's life with happiness and well-being – which also appear omnipresent – does not necessarily make the choice between the seemingly endless possibilities any easier. Even the US American constitutional right to the pursuit of happiness is of little help. Indeed, it may even increase the subjective pressure experienced by the individual. At the end of one's life, who wants to have the feeling that their life was unhappy or even “wrong”? Or even the feeling that one did not take advantage of all available opportunities? Likely no one.

Thus, how do modern art-of-living concepts address the question „How should I live my life?”

Dohmen (2003) defines the modern art-of-living as a type of self-determination with the goal of a good life. Thus, he himself propagates an authentic art-of-living.

In Dohmen's (2003) overview of the modern art-of-living, it becomes clear that modern (Michel Foucault), conservative (Pierre Hadot), and liberal (Wilhelm Schmid) concepts have become meshed together. Yet Dohmen (2003), like many other authors, no longer focuses solely on ethical virtues and virtuous living; instead, he seeks to provide a plausible and modern answer to the question “How should I live my life?” In his opinion, the definition of a *good* life is dependent on one's personal motivations. These motivations must first be identified based on one's most important personal values as well as how they can be developed further and whether or not they are legitimate. Thus, Dohmen views the art-of-living as a learning process. When individuals base their lives on authenticity, their actions are always justified, regardless of whether they follow existing rules. Dohmen believes that this is the most important aspect of the art-of-living.

Modern authors on the art-of-living are apparently in agreement that the Aristotelian concept of a *good* life in philosophic discourse is once again relevant.

Veenhoven (2003a) traded the singular concept art-of-living for the plural – thereby discussing different *Arts-of-living*. He first differentiates between two different types: the virtuous life and the enjoyable life. The virtuous life is strongly oriented around rules and ideals, whereas Veenhoven describes the enjoyable life, which includes greed and jovialness, as an almost hedonistic art-of-living. Still, he also describes a third form – the happy life – in which quality of life arises not from enjoyment but rather sustained satisfaction with life in general. Csikszentmihalyi (2010) is a prominent advocate of this school of thought who defines happiness as “flow” – a skill he believes practically everyone is capable of improving. According to Csikszentmihalyi, an

autotelic self is necessary for such improvement, meaning that one can easily change potential threats into positive challenges, seldom experiences fear, is never bored, and actively takes part in surrounding occurrences. The term autotelic self literally means “a self that sets its own goals”.

The philosopher Wilhelm Schmid is considered an advocate of a very liberal school of thought whose impressive work systematically changed the philosophical art-of-living. In the past few years, Schmid has published several works on a modern, reflective art-of-living (Schmid, 2000a, 2000b, 2007, 2012, 2013).

Schmid (2000a) believes that modern individuals are generally capable of taking advantage of the opportunities they are presented with in life: “Live your life in a self-affirming manner!” With this existential imperative, Schmid attempts to encourage individuals to use their personal options in life to their own advantage.

According to Schmid, the concept of a self-affirming life does not refer to a perfect or optimal life but rather one that is rich with opposites and contrasts.

Schmid’s (2007) art-of-living concept requires self-knowledge and related techniques necessary to obtain self-determination. Individuals can only decide what type of life they would like to lead if they first possess self-knowledge and an awareness of their own personal values. Thus, self-knowledge represents the starting point for everything else, including possible changes to one’s current situation.

1.3 Relationship between art-of-living, well-being, and positive psychology

There is a close relationship between well-being, positive psychology, and art-of-living. We will first define the elements of positive psychology, well-being, happiness, and life satisfaction and then discuss their relationship to art-of-living. Then, we will explain the resulting assumptions adopted as a basis for the research described in the current paper.

In everyday language, well-being, happiness, and life satisfaction are often used interchangeably. In the academic literature, however, there is a clear differentiation between happiness and well-being vs. life satisfaction. Diener, Diener, and Diener (1995), for example, defined happiness, or subjective well-being, as “people’s cognitive and affective evaluations of their lives” (p. 851). Thus, they use the terms happiness and well-being synonymously. Pavot and Diener (2008), in contrast, state that life satisfaction is merely a component of well-being that can be measured with the SWLS (Satisfaction With Life Scale) developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985). The fact that well-being is not simply a cost-benefit calculation was described by Wong (2011) in his modern definition of well-being: “According to PP 2.0, well-being is not the algebra of positive minus negative plus negative. In other words, the capacity to transcend and transform negative provides an additional source of well-being to positively based well-being” (p. 75). In Wong’s definition, the individual is also held responsible – not only as someone who attributes subjective value to his or her life but also as someone who can actively turn negative aspects of life into positive ones, which then become additional sources of well-being.

What connection do these concepts have to art-of-living? Art-of-living is, on the one hand, a distinct concept that provides the philosophical foundation for psychological research on these concepts and, thus, belongs to the field of positive psychology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Diener, 2000; Deci & Ryan, 2008). However, when examining the relationship between art-of-living and well-being, one must first determine the direction of the relationship – i.e., which is

the predictor and which is the outcome. Veenhoven's (2003a, 2003b, 2014) classification of ways of leading a good life – which differentiates between life chances and life results – provides an important basis on which to answer this question. Life chances include life-ability, which consists of a person's physical health, mental skills, and life-style skills. According to Veenhoven (2003b, 2013), one must have the „inner quality“ of possessing sufficient resources to achieve well-being or happiness – these may include “invisible” skills and resources as well as “visible” strategies, which serve as a demonstration of what a person *does* to achieve well-being.

2 From philosophy to psychology: The development of a theoretical art-of-living model

Referring back to Seneca's question introduced at the beginning of this paper as well as Veenhoven's classification (2003a, 2003b, 2013, 2014), we posed the following question. Assuming one seeks to understand how to live: What resources and related strategies would one need?

This question should lead to the development of a questionnaire that measures art-of-living.

There has already been one empirical attempt to construct a questionnaire measuring art-of-living. Schmitz and Schmidt (2014) developed a questionnaire containing 14 scales including a total of 79 items, which achieved satisfactory results in terms of statistical parameters. With that, they were able to demonstrate a correlation between art-of-living scores and life satisfaction – an important first step towards empirically examining art-of-living from a psychological perspective. However, because the definition of art-of-living on which the questionnaire was based did not include several important life areas (e.g. sexuality and romantic relationships), we sought to develop a questionnaire that addresses the entire modern art-of-living concept. To do so, we first constructed the art-of-living concept and systematically organized the relevant life areas in order to obtain a comprehensive description of the concept. We based this description on the works of Wilhelm Schmid (2000a, 2012), who in recent years has both developed a modern definition of the art-of-living as well as systematically structured existing philosophical art-of-living concepts. His collection of art-of-living elements and techniques serves as the foundation for our psychological model, which provides a comprehensive overview of the art-of-living construct (Figure A 1).

It was important to us to first include nearly *all* elements that Schmid summarized in his art-of-living definition. We were able to relate each art-of-living element to a relevant psychological concept. Finally, we divided the elements into resources/skills and strategies/options. We believe this classification is important in the case that, at a later date, researchers consider possible measures to increase individuals' art-of-living, and subsequently develop relevant intervention programs, based on our model and related questionnaire. We believe that programs to improve art-of-living could potentially focus on the relevant strategies and options – the defining question concerning how individuals lead their lives is not (only) whether they possess a specific resource but rather how they implement that resource in their lives as well as their interactions with others. “What do I do?” “How do I do it?” and “With whom do I do it?” are the relevant questions. In order to better understand the complex structure of the art-of-living construct, we also classified elements into physiological, emotional, cognitive, social, and situational aspects. The arrows included in the model represent the idea that there are relationships between constructs.

Although art-of-living is an inner quality, it is relevant to individuals' interactions with external conditions. For this reason, a practically relevant art-of-living concept must also always include external conditions (Veenhoven, 2003b).

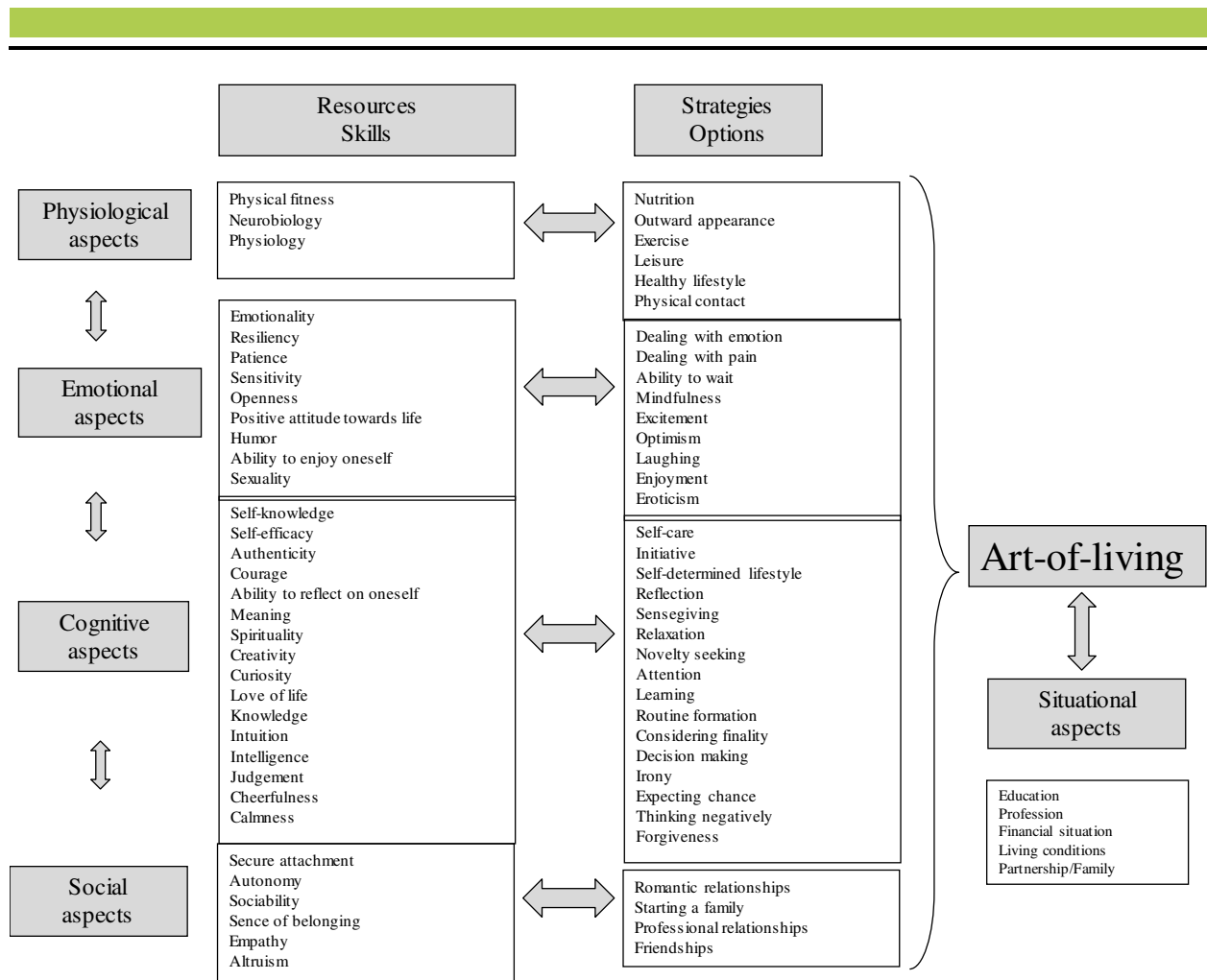


Figure A 1: Psychological model of art-of-living

The 40 art-of-living strategies and options (displayed to the right in the model) were included as scales in the questionnaire. All concepts can be found in Wilhelm Schmid's (2000a, 2007, 2012, 2013) philosophical art-of-living (Table A 1).

Table A 1:

Philosophical elements of the art-of-living

	Art-of-living elements Strategies/Options	References
Physiological aspects	Nutrition	Schmid (2000a, 2007)
	Outward appearance	Schmid (2007)
	Exercise	Schmid (2000a, 2007)
	Leisure	Schmid (2007)
	Healthy lifestyle	Schmid (2007)
	Physical contact	Schmid (2000a, 2007)
Emotional aspects	Dealing with emotions	Schmid (2000a)
	Dealing with pain	Schmid (2000a)
	Ability to wait	Schmid (2000a)
	Mindfulness	Schmid (2000a)
	Excitement	Schmid (2012)
	Optimism	Schmid (2000a)
	Laughing	Schmid (2007)
	Enjoyment	Schmid (2000a)
Eroticism	Schmid (2000a)	
Cognitive aspects	Self-care	Schmid (2000a)
	Initiative	Schmid (2012)
	Self-determined lifestyle	Schmid (2012)
	Reflection	Schmid (2000a)
	Sensegiving	Schmid (2000a, 2013)
	Relaxation	Schmid (2000a, 2007)
	Novelty seeking	Schmid (2000a)
	Attention	Schmid (2012)
	Learning	Schmid (2000a)
	Routine formation	Schmid (2000a, 2007)
	Considering finality	Schmid (2000a, 2007)
	Decision making	Schmid (2012)
	Irony	Schmid (2012)
	Expecting chance	Schmid (2000a)
Thinking negatively	Schmid (2000a, 2007)	
Forgiveness	Schmid (2013)	
Social aspects	Romantic relationships	Schmid (2012)
	Starting a family	Schmid (2013)
	Professional relationships	Schmid (2013)
	Friendships	Schmid (2013)
Situational aspects	Education	cf. Veenhoven (2003b)
	Profession	cf. Veenhoven (2003b)
	Financial situation	cf. Veenhoven (2003b)
	Living conditions	cf. Veenhoven (2003b)
	Partnership/Family	cf. Veenhoven (2003b)

2.1 Description of the different art-of-living aspects and related scales

In the following sections, we will describe in detail the scales and their philosophical roots.

- *Physiological aspects:* In his book „Being your own friend”, Schmid (2007) describes concerns about one’s own body – including having selective eating habits (*nutrition*) and taking care of one’s *outward appearance* – as one of humankind’s main concerns. In addition, Schmid believes that individuals should use exercise for physiological self-care in order to become the master of one’s own body. Thus, in addition to exertion, i.e. *exercise*, one should seek to achieve relaxation, i.e. through *leisure*. According to Schmid (2007), one means of becoming the master of one’s own body is a *healthy lifestyle* including preventative behavior. Schmid (2007) relates physiological contact with a type of sensuality, which also contributes to self-care of the body.
- *Emotional aspects:* Emotional self-care, as well, is also of great importance according to Schmid (2007). He views emotions and pain as a personal challenge. The ability to wait until the appropriate point in time to do something rather than simply letting time pass by is also important in Schmid’s (2000a) view in terms of the constructive use of time. *Mindfulness*, too, is seen as a valuable strategy that is necessary in many life areas – an important factor of relevance here is also time. Schmid (2013) describes how satisfying it is, for example, to read literature with *excitement*. Excitement (Csikszentmihalyi would use the term *flow*) is thus an art-of-living strategy. Although the term *optimism* is not used by Schmid (2000a) directly, he does mention the importance of maintaining a positive attitude. A positive attitude and easy-going cheerfulness can both refer to an optimistic outlook on life – i.e. optimism regarding one’s ability to successfully handle difficult situations. *Laughing*, *enjoyment*, and *eroticism* are combined by Schmid (2000a) in the overarching concept of eliminating concerns, which implies that individuals satisfy their desires but do not overindulge.
- *Cognitive aspects:* The concept of *self-care* is of central importance to Schmid (2007) and includes diverse forms of taking-care-of-oneself. The scale self-determination refers to an individual’s active and creative influence on life occurrences. According to Schmid (2007), self-determination also means that individuals actively shape their own environments. Such a *self-determined lifestyle* becomes evident in his existential imperative: “Live a self-affirming life.” (Schmid, 2000a). Schmid (2012) views *reflection* as an important strategy to maintain distance to oneself. That is, one reaches a meta-level from which to view oneself objectively. The term *sensegiving* includes the defining word giving. Thus, objective meaning is not contained in things or actions; rather, it is actively given by an individual. In his book “Giving life meaning”, Schmid (2013) describes several possibilities of sensegiving. Time is required for *relaxation* with which one can make room for new ideas and experiences (Schmid, 2000a). *Novelty seeking*, according to Schmid (2012), is considered by many philosophers to be the mark of a free spirit that allows one to experience new things. *Attention* is a strategy that Schmid (2012) considers necessary in many life areas in order for individuals to be sensitive to their own needs, e.g. in order to make good decisions. Schmid (2012) encourages individuals to avoid being apathetic; instead, they should engage in continual *learning* as a means to achieve excellence. Through a network of *routines*, thoughts and actions require less effort. The goal here, according to Schmid (2000a), is developing skill, as thoughts and actions occur repeatedly and thus become more reliable. In Schmid’s (2000a) view, a tradi-

tional practice in the art-of-living is contemplating death, i.e. *considering finality*, which can lead to a new outlook on life. Schmid (2012) views *decision making* in modern times as a special challenge for the self and modern art-of-living. *Irony* allows individuals to objectively see things with humor – Schmid (2000a) sees this as an important life strategy, since knowledge and art-of-living come together in irony. For Schmid (2000a), art-of-living also means *expecting chance* and even taking advantage of chance occurrences to go in new directions. He is highly critical of the modern mania of positive thinking (Schmid, 2000a). Instead, he advocates the advantages of *negative thinking*. Positive thinking leads to pressure on the self to succeed. This is not the case for negative thinking; rather, surprises become possible and disappointment becomes less likely. It is entirely up to the individual to avoid retaliation in the face of conflicts (Schmid, 2013). This is an act of *forgiveness* in the general sense, as the individual voluntarily forgoes compensation for a wrong that they experienced.

- *Social aspects*: Schmid (2013) believes that relationships are the defining factor in terms of the meaning of life and, with that, the art-of-living, as well. According to Schmid, individuals strive to achieve a successful art-of-living when they are not driven by individualistic arrogance. Instead, they attempt to live a self-determined life, establish a reflective relationship to themselves as well as strong relationships with other individuals, and participate in shaping society (Schmid, 2000a). These relationships consist of *romantic relationships*, *friendships*, and *professional relationships* as well as *starting a family*.
- *Situational aspects*: Living conditions also have an influence on individuals' art-of-living. They also represent factors that individuals can change. These factors include *education*, *profession*, *financial situation*, *living conditions*, and *partnership/family*.

2.2 Demarcation between strengths of character and art-of-living

Peterson and Seligman (2004) made an important contribution to positive psychology with the development of their Values in Action (VIA) classification of strengths. With the help of a comprehensive literature review, including both philosophy and psychology, the authors identified 24 character strengths, which they then classified into six different virtues. They then developed a questionnaire based on their classification – the VIA-IS (Values in Action Inventory of Strengths) – which measures the degree to which an individual possesses each character strength. Using this questionnaire, they then demonstrated that all 24 strengths (with the exception of modesty) are positively correlated with life satisfaction.

Peterson, Ruch, Beermann, Park, and Seligman (2007) tested the classification character strengths in diverse populations. The results of this study indicate that the character strengths with the strongest relationships to life satisfaction are also related to “orientations to pleasure”, “engagement”, and “meaning”.

In general, these character strengths are of relevance when empirically examining art-of-living, as both concepts are somewhat related. For example, both include love of learning, curiosity, and forgiveness. However, the modern art-of-living concept remains distinct from mere virtues or character strengths. On the one hand, the philosophical art-of-living, as displayed in our model (Figure A 1), focuses on considerably more areas than character strengths. On the other hand, morality is much more relevant to character strengths than the modern art-of-living, which has much less to do with moral judgment and contains no explicit moral imperatives. In their classi-

fication of character strengths, Peterson and Seligman (2004) selected only those that were “morally valued in [their] own right” (p. 19). Art-of-living makes no moral judgments. Instead, it offers strategies for leading a good life. Thus, art-of-living focuses much more on actions and behavior. An additional difference between art-of-living and the classification of character strengths is that the latter represents a universal and culturally independent concept. Art-of-living, in contrast, is based on European philosophical roots and western ways of thinking. It is this population that forms the focus of this paper – the extent to which our findings are generalizable to other populations must be addressed in future research.

2.3 Research questions

We sought to validate our art-of-living questionnaire by first reducing the number of items using exploratory factor analysis and then testing its construct, convergent, predictive, and incremental validity. In doing so, we examined the relationships between the scale and other concepts including participant well-being and personality traits.

3 Method

3.1 Sample

Participants were recruited through advertisements in the journal “Psychologie Heute” and by flyers at public places. In total, 224 individuals took part in the study. 164 participants were female. Mean participant age was 42.06 years ($SD = 14.07$).

3.2 Procedure

The theoretical art-of-living model discussed above formed the basis for questionnaire development. For each of the 40 scales (Figure A 1), we formulated four items aimed at identifying which respective *strategy* respondents are using. What do they *do*? Which of the options available to them do they *choose*? The scales and example items describing the respective strategy are displayed in Table A 2. All items were answered on 6-point scales (1 = not at all true, 2 = not true, 3 = somewhat not true, 4 = somewhat true, 5 = true, 6 = very true).

Table A 2:

Subscales with example items

Subscale	Example item for the respective strategy
<i>Physiological aspects</i>	
Nutrition	“I make an effort to eat a balanced diet.”
Outward appearance	“I make an effort to have a good outward appearance by practicing good personal hygiene.”
Exercise	“I exercise in order to obtain a better relationship to my own body.”
Leisure	“I choose hobbies that I find relaxing.”
Healthy lifestyle	“I indulge in unhealthy food and drink, such as alcohol, in moderation.”
Physical contact	“I strengthen my perception of my own body through touch.”
<i>Emotional aspects</i>	
Dealing with emotions	“When I experience strong emotions such as fear or anger, I can calm myself down by getting to the bottom of what is bothering me.”
Dealing with pain	“When I experience pain, I do not simply numb it with medicine but rather view it as information that my body is sending me.”
Ability to wait	“I often use waiting periods productively by doing other tasks.”
Mindfulness	“I take the time to consciously experience my vitality and sensations.”
Excitement	“I am often so fascinated by things that I lose track of time.”
Optimism	“I approach things optimistically.”

Subscale	Example item for the respective strategy
Laughing	“I try to not take myself too seriously and, thus, often laugh about my own thoughts and actions.”
Enjoyment	“I often seek out things that I can take pleasure in.”
Eroticism	“I have a satisfying sex life in which I make sure my needs are met.”
<i>Cognitive aspects</i>	
Self-care	“I take action to make sure my needs are met.”
Initiative	“I use my skills in different areas to accomplish things on my own.”
Self-determined lifestyle	“I pursue goals and values that I integrate into my art-of-living”
Reflection	“When I contemplate situations, I continually try to see things from different points of view.”
Sensegiving	“I give my life meaning through my religious beliefs.”
Relaxation	“I use moments of idleness to seek inspiration.”
Novelty seeking	“I am continually looking for opportunities to try new things.”
Attention	“I focus my attention on things that are important in the current moment.”
Learning	“I strive to continually improve my education.”
Routine formation	“By maintaining routines in certain areas of my life, I give myself room for more important things.”
Considering finality	“When thinking about new ideas for myself, it helps me to think about the possibility that some things will end.”
Decision making	“I don’t need a lot of things; and that’s how I make decisions.”
Irony	“I use irony a lot, so that I don’t take things too seriously.”
Expecting chance	“I like to let chance occurrences change the direction my life is taking.”
Thinking negatively	“I don’t think too positively about things, so that I’m not disappointed later.”
Forgiveness	“Often, after experiencing something unfair, I voluntarily decide not to seek compensation.”
<i>Social aspects</i>	
Romantic relationships	“I use open communication to achieve a good foundation in romantic relationships.”
Starting a family	“My willingness to take on responsibility is important when starting a family.”
Professional relationships	“In order to maintain good working relationships with my colleagues and superiors, I’m always open to their feedback.”



Subscale	Example item for the respective strategy
Friendships	“I make new friends by discussing personal things with others.”
<i>Situational aspects</i>	
Education	“I’m very satisfied with my academic achievements and would make the same choices again.”
Profession	“I have a job that is a good fit for me.”
Financial situation	“My income is enough to finance my lifestyle.”
Living conditions	“I like the town I live in a lot.”
Partnership/Family	“I am very satisfied with my family situation.”

Participants completed above described questionnaire online. After completion they also answered items to the following instruments as a means to validate our findings: the Satisfaction With Life Scale (SWLS) from Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) is a 5-item general measure of satisfaction with the quality of one’s life; the Subjective Happiness Scale (SHS) from Lyubomirsky and Lepper (1999) is a 4-item measure of global subjective happiness; and the short form of the Big Five Inventory (BFI-K) from Rammstedt and John (2005), which is an economic inventory reduced to 21 items for assessment of the five factors of personality.

4 Results

We first used Cronbach's α measure of internal consistency to assess the reliability of all 40 scales (4 items each) from the questionnaire. Results indicate high reliability for both the overall scale ($\alpha = .97$) and all but four subscales (values between $\alpha = .60$ and $\alpha = .88$). In a second step, we excluded the four unreliable subscales (i.e., healthy lifestyle, ability to wait, attention, decision making).

We then conducted an exploratory factor analysis using varimax rotation of the remaining 36 subscales in order to further simplify the art-of-living construct. In doing so, we excluded 14 redundant subscales, resulting in a final result of 22 subscales. Thus, the following 22 subscales formed the simplified AOLQ, which was then used in all analyses of the above mentioned research questions: learning, excitement, novelty seeking, reflection, optimism, self-determined lifestyle, considering finality, routine formation, sensegiving, relaxation, leisure, self-care, exercise, outward appearance, nutrition, eroticism, romantic relationships, partnership/family, forgiveness, profession, financial situation, and living conditions. The factor analysis of these 22 subscales is summarized in Table A 3.

Table A 3:

Results of exploratory factor analysis of art-of-living subscales

	Factor loadings					
	Motivational strategies	Living conditions	Physiological strategies	Emotional strategies	Cognitive strategies	Social strategies
Novelty seeking	.79					
Excitement	.78					
Learning	.71					
Optimism	.51					
Profession		.73				
Income		.73				
Routine formation		.60				
Living conditions		.59				
Exercise			.78			
Outward appearance			.73			
Nutrition			.72			

Factor loadings

	Factors					
	Motivational strategies	Living conditions	Physiological strategies	Emotional strategies	Cognitive strategies	Social strategies
Relaxation				.78		
Leisure				.75		
Enjoyment				.58		
Reflection					.73	
Self- determined lifestyle					.57	
Considering finalty					.54	
Sensegiving					.54	
Forgiveness					.34	
Eroticism						.81
Romantic relationship						.71
Partnership/ Family						.63

Note. Only the strongest factor loadings for each subscale are displayed.

4.1 Reliability and validity

4.1.1 Internal consistency

Examination of the internal consistency of the simplified art-of-living questionnaire indicates high reliability across the 22 subscales (Cronbach's $\alpha = .89$). Internal consistency for most subscales is sufficiently high ($\alpha > .70$), although Cronbach's α lies between .60 and .70 for some subscales and $\alpha > .80$ for others. Values for all subscales are displayed in Table A 4. Overall, these findings indicate that all subscales are associated with at least satisfactory internal consistency.

4.1.2 Construct validity

The bivariate correlations between the individual scales as well as the correlations between the overall scale and the respective subscales are generally high and significant ($r > .50$). Only a small number of subscales are associated with weaker correlations ($r < .50$). Thus, we found empirical support for the notion that art-of-living is a higher order construct. All correlations are displayed in Table A 4.

Table A 4:

Descriptive statistics, correlations, and reliabilities of the subscales

	LE	EX	NS	RE	OP	SL	CF	RF	SG	RL	LE	EN	ER	OA	NU	EC	RR	PF	FO	PR	IN	LC	Overall	<i>M</i>	<i>SD</i>		
LE	.79																							4.67	0.80		
EX	.55*	.69																							4.28	0.87	
NS	.55*	.66*	.83																						3.99	0.97	
RE	.48*	.36*	.40*	.82																						4.52	0.84
OP	.32*	.61*	.56*	.32*	.67																					4.09	1.00
SL	.62*	.59*	.57*	.64*	.55*	.79																				4.49	0.82
CF	.36*	.38*	.46*	.52*	.34*	.55*	.63																			4.16	0.80
RF	.11	.12	.06	.20*	.25*	.35*	.13	.88																		4.05	0.98
SG	.12	.25*	.21*	.41*	.28*	.30*	.38*	.05	.78																	3.25	1.15
RL	.23*	.34*	.28*	.22*	.20*	.19*	.30*	.03	.29*	.70																3.84	0.96
LE	.20*	.41*	.30*	.27*	.53*	.37*	.30*	.33*	.35*	.56*	.78															3.89	1.00
EN	.33*	.59*	.44*	.31*	.54*	.48*	.22*	.22*	.22*	.39*	.58*	.80														3.96	0.9
ER	.34*	.31*	.40*	.35*	.36*	.42*	.33*	.18*	.22*	.12	.33*	.34*	.79													3.58	1.19
OA	.32*	.33*	.36*	.37*	.35*	.42*	.36*	.33*	.19*	.18*	.35*	.41*	.58*	.66												4.25	0.80
NU	.36*	.24*	.36*	.31*	.34*	.41*	.27*	.17*	.18*	.12	.33*	.27*	.48*	.49*	.77											4.16	0.92
EC	.26*	.27*	.33*	.28*	.31*	.29*	.24*	.10	.11	.16*	.26*	.44*	.23*	.24*	.21*	.89										3.57	1.27
RR	.38*	.33*	.33*	.55*	.41*	.54*	.36*	.24*	.24*	.15*	.31*	.40*	.25*	.33*	.39*	.60*	.78									4.53	0.83
PF	.05	.16*	.15*	.11	.40*	.19*	.06	.21*	.07	-.01	.28*	.25*	.20*	.20*	.21*	.37*	.44*	.63								4.13	1.04
FO	.10	.13	.12	.10	.17*	.15*	.08	.09	-.03	.02	.03	-.10	.06	.04	.09	0.04	.18*	.09	.66							3.62	0.60
PR	.18*	.32*	.32*	.24*	.57*	.42*	.22*	.36*	.12	.06	.31*	.35*	.29*	.32*	.17*	.19*	.30*	.35*	.09	.81						4.24	1.13
IN	.06	.05	.12	.10	.39*	.17*	.01	.30*	.02	-.05	.22*	.27*	.21*	.22*	.16*	.13*	.13	.33*	.04	.39*	.88					4.37	1.28
LC	.18*	.22*	.28*	.18*	.42*	.25*	.20*	.20*	.04	.10	.28*	.36*	.28*	.25*	.24*	.27*	.31*	.43*	.01	.50*	.40*	.80				4.31	1.13
Overall	.55*	.64*	.19*	.60*	.76*	.74*	.56*	.41*	.41*	.39*	.66*	.66*	.60*	.60*	.53*	.52*	.65*	.50*	.18**	.60*	.43*	.56*	.89			4.08	0.55

Note. ** $p < .01$ (two-sided); * $p < .05$ (two-sided); $n = 224$; bold numbers are Cronbach's alphas.

LE=Learning; EX=Excitement; NS=Novelty seeking; RE=Reflection; OP=Optimism; SL=Self-determined lifestyle; CF=Considering finality; RF=Routine formation; SG=Sensegiving; RL=Relaxation; LE=Leisure; EN=Enjoyment; ER=Exercise; OA=Outward appearance; NU=Nutrition; EC=Eroticism; RR=Romantic relationships; PF=Partnership/Family; FO=Forgiveness; PR=Profession; IN=Income; LC=Living conditions

4.1.3 Convergent validity

As an additional validation measure, we computed the correlations between art-of-living and the individual Big Five scales (all correlations are displayed in Table A 5). As expected, art-of-living correlates positively with openness for experiences ($r = .39, p < .01$), extroversion ($r = .35, p < .01$), agreeableness ($r = .40, p < .01$), and conscientiousness ($r = .48, p < .01$).

These findings support the convergent validity of the art-of-living scale as well as the notion that the concept is sufficiently specific to be viewed as unique.

Table A 5:

Correlations between subscales and other instruments

	Overall	SHS	NU	OA	EX	LE	EX	OP	EN	EC	PR	IN	LC	PF	SL	RF	SG	RE	NS	LE	RF	CF	FO	RR
E	.35*	.30*	.24*	.24*	.18	.05	.51*	.37*	.37*	.18	.09	.16	.04	.26*	.36*	.33*	-.11	.02	.55*	.38*	.00	.15	.05	.21*
A	.40*	.19*	.27*	.20*	.23*	.26*	.32*	.40*	.29*	.15	.38*	.26*	.31*	.28*	.28*	.27*	-.06	.14	.32*	.19	.08	.24*	.06	.19
C	.48*	.24*	.40*	.48*	.32*	.30*	.36*	.38*	.25*	-.02	.39*	.36*	.27*	.24*	.49*	.42*	.08	-.14	.35*	.31*	.47*	.14	.01	.22*
N	-.70*	-.62*	-.36*	-.30*	-.43*	-.51*	-.59*	-.76*	-.51*	-.38*	-.52*	-.31*	-.37*	-.43*	-.51*	-.37*	-.16	-.20*	-.57*	-.42*	-.17	-.44*	-.09	-.37*
O	.39*	.20*	.25*	.32*	.23*	.27*	.40*	.13	.32*	.27*	-.03	-.12	-.08	.01	.34*	.55*	.29*	.43*	.36*	.37*	.02	.44*	.23*	.37*
SWLS	.74*	.68*	.29*	.37*	.38*	.44*	.50*	.73*	.56*	.40*	.62*	.49*	.55*	.56*	.57*	.32*	.21*	.13	.45*	.28*	.31*	.27*	.13	.45*
SHS	.65*		.27*	.33*	.28*	.47*	.56*	.70*	.50*	.37*	.45*	.25*	.39*	.41*	.49*	.30*	.22*	.25*	.44*	.21*	.23*	.30*	.20*	.42*
Overall		.65*	.53*	.60*	.60*	.66*	.64*	.76*	.66*	.52*	.61*	.43*	.56*	.50*	.74*	.60*	.41*	.39*	.66*	.55*	.41*	.56*	.18*	.65*

Note. * $p < .05$ (two-sided); $n = 224$; E=extroversion; A=agreeableness; C=conscientiousness; N=neuroticism; O=openness; SWLS=Satisfaction with life scale; SHS=Subjective happiness scale; NU=Nutrition; OA=Outward appearance; EX=Exercise; LE=Leisure; EX=Excitement; OP=Optimism; EN=Enjoyment; EC=Eroticism; PR=Profession; IN=Income; LC=Living conditions; PF=Partnership/Family; SL=Self-determined lifestyle; RF=Reflection; SG=Sensegiving; RE=Relaxation; NS=Novelty seeking; LE=Learning; RF=Routine formation; CF=Considering finality; FO=Forgiveness; RR=Romantic relationships

4.1.4 Predictive validity

To test the predictive validity of the simplified AOLQ, we calculated a step-wise multiple regression with all 22 art-of-living subscales as predictors and participant well-being (SHS) as the criterion. Subscales were entered in the order of their predictive power regarding well-being. In each step, subscales that no longer predicted well-being were excluded. The results indicate that optimism, romantic relationships, excitement, learning, partnership/family, and self-determined lifestyle significantly predict well-being ($p < .10$). All other predictors were excluded (see Table A 6 for all regression coefficients). Together, the six significant subscales explain more than half of the variance in participants' reported well-being ($R^2 = .56$) and can thus be viewed as potentially important art-of-living strategies.

Table A 6:

Final model of stepwise multiple regression analysis of art-of-living scales on well-being (SHS)

Predictors	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Excitement	.24	.06	.00
Optimism	.33	.05	.00
Partnership / Family	.10	.04	.02
Self-determined lifestyle	.15	.07	.03
Learning	-.21	.06	.00
Romantic relationships	.09	.06	.09

Model: $R^2 = .56$, $F(6,216) = 46.49$, $p < .05$

Note. All 22 predictors were entered in the order of predicative power. In each step, nonsignificant predictors ($\alpha = .10$) were excluded, resulting in the remaining six predictors.

4.1.5 Incremental validity

In order to test whether the art-of-living scale predicts well-being above and beyond the predictive power of previous measurement instruments, we computed a step-wise multiple regression analysis (using well-being as the criterion variable) in which we entered all five Big Five scales first as a block followed by the six art-of-living variables identified in the stepwise multiple regression above as a block (results are displayed in Table A 7). Results indicate that the Big Five scales significantly predict well-being ($R^2 = .39$, $p < .01$). The analysis also provides support for the incremental validity of the art-of-living scale developed in this paper, in that the art-of-living variables significantly explain variance in well-being (change in $R^2 = .20$, $p < .01$) above and beyond that explained by the Big Five scales.

Table A 7:

Blockwise multiple regression analysis of Big Five and art-of-living scales on well-being

Predictors	Change in R^2	Total R^2
<i>Block 1</i>		.39 ($p < .05$)
Big Five: Extroversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, openness		
<i>Block 2</i>	.20 ($p < .05$)	.59 ($p < .05$)
Art-of-living: Excitement, optimism, partnership/family, self-determined lifestyle, learning, romantic relationships		

Note. All predictors in each block were entered simultaneously.

4.2 Optimized psychological model of art-of-living

Based on the results of the factor analysis (Table A 3), we created an optimized psychological model of the art-of-living (Figure A 2). The model overlaps substantially with the theoretical art-of-living model displayed in Figure A 1. Thus, we found empirical support for the definition of the art-of-living posited in the introduction.

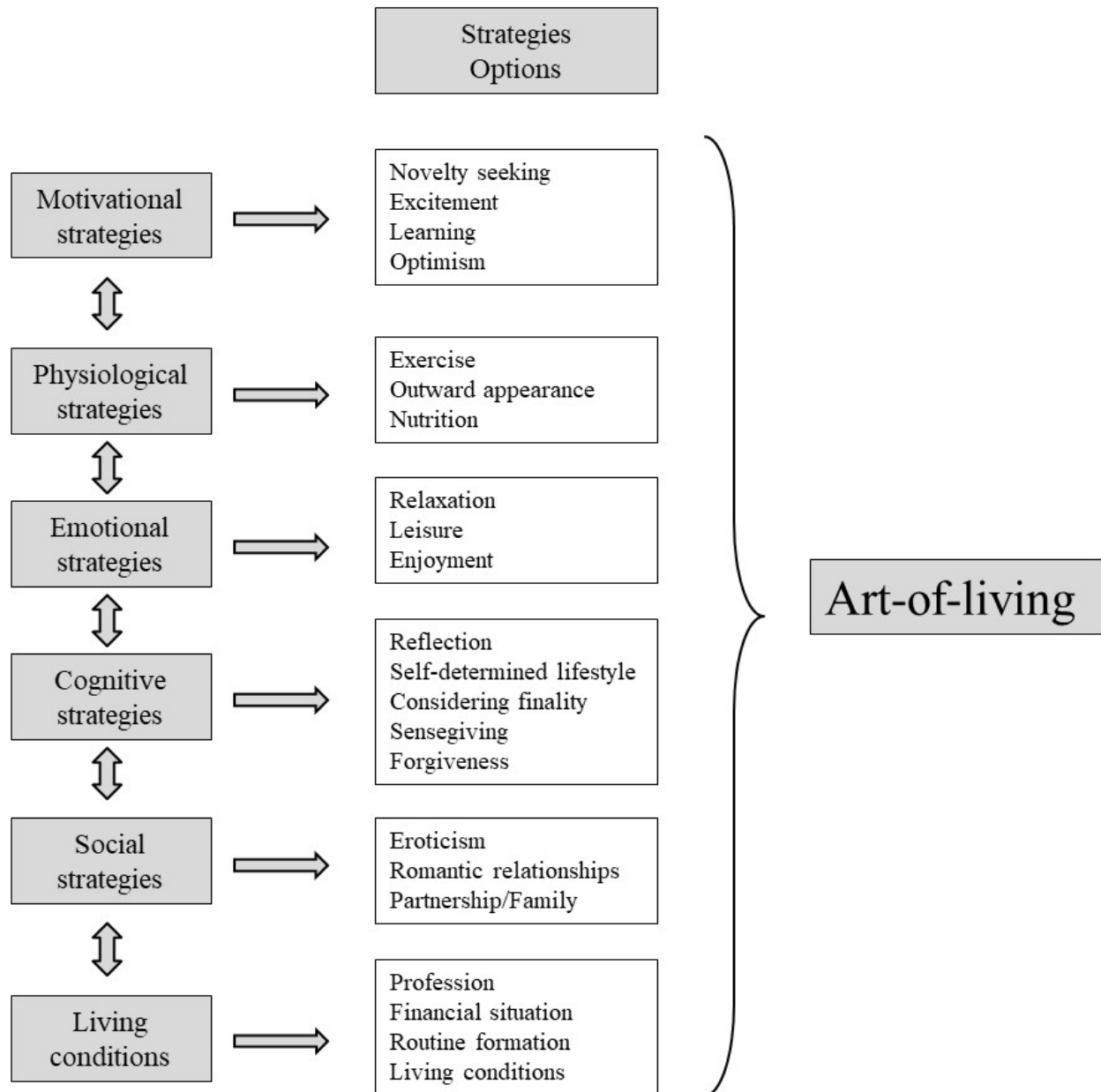


Figure A 2: Optimized psychological model of art-of-living
 After statistical optimization of the psychological model of art-of-living, the initial 40 strategies were reduced to 22 relevant strategies. All 22 strategies (displayed to the right in the model) are included in the new short form of the questionnaire.

5 Discussion

This study is a valuable first step in the development of a psychological art-of-living model based on the complex philosophical concept of Wilhelm Schmid. Our AOLQ based on this psychological model represents a practical measurement instrument for assessing an individual's personal art-of-living score. The preliminary questionnaire contained 40 subscales including a total of 160 items. Of those, we selected 22 subscales including a total of 88 items to construct a short form of the questionnaire with sound psychometric qualities. The next step in future research should involve the modification of the psychological art-of-living model with the goal of optimal congruency between the model and the short form of the AOLQ.

One finding of this study gives the relevance of predicting the overall art-of-living by some art-of-living subscales. Statistical analyses later indicated a hierarchy of importance among the subscales: optimism, romantic relationships, excitement, learning, partnership, and self-determined lifestyle all appear to play an important role in terms of a successful art-of-living and high life satisfaction. It is important to note that one finding was not to be expected a priori based on the philosophical literature: optimism appears to be an important element in one's art-of-living. This finding was unexpected, as optimism, specifically, is not discussed in the philosophical literature in terms of being an especially important element of art-of-living. Schmid (2000a) does mention – as discussed earlier – serenity and a sense of easy-going cheerfulness. However, he was not referring to positive thinking or general optimism. Rather, he was referring to a person's ability to autonomously handle all life experiences even negative ones. Schmid's understanding of easy-going cheerfulness is similar to our concept of optimism, which we define as the ability to approach life and its challenges with confidence. Optimism does not mean that one always expects good things to happen; but rather that one will always be able to find the best possible solution in difficult situations. In addition to optimism, our findings indicate that excitement is also an important concept. According to the neurobiologist and brain researcher Gerald Hüther (2012), excitement is “fertilizer for our brains” (p. 92, own translation). That is, it is extremely important, as it leads to the release of neurotransmitters that help build new neuro-networks.

Interestingly, our findings also provide empirical support for the large effect of relationships – especially romantic relationships – on one's art-of-living. Thus, a successful art-of-living appears to be dependent on strong social relationships and not just (primarily) one's self and self-determination. We do not find this notion entirely surprising – in romantic relationships, two individuals with unique ideas concerning their art-of-living come together. These “arts of living” must then be aligned and harmonized with the help of communication, which brings with it many of its own difficulties. Thus, Wilhelm Schmid's (2000a) existential imperative “Live your life in an affirmative way” is not sufficient in practice, as it concerns only the individual and ignores the influence of his or her social relationships.

An additional interesting finding is that the linear regression shows no meaningful effect of physiological strategies on participants' art-of-living scores. One possible explanation for this disparity is that physiological aspects are contained in other variables.

A potential weakness of this study is that the short version of the AOLQ is still rather long with 22 subscales comprising 88 items – shorter measurement instruments certainly exist. However, the art-of-living concept is just as complex as life itself. Thus, it does not make sense to further reduce the number of subscales. Especially since the AOLQ could potentially form the foundation

for the development of a program to improve individuals' art-of-living. The development of such a program based on only a few isolated subscales would not sufficiently take the complexity of life and the art-of-living into consideration.

In addition to the focus of this study, the data contain diverse art-of-living subareas and subscales that lead to new research questions. The art-of-living construct is so complex that our psychological model and resulting measurement instrument represent only a first step in this research area.

It is likely that art-of-living – even more so than strength of character and virtue – is related to the concept “human flourishing” (cf. Fredrickson & Losada, 2005). This relationship should be examined in future research. Cultural differences in art-of-living also represents a valuable topic for future research.

6 Conclusion and outlook

This study provides support for the notion that art-of-living can be measured empirically and provides a validated measurement instrument. In addition, our findings lay the groundwork for the development of a training program to improve individuals' art-of-living. Such a program would represent an important bridge between ancient philosophical discourse on individual art-of-living and the facilitation of individual improvement. In addition, the measurement instrument developed in this study allows for the identification of specific art-of-living subscales in which individuals scored especially poorly. This could potentially be used to construct personalized intervention programs. Generic interventions that do not take individual needs into consideration are likely unsuccessful in achieving long-term, positive change in individual art-of-living.

The necessity of and desire for first steps in creating programs to facilitate successful art-of-living is stressed by Veenhoven (2003b), who named his article "Notions of art-of-living": "Another promise is that art-of-living may be a practicable venue for intervention. Personality cannot be changed easily but appropriate skills can be learned to some extent. Hence, it is worth knowing what these skills are and how they can be approved. The editors welcome further contributions on this subject" (p. 349).

Returning to Seneca's initial question „Vivere vis: Scis enim?" – "You want to live? Do you know how?": our art-of-living questionnaire (AOLQ), in a first step, can help individuals better understand which areas of their lives are important to their art-of-living as well as which areas could be changed in order to improve their art-of-living scores. However, when Seneca said "Do you know how?", he actually meant "Can you do it?" That is, understanding alone is not enough. Thus, the development of appropriate interventions, as well as experimental tests of their effectiveness, would be helpful in enabling individuals to improve their art-of-living.

References

- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (5), 851-864.
- Dohmen, J. (2003). Philosophers on the ‚Art-of-living‘. *Journal of Happiness Studies*, 4, 351-371.
- Fellmann, F. (2009). *Philosophie der Lebenskunst*. Hamburg: Junius Verlag.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. E. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678-686.
- Hüther, G. (2011). *Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher*. Frankfurt: S. Fischer Verlag.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Nickel, R. (Hrsg.) (2011). *Lucius Annaeus Seneca: Epistulae morales ad Lucilium (Bd. 2)*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (2), 137-152.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149-156.
- Rammstedt, B. & John, O. P. (2005). Kurzversion des Big Five Inventory (BFI-K). *Diagnostica*, 51(4), 195-206.
- Schmid, W. (2000a). *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2000b). *Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2007). *Mit sich selbst befreundet sein*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2012). *Philosophie der Lebenskunst: Eine Grundlegung (12. Auflage)*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2013). *Dem Leben Sinn geben*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmitz, B. & Schmidt, A. (2014). Entwicklung eines Fragebogens zur Lebenskunst. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 61 (4), 252-266.

-
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Veenhoven, R. (2003a). Arts-of-living. *Journal of Happiness Studies*, 4, 373-384.
- Veenhoven, R. (2003b). Notions of art-of living – Introduction to this special issue. *Journal of Happiness Studies*, 4, 345-349.
- Veenhoven, R. (2013). The four qualities of life ordering concepts and measures of the good life. In: A. Delle Fave (Ed.), *The exploration of happiness – Present and future perspectives* (pp. 195-226). Dordrecht: Springer.
- Veenhoven, R. (2014). Classic wisdom about ways to happiness: How does it apply today? In: V. Giorgino, *The pursuit of happiness and the traditions of wisdom* (pp. 1-12). Cham: Springer.
- Werle, J. M. (Hrsg.) (2000). *Klassiker der philosophischen Lebenskunst*. München: Goldmann Verlag.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52 (2), 69-81.

Studie B Ein individuelles Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst – Konzeption und empirische Überprüfung¹

Zusammenfassung

„Kann man Lebenskunst lernen?“ Auf diese Frage gab es bis vor kurzem noch keine Antwort und auch keine empirischen Belege, wenngleich Philosophen seit jeher der Meinung waren, dass dies möglich sei. Unser Anliegen war nun, auf die o.g. Frage diese längst überfällige Antwort zu finden. Aus diesem Grund entwickelten wir ein Coaching-Programm für Lebenskunst, das Techniken und Interventionen, welche sich bereits in der Vergangenheit bewährt haben und größtenteils empirisch überprüft sind, beinhaltet. Dieses Programm wurde von 20 Probanden in einer Experimentalgruppe in 10 2–3-stündigen Einzelsitzungen mit einem Coach durchlaufen. Zwei wichtige Hypothesen waren, dass Lebenskunst ein über die Zeit relativ stabiles Konstrukt ist, welches sich ohne Förderung nicht signifikant verändert und dass Lebenskunst förderbar ist. Als Grundlage zur Erhebung des aktuellen Lebenskunst-Status diente uns der vor kurzem entwickelte Art-of-Living Questionnaire. Mit Hilfe dieses Fragebogens wurden dann während des Coaching-Prozesses Veränderungen der Lebenskunstwerte über drei Messzeitpunkte bestimmt. Unsere Ergebnisse zeigen, dass sich Lebenskunst in der Wartekontrollgruppe nicht signifikant über diese drei Messzeitpunkte ändert. Für Personen, die an dem Coaching teilgenommen haben, zeigte sich hingegen ein signifikanter Anstieg von Lebenskunst über die Zeit. Die Ergebnisse implizieren, dass Lebenskunst durch Coaching gefördert werden kann.

Schlüsselwörter: Coaching, Lebenskunst, Wohlbefinden, Life Coaching.

¹ Manuskript ist publiziert. Kleine Änderungen wurden vorgenommen.

Abstract

„Can the art-of-living be learned?“ Until recently, there was neither a theoretical nor empirical answer to this question, despite the fact that philosophers have long believed that it is possible. Thus, we aimed to find a much needed answer to this important question. To do so, we developed a coaching program for the art-of-living based on long-standing techniques and interventions that have received empirical support. We then implemented this program with 20 participants in 10 2 to 3 hour individual sessions with a personal coach and compared their development with 20 individuals in a control group. In doing so, we addressed two important hypotheses – that art-of-living is a relatively stable construct that does not change significantly without intervention as well as that art-of-living can be learned. The basis for measuring participants’ art-of-living was a newly developed art-of-living questionnaire. Using this questionnaire, we observed changes in participants’ art-of-living at three measurement time points during the coaching process. Our results show that art-of-living did not change significantly in the control group. In contrast, participants who participated in the intervention demonstrated a significant increase in art-of-living over time. Thus, the results indicate that art-of-living can be learned through coaching.

Keywords: coaching, art-of-living, well-being, life coaching.

1 Einleitung

Eine Frage, die Philosophen seit jeher beschäftigt, ist die nach einem „guten Leben“. Die Wurzeln der Lebenskunst liegen in der griechischen Antike. Damals war die Lebenskunst eine praktisch ausgeübte philosophische Lebensform, deren Ziele z.B. Vortrefflichkeit und Glückseligkeit (eudaimonia) waren. Im Laufe der Jahrhunderte veränderte sich der Lebenskunstbegriff immer wieder, worüber Schmid (2012) und Fellmann (2009) einen guten Überblick geben. Grundsätzlich versteht Schmid (2012), der die Lebenskunst in den letzten Jahren grundlegend systematisiert hat, unter der heutigen Lebenskunst „die Möglichkeit und die Anstrengung, das Leben auf eine reflektierte Weise zu führen und es nicht einfach nur dahingehen zu lassen“ (S. 10). In den letzten Jahren wurde somit nach und nach ein modernes Verständnis von Lebenskunst entwickelt, deren Elemente persönliche Werte, Authentizität sowie Selbstbestimmtheit sind und welche eine gute Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden zum Ziel haben (Dohmen, 2003; Veenhoven, 2003; Schmid, 2000, 2012). Zusammengefasst kann man unter einer modernen Lebenskunst demnach die Fähigkeit eines Menschen verstehen, das eigene Leben individuell und aktiv zu gestalten. Durch die Anwendung von nützlichen Strategien und das Ausnutzen der eigenen Handlungsoptionen können Menschen ein zufriedenes und erfüllendes Leben führen. Welche wichtigen Strategien man dazu braucht, wurde auf der Grundlage von philosophischen Überlegungen und psychologischer Forschung kürzlich anschaulich dargestellt (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017). Die Entwicklung eines psychologischen Modells von Lebenskunst war hierbei ein erster wichtiger Schritt, an den sich die Konzeption und Evaluierung eines daraus abgeleiteten Fragebogens anschließen konnte. Der Art-of-Living Questionnaire (AOLQ) eröffnet nun in Zukunft die Möglichkeit, bei einem Coachee zunächst einen aktuellen Status von Lebenskunst zu erheben und im Anschluss daran eine mögliche Veränderung seines Lebenskunstwertes nach einem erfolgten Coaching zu messen.

Dass eine intensive Zusammenarbeit mit einem Coach persönliche Entwicklungs- und Veränderungsprozesse in eine positive Richtung lenken und das Wohlbefinden fördern kann, ist laut Grant und Palmer (2002, zitiert nach Passmore, Peterson & Freire, 2013) eine der Grundannahmen des psychologischen Coachings und damit auch eine wichtige Grundlage für die hier vorliegende Arbeit: „Coaching Psychology is for enhancing well-being and performance in personal life and work domains, underpinned by models of coaching grounded in established adult learning or psychological approaches“ (S. 4).

Diese Grundannahme war für uns Anlass und Motivation, ein solches Coaching-Programm für Lebenskunst zu entwickeln und an einer Probanden-Stichprobe empirisch zu überprüfen. Das genaue Vorgehen wird im Weiteren wie folgt dargestellt: Zunächst werden verschiedene Coaching-Disziplinen bzw. Coaching-Perspektiven beschrieben, um daran anschließend den in dieser Untersuchung verwendeten Ansatz und die eingesetzten Interventionen zu schildern. Danach werden drei Forschungsfragen formuliert, die Stichprobe beschrieben und der methodische Ablauf der Interventionen dargestellt. Im letzten Teil folgen dann das Evaluationsinstrument, die Ergebnisse und die Diskussion. Abschließend werden danach die Grenzen der Studie aufgezeigt, Schlussfolgerungen gezogen und es wird ein Ausblick gegeben.

2 Coaching und seine Subdisziplinen

2.1 Coaching

In den letzten Jahrzehnten entwickelte sich die Forschung zum Thema Coaching und seiner Effizienz sprunghaft. Einen guten Überblick über die Definitionsbandbreite des Begriffs „Coaching“ geben hierzu Passmore et al. (2013) in ihrem Beitrag „The Psychology of Coaching and Mentoring“ im Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Coaching and Mentoring. Hier findet sich u. a. eine relativ allgemein gefasste Bestimmung des Coaching-Begriffs von Passmore und Fillery-Travis von 2011, welche die wichtigsten Kennzeichen von Coaching auf einer Metaebene zusammenfasst: „A socratic based future focused dialogue between a facilitator (coach) and a participant (coachee/client), where the facilitator uses open questions, summaries and reflections which are aimed at stimulating the self-awareness and personal responsibility of the participant“ (Passmore et al., 2013, S. 3). Diese Definition bleibt zwar etwas vage und lässt viel Raum für eigene Interpretationen, z.B. zu welchen Themen offene Fragen gestellt werden sollen und was genau reflektiert wird, sie gibt aber zumindest Antworten auf die wichtigsten Fragen eines Coachings: Was findet wie statt und für wen? Grant und Stober formulierten schon einige Jahre zuvor, nämlich 2006, eine Definition von Coaching, welche sowohl stärker auf die Beziehung zwischen Coach und Coachee eingeht als auch explizit die Zielgerichtetheit eines Coaching-Prozesses thematisiert: „A collaborative and egalitarian relationship between a coach, who is not necessarily a domain-specific specialist, and client, which involves a systematic process that focuses on collaborative goal setting to construct solutions and employ goal attainment process with the aim of fostering the on-going self-directed learning and personal growth of the client“ (Passmore et al., 2013, S. 2). Beide Definitionen enthalten wichtige Elemente, die in der so formulierten Art und Weise auch für ein Lebenskunst-Coaching gelten können.

Aber selbst in Unternehmen und Organisationen, dem ursprünglichen „Mutterland“ des Coachings, geht es heute nicht mehr ausschließlich um ein optimales Funktionieren und das Erbringen persönlicher Bestleistungen von Mitarbeitern und Führungskräften zum Wohle der Firma. Heute geht es darüber hinaus auch um die Gesundheit und das Wohlbefinden ebendieser Mitarbeiter (Green & Spence, 2014). Deshalb entwickelten sich in den letzten Jahren zunehmend Subdisziplinen von Coaching, die eine starke Verbindung zur Psychologie, deren Theorien, Methoden und Ansätzen haben. Und diese Subdisziplinen, wie z. B. Coaching Psychology und Life Coaching, haben auch das Wohlbefinden eines Coachees zum Ziel.

2.2 Life Coaching

In den o.g. Definitionen fehlt jedoch dieses eben erwähnte Element, welches ein wichtiger Teil eines Life Coachings ist: Das Wohlbefinden. Dieses Wohlbefinden nehmen Green, Oades und Grant (2006) in ihre Definition von Life Coaching mit auf: „Life coaching is a systematized structured approach to helping people make changes in their lives, and has become a popular means of helping non clinical populations set and research goals and enhance their well-being“ (S. 142).

Auch das von uns entwickelte Lebenskunst-Coaching soll mittels eines systematischen und strukturierten Vorgehens darauf abzielen, Menschen bei Veränderungen in ihrem Leben zu unterstützen und damit zu größerem Wohlbefinden führen. Dass Lebenskunst mit Wohlbefinden zusammenhängt konnte in der Evaluation des AOLQ bereits gezeigt werden (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017).

2.3 Coaching und Positive Psychologie

Green und Spence (2014) erachten es als durchaus möglich, Coaching als eine Form der angewandten Positiven Psychologie zu sehen. Für die Positive Psychologie und die Wirksamkeit der daraus entwickelten Interventionen gibt es mittlerweile eine Vielzahl an empirischen Belegen (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009; Mazzucchelli, Kane & Rees, 2010). Wissenschaft und Forschung haben damit eine solide empirische Grundlage geschaffen, die in der Praxis des Coachings Anwendung finden kann.

In den letzten Jahren gab es auch tatsächlich schon eine Verschmelzung der beiden Begriffe „Positive Psychologie“ und „Coaching“ zu „Positive Psychology Coaching (PPC)“ und Green et al. konzipierten 2006 eine erste kontrollierte Studie zur Effektivität eines kognitiv-behavioralen, lösungsorientierten „life coaching group program“. Diese und eine weitere Studie von Spence und Grant aus dem Jahr 2007 enthielten zwar noch keine spezifischen Interventionen aus der Positiven Psychologie, hatten aber zumindest schon einige ihrer Konstrukte als abhängige Variablen definiert: Das Streben nach Zielen, das Wohlbefinden und die Hoffnung (Hoffnung nur in der Studie von Green et al.). Green und Spence (2014) bemängeln, dass es in vielen Einsatzbereichen leider immer noch eine relativ weit verbreitete Trennung der beiden Ansätze gibt: „Whilst both positive psychology and coaching psychology can be utilized to enhance well-being and optimal functioning across a variety of settings, these approaches appear to operate largely in isolation from each other“ (S. 280) und wünschen sich für die praktische Arbeit in unterschiedlichen Kontexten ein stärkeres Zusammenwirken der beiden Richtungen.

Dass Überschneidungen, sogar mit Therapie, durchaus sinnvoll sein könnten, macht Biswas-Diener (2009) deutlich: „In this respect, coaching shares much in common with cognitive, behavioral and solution-focused therapy“ (S. 546). Viele Techniken und Interventionen, die erfolgreich im therapeutischen Kontext eingesetzt werden und dort wirken, finden ebenso einen wirkungsvollen Einsatz im Coaching.

Für das gesamte Coaching und dessen Subdisziplinen gilt einheitlich die Forderung nach einer stärker empirisch ausgelegten Forschung, da es daran noch mangelt: „We would argue that all coaching practice should be evidence based“ (Passmore et al., 2013, S. 5). Um die Effizienz von Coaching zu messen, reichen retrospektive Einschätzungen mittels Feedbackfragebögen nicht aus. Einen Überblick über den aktuellen Stand der empirischen Coachingforschung, zur Wirksamkeit und zu den Wirkfaktoren von Coaching geben Kotte, Hinn, Oellerich und Möller (2016). Sie kommen in den von ihnen vorgestellten vier Metaanalysen zu dem Ergebnis, dass Coaching zwar wirkt, aber dass noch weitere Forschung bezüglich Wirksamkeit und Wirkfaktoren notwendig ist.

3 Festlegung wichtiger übergeordneter Prinzipien des Coaching-Konzeptes für Lebenskunst

Unser Anliegen war es nun, ein möglichst integratives Konzept aus den o.g. Disziplinen und den dort verwendeten empirisch belegten Methoden, Techniken und Interventionen zu konzipieren. Das Ziel sollte sein, die Lebenskunst von Probanden zu erhöhen und damit deren Wohlbefinden zu fördern. Dabei sollte es aber, im Unterschied zu Studien im Rahmen der Positiven Psychologie, nicht um Einzelinterventionen gehen (Sin & Lyubomirsky, 2009). Wir wollten vielmehr ein integratives und holistisches Konzept verfolgen, bei dem mehrere Interventionen miteinander kombiniert werden sollten.

Dieser integrative und holistische Grundsatz sollte darüber hinaus auch bei der Durchführung des Coachings gelten: Beraterische Elemente sollten mit Trainingselementen verknüpft werden. Der Coach sollte dem Coachee sowohl beraterisch zur Seite stehen, was z.B. die Beantwortung von Fragen oder die Auswahl bestimmter Interventionen anbelangt, als auch unterstützend, wie z.B. beim Durchführen und Einüben der Interventionen. Das Verhältnis der beraterischen Anteile und der Trainingsanteile sollte dabei variieren können, da jeder Coachee individuell gefördert werden sollte. Das Pendel sollte also je nach Bedarf des Coachees einmal mehr nach der einen Seite oder mehr nach der anderen Seite ausschlagen können (vgl. Migge, 2014).

In einem ersten Schritt legten wir zunächst fest, welche Prinzipien für den gesamten Coaching-Prozess gelten sollten und stellen diese in Abbildung B 1 dar.

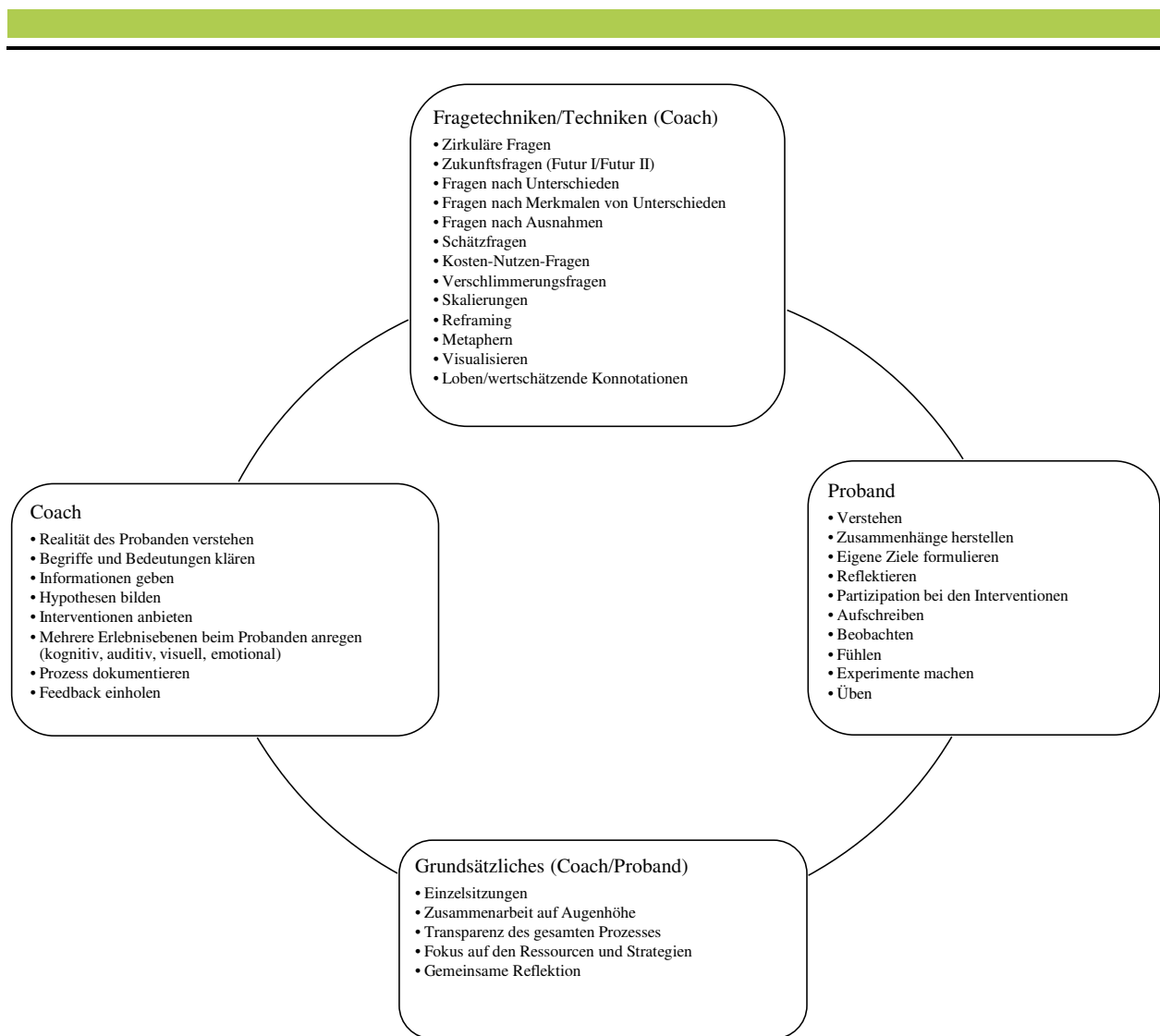


Abbildung B 1: Grundlegende Prinzipien

Die Schwerpunkte sollten grundsätzlich auf dem systemischen und dem lösungsfokussierten Ansatz liegen. Da der Coach, der das Lebenskunst-Coaching durchführen sollte, einen systemisch geprägten Hintergrund hat, sollten die Grundannahmen des Konstruktivismus gelten: Realitäten sind nicht vorgegeben, sondern werden erst durch einen Beobachter erzeugt, der dem, was er beobachtet, eine bestimmte Bedeutung gibt. Dies bezieht auch immer neurologische Prozesse mit ein: Das Gehirn verarbeitet und speichert subjektiv Wahrgenommenes und Erlebtes ab. Es gibt demnach also keine objektiven Realitäten, sondern nur subjektive bzw. „erfundene“ (Watzlawick, 1981; von Foerster, 1981; von Glasersfeld, 1991). Über die Annahmen dieses radikalen Konstruktivismus hinaus bezieht der soziale Konstruktivismus in die Konstruktion von Wirklichkeit zudem noch soziale Beziehungen und das Medium der Sprache mit ein: „Menschliche Wirklichkeit wird in Prozessen menschlicher Kommunikation gemeinsam, gesellschaftlich konstruiert, in einem jeweils spezifischen historischen Kontext“ (von Schlippe & Schweitzer, 2016, S. 122).

Wichtig war also, dass der Coach versuchte, zunächst einmal die Wirklichkeit des Probanden zu verstehen, um mit diesem langfristig an dessen Veränderungen und Zielen arbeiten zu können. Das Verstehen sollte aber auch beim Probanden eine wichtige Rolle spielen, da es eine zentrale Bedeutung hat: „Understanding is closely related to purpose and plays a vital role in meaningful life (...) Finally, to understand the demands of each situation as well as one’s own proper role in

that situation is important for deciding on responsible actions. Understanding is also related to a sense of coherence“ (Wong & Wong, 2012, S. 599).

Der Proband sollte zu jedem Zeitpunkt verstehen, worum es in diesem Coaching geht und was ihn erwartet. Dies sollte das Herstellen von Zusammenhängen und auch die Motivation beim Probanden fördern, sich in den Prozess einzulassen und eine Veränderung auch zu wollen. Eine hohe Motivation (vor allem eine intrinsische) ist förderlich, wenn es um die Verbesserung des Wohlbefindens geht (Schueller, 2010; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011). Wenn nun aber Veränderung stattfinden soll, muss zunächst geklärt werden, worin diese Veränderung für ein Gegenüber bestehen soll. Dazu müssen Fragen gestellt und Ziele festgelegt werden. In unserem Lebenskunst-Coaching sollten Fragetechniken und auch andere Interventionen (z.B. Reframing, Skalierung) zum Einsatz kommen, die sich schon lange in der Praxis bewährt haben. Diese gründen sich im Wesentlichen auf den systemischen sowie den lösungsfokussierten Ansatz (Simon & Rech-Simon, 2004; de Shazer & Dolan, 2008; von Schlippe & Schweitzer, 2016). Zudem sollte stets ressourcenorientiert und nicht defizitorientiert gearbeitet werden.

Die Förderung sollte in Einzelsitzungen und nicht im Rahmen eines Gruppen-Coachings stattfinden. Unser Ziel war, mit jedem Probanden ganz speziell seine Lebenskunst in den Fokus zu nehmen, um in einem intensiven Einzel-Coaching in enger Zusammenarbeit mit dem Coach eine vom Coachee gewünschte Veränderung der Strategien bzw. ein besseres Ausschöpfen seiner Optionen zu erreichen. Die möglichen Verbesserungen, die ein Proband erreichen konnte, sollten dann am Ende nicht nur beschrieben, sondern tatsächlich gemessen werden.

4 Forschungsfragen

Nachdem aus philosophischer Sicht seit jeher die Annahme bestanden hatte, dass Lebenskunst prinzipiell lernbar ist, haben wir drei Forschungsfragen formuliert, die in folgende Hypothesen mündeten:

- H1 Lebenskunst ändert sich ohne Förderung über die drei Messzeitpunkte nicht signifikant.
- H2 Lebenskunst ist förderbar.
- H2a Lebenskunst steigt in der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant von t_1 zu t_2 bzw. von t_2 zu t_3 .

5 Methoden

5.1 Stichprobe und Design

An der Untersuchung nahmen insgesamt 40 Probanden teil ($N = 23$ weiblich). Die Probanden waren zwischen 26 und 79 Jahre alt ($M = 49,35$, $S = 11,37$) und hatten zwischen 0 und 3 Kinder ($M = 1,38$, $S = 0,93$). 20 der Probanden waren Akademiker. Die Mehrheit war verheiratet ($N = 29$), gefolgt von ledig ($N = 8$), geschieden ($N = 2$) und verwitwet ($N = 1$). Die Probanden in der Experimentalgruppe waren signifikant jünger ($M = 45,40$, $S = 8,91$) und hatten signifikant weniger Kinder ($M = 1,05$, $S = 0,89$) als Probanden in der Wartekontrollgruppe (Alter: $M = 53,30$, $S = 12,37$; Kinder: $M = 1,70$, $S = 0,87$). In der Experimentalgruppe waren zudem weniger Akademiker als in der Wartekontrollgruppe ($N = 8$ vs. 12).

Der Festlegung der Stichprobengröße lag zunächst die Frage zugrunde, welche Anzahl an Probanden von einem Coach in einem intensiven Coaching-Prozess in einem absehbaren Zeitraum von etwa einem Jahr gefördert werden könnte. Die Zahl wurde daraufhin von uns auf 20 Probanden festgelegt. Die Größe der Wartekontrollgruppe entsprach derjenigen der Experimentalgruppe.

Die Teilnehmer wurden alle durch Aushänge und Inserate gewonnen. Die Voraussetzungen zur Teilnahme waren, dass die Probanden neugierig auf sich selbst sein und gleichzeitig den Eindruck haben sollten, dass sie sich positive Veränderungen für ihr Leben wünschen. Zudem sollten sie die Bereitschaft haben, sich auf einen intensiven Coaching-Prozess von mehreren Monaten einzulassen und sollten motiviert sein, sich mit dem Thema Lebenskunst intensiv auseinanderzusetzen.

Die Teilnehmer wurden zufällig einer der zwei Bedingungen zugeordnet (20 in der Interventionsgruppe, 20 in der Wartekontrollgruppe). Somit hatte die Studie ein 2 (Bedingungen: Interventionsgruppe vs. Wartekontrollgruppe) \times 3 (Messzeitpunkte: t_1 , t_2 , t_3) Design. Aus ethischen Gründen hatten die Teilnehmer in der Wartekontrollgruppe die Möglichkeit, nach Beendigung der Studie ebenfalls eine Lebenskunstintervention zu erhalten. Diese Information erhielten sie zu dem Zeitpunkt, als sie der Wartekontrollgruppe zugeteilt wurden.

Während der Studie nahmen die Teilnehmer in der Interventionsgruppe an 10 Sitzungen mit der Erstautorin als Coach teil. Zwischen den Sitzungen gab es jeweils einen Abstand von etwa drei Wochen. Vor der 1., nach der 5. und nach der 10. Sitzung füllten die Probanden der Interventionsgruppe jeweils den Fragebogen (AOLQ) aus, welchen sie entweder in Papierform oder elektronisch erhielten. Je nach Wunsch der Probanden. Die Fragebögen wurden von beiden Probandengruppen jeweils zu Hause ausgefüllt. Die Instruktion des Coaches zu den Bedingungen des Ausfüllens war, dass sich die Probanden einen ruhigen Moment aussuchen sollten, in dem sie sich einigermaßen entspannt und wohl fühlen. Sie sollten des Weiteren bitte darauf achten, dass sie wirklich alle Items beantworten, da das für die Untersuchung sehr wichtig sei. Alle Fragebögen wurden von den Probanden vollständig ausgefüllt.

Die Abstände zwischen den drei Zeitpunkten des Ausfüllens wurden bei der Wartekontrollgruppe gleich groß gehalten wie bei der Interventionsgruppe. Teilnehmer der Wartekontrollgruppe starteten zeitgleich mit Teilnehmern der Interventionsgruppe. Es starteten allerdings nicht alle Probanden gleichzeitig, sondern sie begannen zeitlich etwas versetzt. 20 Probanden parallel auf einmal zu fördern, wäre für einen Coach alleine nicht zu leisten gewesen. Alle 20 Probanden

nahmen konsequent an dem Programm teil, keiner brach frühzeitig ab. Alle Coachings in der Interventionsgruppe wurden von demselben Coach durchgeführt.

5.2 Intervention

Unser Lebenskunst-Coaching sollte in zwei große Teile aufgespalten werden: Die Förderung von Metastrategien und die Förderung von individuellen Strategien.

Die statistische Überprüfung des o.g. Fragebogens hatte im Vorfeld 6 Subskalen identifiziert, welche einen sehr großen Einfluss auf Lebenskunst haben. Uns erschien es deshalb sinnvoll, dass alle Probanden zunächst eine Förderung in diesen sechs Metastrategien bekommen sollten, da ihnen eine so zentrale Bedeutung zukommt. Die sechs Strategien ließen sich gut in Zweierpaaren zusammenfassen und mit dazu passenden positiven Interventionen verbinden. Dies ist in Tabelle B 1 dargestellt. Die ersten beiden Strategien sind ein Paar, die zweiten beiden und die dritten beiden.

Tabelle B 1:

Förderung der Metastrategien und die dazugehörigen Methoden/Interventionen

Meta-Strategie	Beschreibung der Strategie	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Zuversicht	Zuversichtlich bzw. optimistisch zu sein bedeutet für einen Menschen sowohl, daran zu glauben, dass er an sein Ziel gelangt als auch, dass er eine genaue Vorstellung von dem Weg dorthin hat.	Entwicklung eines Wunsch-Ichs: Konkrete Vorstellung der eigenen Zukunft unter Einbeziehung verschiedener Lebensbereiche.	Lyubomirsky, 2008; Layous, Nelson und Lyubomirsky, 2013
Selbstbestimmte Lebensgestaltung	Selbstbestimmte Lebensgestaltung heißt, sich <i>eigene</i> Ziele zu setzen und diese dann auch zu verfolgen. Nicht reaktiv sein, sondern proaktiv. Wir können durch unser Handeln und unsere Strategien 40% unseres Glücks selbst bestimmen.	Mit Hilfe eines proaktiven Plans (1, 3, 5 und 10 Jahre) das Wunsch-Ich und die eigenen Ziele in verschiedenen Zeitfenstern niederschreiben.	King, 2001; Lyubomirsky, 2008; Covey, 2015
Begeisterung	Begeisterung ist eine positive Emotion und positive Emotionen steigern das Wohlbefinden. Begeisterung fördert den Aufbau neuronaler Netzwerke.	Blick zurück in die Vergangenheit. Was hat früher begeistert? Blick nach vorne: Was könnte in Zukunft begeistern? Den proaktiven Plan ergänzen bzw. ausbauen.	Beaulieu, 2000; Bryant, Smart und King, 2005; Lyubomirsky, 2008; Hüther, 2011;

Meta-Strategie	Beschreibung der Strategie	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Aneignung von Wissen	Lernen in einem Zustand des Flow macht glücklich.	Die Aufmerksamkeit auf Flow-Erlebnisse lenken. Den proaktiven Plan ergänzen bzw. ausbauen.	Ben-Shahar, 2007; Lyubomirsky, 2008; Csikszentmihalyi, 2010
Partnerschaft/Familie	Dies ist eine Lebensbedingung und stellt die aktuelle Situation des Probanden dar.	Aufstellen der Situation mit Hilfe von Figuren auf einem Systembrett. Visualisierung der Situation. Wie müsste eine positive Veränderung aussehen? Wer könnte dafür etwas tun?	Käsler-Heide, 2009; Lyubomirsky, 2008; Polt und Rimser, 2013
Liebesbeziehungen	Gute kommunikative Strategien stellen eine zentrale Grundlage für gelingende Paarbeziehungen dar.	Klärung evtl. zirkulärer Prozesse in der Kommunikation anhand des Systembretts. Erarbeiten von Ausstiegsmöglichkeiten aus zirkulären Prozessen.	Retzer, 2004; Clement, 2011; Polt und Rimser, 2013; von Schlippe und Schweitzer, 2016
Über alle Sitzungen hinweg: Die Arbeit mit inneren Anteilen: Aufstellung der Ich-Anteile (z.B. der Ressourcen) und Erarbeitung von Veränderungen/Lösungen dadurch.	Es gilt die Annahme, dass jeder Mensch aus verschiedenen Ich-Anteilen bzw. Persönlichkeits-Anteilen besteht, die mehr oder weniger gut zusammenarbeiten.	Identifizierung der an einer Situation beteiligten Ich-Anteile. Dies ermöglicht das Einnehmen einer Metaperspektive. Welche Teile könnten zu einer Veränderung beitragen?	von Schlippe und Schweitzer, 2010; Peichl, 2011

Es sollte darüber hinaus einen zweiten Teil geben, der sich ganz individuell auf den Probanden bezog und bei dem dieser aktiv bezüglich der Themen mitbestimmen konnte (Tabelle B 2).

Eine Übersicht zum gesamten Ablauf des Coaching-Prozesses gibt das Interventionschema für die Experimentalgruppe, welches in den Abbildungen B 3, B 4 und B 5 weiter unten zu sehen ist.

Tabelle B 2:

Förderung der individuellen Strategien und die dazugehörigen Methoden/Interventionen

Individuelle Strategie	Beschreibung der Strategie	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Muße	Muße bedeutet, Zeit haben bzw. sich die Zeit nehmen, um sich um sich selbst zu kümmern. Muße hat mit Achtsamkeit zu tun.	Erster Schritt: Zeitfenster im Alltag schaffen. Dann den Blick auf Situationen in der Vergangenheit richten, als der Proband Momente der Muße empfunden hat. Daraus Ideen entwickeln für die Muße von heute. Davon etwas ausprobieren. Die Muße mit in den proaktiven Plan aufnehmen.	Engelmann, 2012
Entspannung	Entspannung hängt mit euthymer Erleben und mit Muße sowie auch mit Achtsamkeit zusammen.	Man kann Entspannungsübungen in den Alltag einbauen, die auf das Hier und Jetzt fokussieren. Eine sanfte Trance hilft ebenfalls beim Entspannen.	Junker, 2009; Lutz, 2009a
Genießen	Für Wohlbefinden und Glück ist es wichtig, positive Erfahrungen im Leben zu genießen.	Zunächst muss herausgefunden werden, was für den Probanden Genuss bedeutet. Auch hier der Blick zurück, um im Jetzt weiterzukommen. Evtl. Neues hinzunehmen: Was wollte der Proband schon immer mal ausprobieren?	Lyubomirsky, 2008; Lutz, 2009a
Erotik	Lust und Erotik sind die Gegensätze zu Liebe und Bindung. Bei ihnen geht es um Neugierde, Ausprobieren, Grenzen überschreiten. Sie haben mit Lebendigkeit zu tun.	Exploration der eigenen Erotik und Sexualität durch Fragen. Aufstellen der Lust auf dem Systembrett: Wo steht die Lust? Wie weit entfernt steht sie vom Probanden? Und das ISS- Das ideale sexuelle Szenario.	Clement, 2011
Sinngebung	Durch das Herstellen von Zusammenhängen entsteht Sinn. Nur das macht für jemanden Sinn, was für ihn einen Sinn macht: Auch Sinn ist Bedeutungsgebung. Sinn ist nicht objektiv vorhanden, sondern ist eine Konstruktion ebenso wie die Wirklichkeit.	Während der Förderung ist das Herstellen von Zusammenhängen und das Erkennen von Mustern eines der Grundelemente. Das Beschäftigen mit Zielen (proaktiver Plan) hat mit Sinn zu tun.	Schmid, 2000; Csikszentmihalyi, 2010

Individuelle Strategie	Beschreibung der Strategie	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Vergebung	Vergebung bedeutet das Aufgeben von Groll, Vorwürfen oder Rachedenken. Und den Verzicht auf einen Ausgleich für erlittenes Unrecht.	Identifizieren, wer dem Probanden noch etwas "schuldiger" bzw. bei wem der Proband noch auf eine Entschuldigung oder Wiedergutmachung wartet. Schrittweises Vergeben. Der Proband muss erkennen, dass er selbst etwas davon hat, wenn er vergibt.	Retzer, 2004; Kämmerer und Kapp, 2009; Sonya Lyubomirsky, 2008
Reflektieren	Reflektieren bezieht sich auf das Beobachten, Nachdenken und Überlegen. Über das Leben, über sich selbst usw.	Das Reflektieren zog sich durch den gesamten Förderungsprozess und wurde darüber hinaus nicht durch zusätzliche Interventionen gefördert. Oftmals ermöglicht das Reflektieren auch einen Perspektivenwechsel.	Allgemeine grundlegende Fähigkeit des Menschen (ohne weitere Quellenangabe)
Endlichkeiten einbeziehen	Endlichkeiten einbeziehen bedeutet, eine Endlichkeit in das (ansonsten) oftmals als unendlich wahrgenommene Leben einzubauen. Beispiel: Eine abgegrenzte Zeitspanne.	Das Leben vom Ende her zu denken, ermöglicht eine bessere Fokussierung auf das wirklich Wichtige: "Angenommen, Sie hätten nur noch ein Jahr zu leben, was würden Sie in diesem Jahr machen?"	Schmid, 2000; Ritzenfeldt-Turner, 2009
Gewohnheiten etablieren	Regelmäßigkeiten und gleiche Abläufe erleichtern das Leben und geben Sicherheit. Ein Netz der positiven Angewohnheiten hilft dabei.	Welche alten Gewohnheiten sind für den Probanden wichtig und welche neuen Gewohnheiten sollen langfristig Einzug in das Leben des Probanden halten?	Schmid, 2000; Lyubomirsky, 2008
Beruf	Der Beruf gehört zu den Lebensbedingungen.	Organigrammarbeit, um die Arbeitssituation darzustellen. Welche Veränderungen sind gewünscht bezüglich Chef, Kollegen, Arbeitsinhalten usw.?	von Schlippe und Schweitzer, 2010
Einkommen	Einkommen gehört zu den Lebensbedingungen.	Wie könnte der Proband die schon lange gewünschte Gehaltserhöhung ansprechen? Arbeit mit dem Systembrett.	Breiner und Polt, 2012; Polt und Rimser, 2013
Lebensumfeld	Das Lebensumfeld gehört zu den Lebensbedingungen. Es ist wichtig für das Wohlbefinden.	Der Proband soll sein Lebensumfeld als angenehm erleben und kann gestalterisch eingreifen.	Lutz, 2009b

Individuelle Strategie	Beschreibung der Strategie	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Bewegung	Bewegung führt zu Wohlbefinden und kann einer Depression entgegenwirken. Sport stärkt das Selbstwertgefühl, ist ein Ausgleich zu beruflichen Tätigkeiten und kann einen Flow erzeugen.	Was wäre ein erster kleiner Schritt zu mehr Bewegung? Was würde individuell zum Probanden passen?	Lyubomirsky, 2008
Pflege des Äußeren	Es trägt zum Wohlbefinden bei, wenn man sein Äußeres so pflegt, dass man damit zufrieden ist.	Auch hier gilt wieder der individuelle Ansatz: Jeder hat seine eigenen Vorstellungen und Maßgaben dafür, wann er sich mit sich selbst und seiner Körperpflege wohlfühlt.	Schmid, 2007; evtl. externen Berater hinzuziehen
Ernährung	Die Ernährung spielt für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.	Auch hier gilt wieder der individuelle Ansatz: Jeder hat seine eigenen Vorstellungen und Maßgaben dafür, welche Ernährungsgewohnheiten positiv erlebt werden.	Schmid, 2007; evtl. externen Berater hinzuziehen
Über alle Sitzungen hinweg: Die Arbeit mit inneren Anteilen: Aufstellung der Ich-Anteile (z.B. der Ressourcen) und Erarbeitung von Veränderungen/ Lösungen.	Es gilt die Annahme, dass jeder Mensch aus verschiedenen Ich-Anteilen bzw. Persönlichkeits-Anteilen besteht, die mehr oder weniger gut als inneres Team zusammenarbeiten.	Identifizierung der an einer Situation beteiligten Ich-Anteile. Dies ermöglicht das Einnehmen einer Metaperspektive. Welche Teile könnten zu einer Veränderung beitragen?	von Schlippe und Schweitzer, 2010; Peichl, 2011

5.2.1 Sitzung 1

Der Proband bekommt sein erstes Lebenskunstprofil, kann sehen, wie die Ausprägungen seiner Strategien sind und kann sich im Vergleich zu einer Referenzgruppe mit seiner Lebenskunst einordnen.

Sowohl Strategien, die der Proband schon erfolgreich einsetzt als auch die Strategien, bei denen der Proband selbst noch Verbesserungsbedarf sieht, können innerhalb kurzer Zeit identifiziert werden. Dies ist beispielhaft in Abbildung B 2 zu sehen.

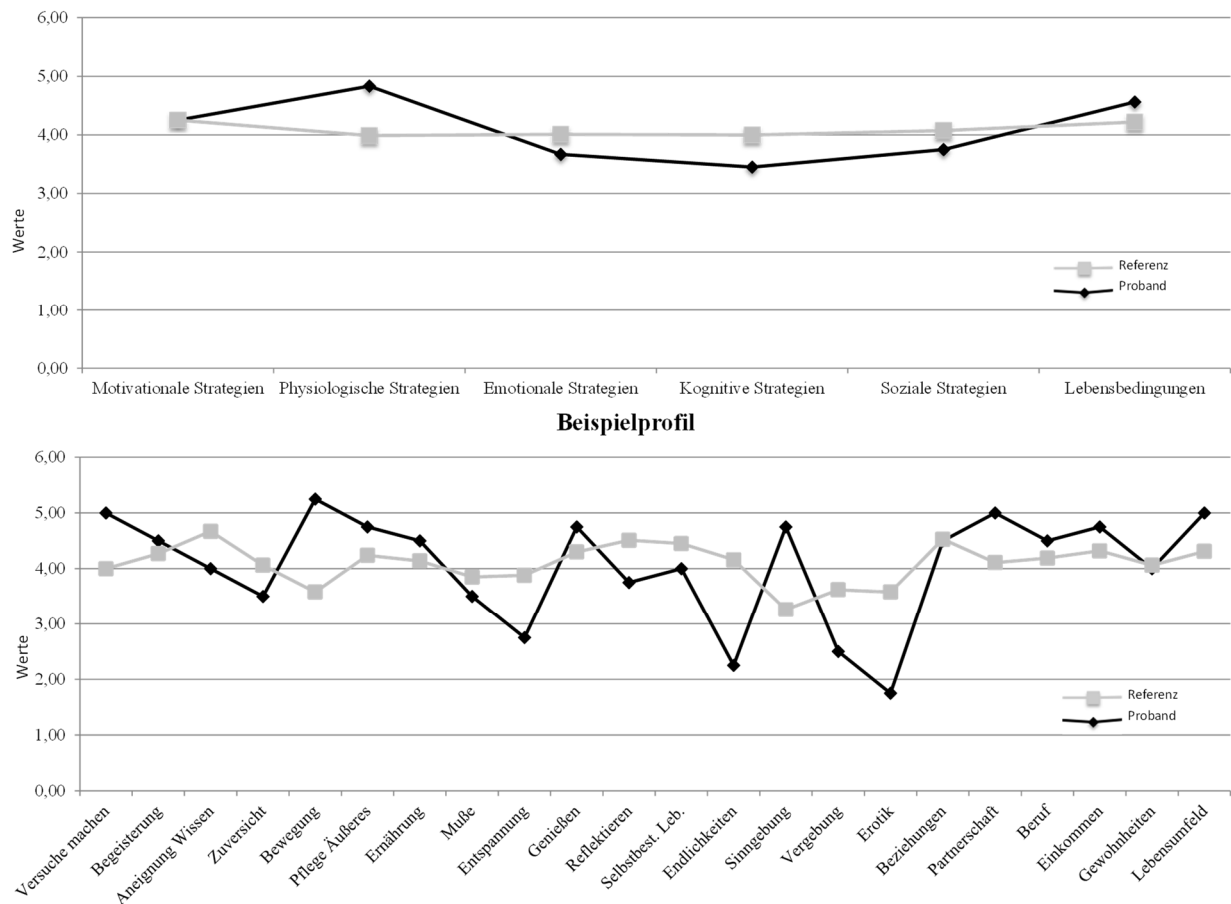


Abbildung B 2: Beispiel eines Auswertungsprofils eines Probanden

5.2.2 Sitzung 2

Die Inhalte der 2. Sitzung sind in Abbildung B 3 dargestellt. Der Fokus liegt in dieser Sitzung darauf, zunächst mit dem Probanden zu identifizieren, welche Strategien er bereits erfolgreich einsetzt und welche Ressourcen er dafür nutzt. Zwei Interventionen werden in diesem Zusammenhang eingesetzt. Einmal die anerkennende Bestandsaufnahme von Ben-Shahar (2007) und der Ressourcenkreislauf von von Schlippe (2009). Bei letzterem „sitzt“ der Proband am Ende in seinen Ressourcen, welche, jeweils auf ein Blatt geschrieben, in einem Kreis um ihn herum ausgelegt werden. Auf diese Art und Weise bekommt der Proband neben der kognitiven Auseinandersetzung noch zusätzlich ein „Bild“ seiner Ressourcen sowie ein Gefühl dazu: Er fühlt, wie es ist, von hilfreichen Ressourcen umgeben zu sein und er sieht, auf was er alles, auch in schwierigen Situationen, zurückgreifen kann.

Neben der Ressourcenarbeit stehen in der 2. Sitzung die Entwicklung und Formulierung realistischer Ziele für einen erfolgreichen Coaching-Prozess auf der Agenda (Willutzki, 2009).

Nach der Sitzung bekommt der Proband eine Aufgabe für zu Hause, die das in der Sitzung Erarbeitete noch einmal thematisch aufgreift und für eine Intensivierung des Gelernten sorgen soll. Hier hat der Proband die Aufgabe, in Anlehnung an die Positive Psychologie (vgl. Seligman et al., 2005), jeden Abend rückblickend drei Dinge bzw. Situationen zu notieren, die er gut gemeistert hat. Dazu soll er die von ihm eingesetzten Ressourcen notieren.

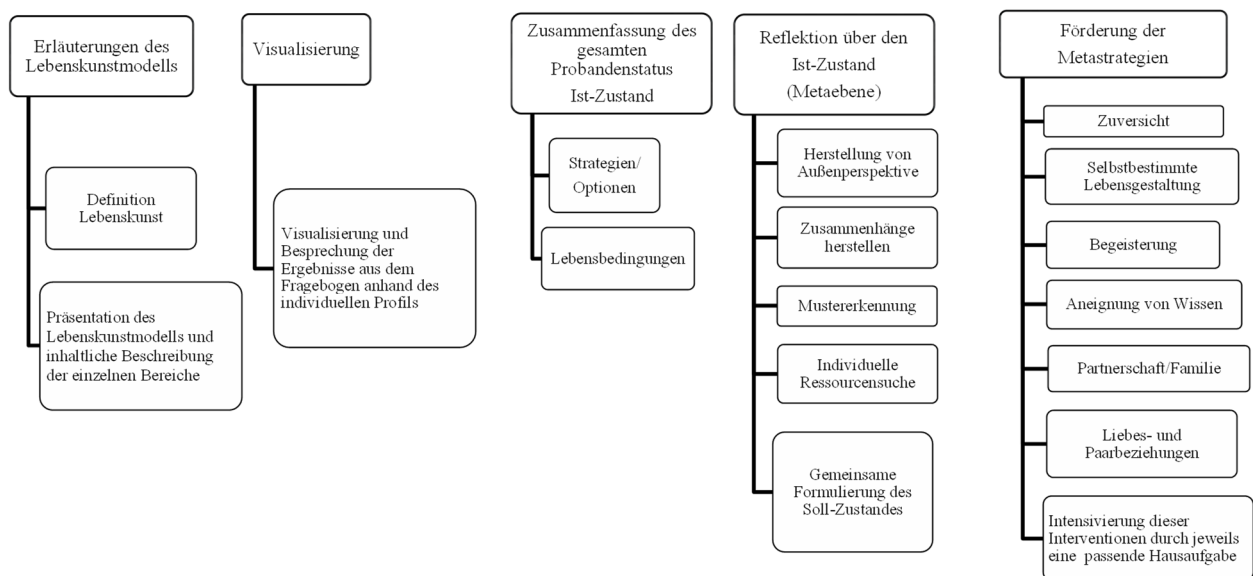


Abbildung B 3: Interventionsschema für die Probanden der Experimentalgruppe (Sitzung 1-5)

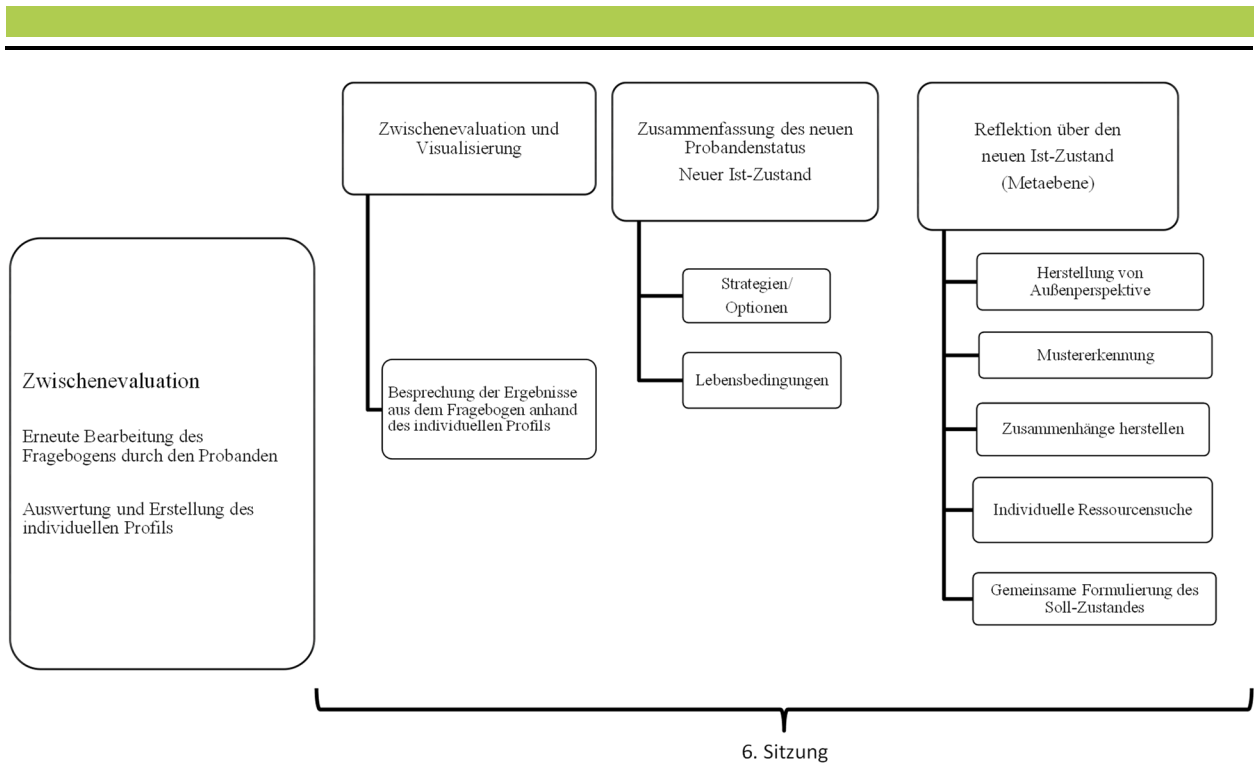


Abbildung B 4: Interventionsschema für die Probanden der Experimentalgruppe (Sitzung 6)

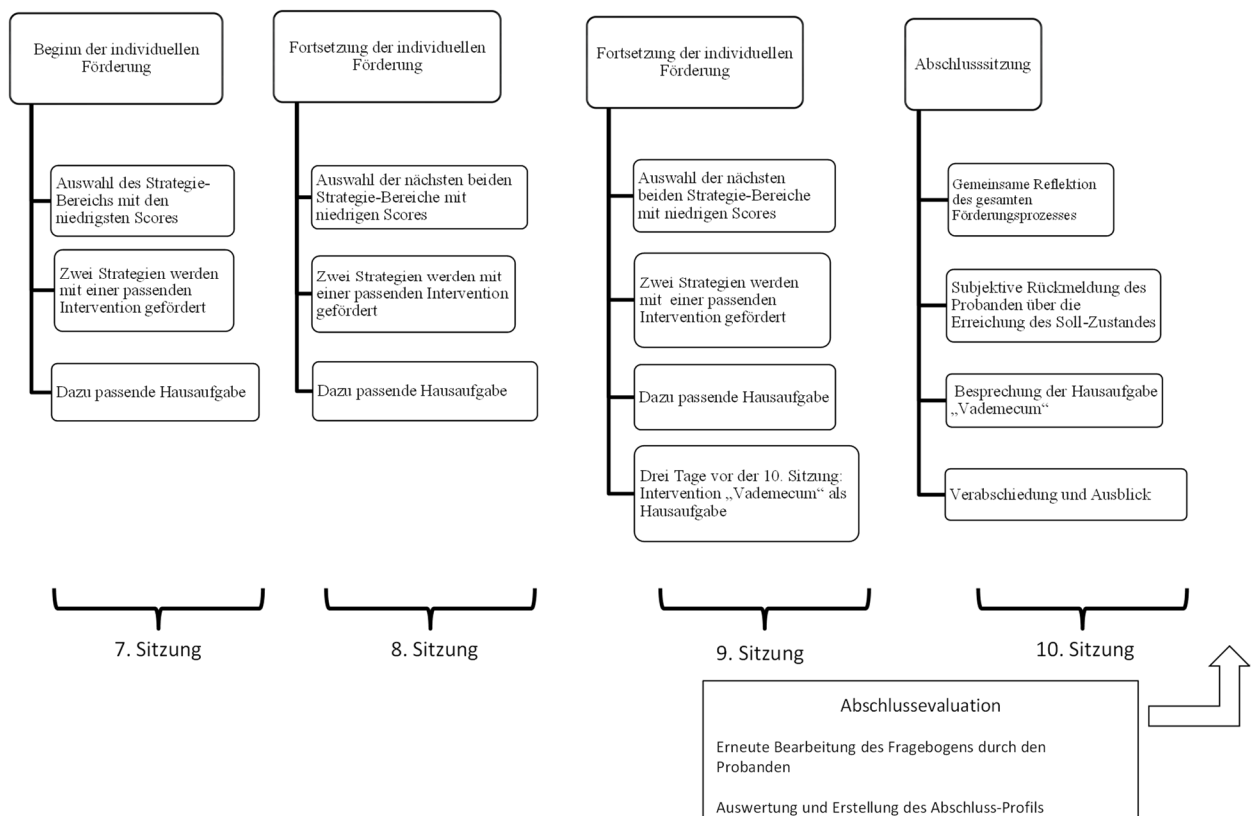


Abbildung B 5: Interventionsschema für die Probanden der Experimentalgruppe (Sitzung 7-10)

5.2.3 Sitzung 3–5

Die Förderung der Metastrategien und die dabei verwendeten Interventionen sind in Tabelle B 1 dargestellt.

Das Informationsmaterial zu jeder Sitzung darf der Proband mit nach Hause nehmen (zum Nachlesen oder aber auch als Erinnerungsstütze für die Zeit nach dem Coaching). Ein Beispiel dazu: Für das Thema Begeisterung bekommt der Proband Informationen dazu, warum Begeisterung so wichtig ist, in welchen Situationen sie entstehen kann und welche neueren Forschungsergebnisse (z.B. aus der Hirnforschung) es bezüglich ihrer Bedeutung gibt. Zudem wird die Verbindung zu Aneignung von Wissen geschaffen, welches das zweite Thema der 4. Sitzung ist: Warum ist Begeisterung beim Lernen so wichtig, was ist ein Flow, wann entsteht er beim Lernen usw.?

Nach jeder Sitzung bekommt der Proband eine Aufgabe für zu Hause, die das in der Sitzung Erarbeitete noch einmal thematisch aufgreift und für eine Intensivierung sorgen soll.

Der proaktive Plan (s. Tabelle B 1) zieht sich als ein wichtiges Element wie ein roter Faden durch das gesamte Coaching. Dort können von den Probanden immer wieder neue Dinge hinzugefügt werden, die während des Coaching-Prozesses herausgearbeitet werden, so dass am Ende ein möglichst genaues „best possible self“ (Wunsch-Ich) entsteht. Der Coach dokumentiert jede Sitzung und vermerkt in Sitzung 3–5 auch, welche Aufgaben der Proband gerne erledigt hat und welche evtl. weniger gerne bzw. welche dem Probanden schwerer gefallen sind.

5.2.4 Sitzung 6

Reflektion des bisherigen Prozesses und Festlegung der Themen für den zweiten Teil des Coachings. Formulierung von realistischen Zielen bezogen auf diese ausgewählten Themen bzw. Strategien (Abbildung B 4).

5.2.5 Sitzung 7–9

Die Individuelle Förderung und die dabei verwendeten Interventionen sind in Tabelle B 2 dargestellt.

In diesen individuellen Teil (s. Abbildung B 5) fließen die neuesten Erkenntnisse der Positiven Psychologie mit ein, nämlich dass die Präferenz des Probanden bezüglich einer Intervention eine Rolle spielt für zukünftige Interventionen bzw. dass der Proband mitentscheiden können soll, welche Intervention ausgewählt wird (Schueller, 2010, 2011, 2014).

Dies erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass eine Intervention in Zukunft freiwillig fortgeführt wird (Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011).

In diesen zweiten Teil der Förderung bezieht der Coach aus diesem Grund sowohl die Erfahrungen und Rückmeldungen des Probanden als auch seine eigenen Beobachtungen aus den Protokollen des ersten Teils der Förderung mit ein. Er bietet deshalb dem Probanden eher eine Intervention an, die einer Intervention aus dem ersten Teil der Förderung ähnelt, wenn der Proband diese Art von Intervention positiv bewertet hatte. Dieses Vorgehen erhöht die Partizipation des Probanden und erkennt seine Autonomie an (Schueller, 2011).

Nach jeder Sitzung bekommt der Proband eine Aufgabe für zu Hause, die das in der Sitzung Erarbeitete noch einmal thematisch aufgreift und für eine Intensivierung sorgen soll.

5.2.6 Sitzung 10

Einige Tage vor der 10. Sitzung soll der Proband ein Vademecum anfertigen (Kapp, 2009). Dies kann ein Bild, eine Collage oder auch lediglich eine Liste mit Stichpunkten sein.

Dieses Vademecum wird für eine gemeinsame Reflektion des Coachings-Prozesses genutzt. Dabei soll der Proband die drei bis fünf wichtigsten Erkenntnisse aufführen, die er aus dem Coaching für sich mitnimmt. Zudem soll in das Vademecum einfließen, an welchen Strategien der Proband weiterarbeiten möchte (wenn möglich schon mit konkreten Ideen und nächsten Schritten für die Umsetzung). Mit weiteren Ideen für die Intensivierung des Gelernten wird der Proband nach der 10. Sitzung entlassen.

Nach dieser Sitzung bekommt der Proband zusätzlich einen Feedbackbogen mit nach Hause, anhand dessen er das Coaching allgemein, die Zusammenarbeit mit dem Coach und auch die eingesetzten Interventionen bewerten kann.

5.3 Evaluationsinstrument

Wir haben die Wirksamkeit der Intervention mit dem AOLQ von Stumpp-Spies und Schmitz (2017) erfasst. Der Fragebogen umfasst 22 Subskalen mit jeweils 4 Items. Einige Beispiele daraus: Skala Zuversicht (Ankeritem: „Über die Zukunft mache ich mir im Allgemeinen keine großen Sorgen.“), Skala selbstbestimmte Lebensgestaltung (Ankeritem: „Nach neuen Lebenszielen suche ich aktiv, wenn Situationen sich ändern.“), Skala Begeisterung (Ankeritem: „Tätigkeiten, die mich begeistern, suche ich mir immer wieder ganz bewusst.“), Skala Aneignung von Wissen (Ankeritem: „Ich nutze oft Möglichkeiten, um etwas dazuzulernen.“), Skala Partnerschaft/Familie (Ankeritem: „Ich lebe in einer zufriedenstellenden Partnerschaft.“), Skala Liebesbeziehungen (Ankeritem: „Durch eine offene Kommunikation schaffe ich eine gute Grundlage in einer Paarbeziehung.“). Alle Items werden auf einer Skala zwischen 1 = trifft überhaupt nicht zu bis 6 = trifft vollkommen zu gemessen. Stumpp-Spies und Schmitz (2017) identifizierten 6 Subskalen, die einen sehr großen Einfluss auf Lebenskunst haben – sie alleine erklären über 50 % der Varianz von Lebenskunst – und die deshalb als Kurzform der Lebenskunstskala genommen werden können. Die Skalenreliabilität der Gesamtskala bzw. der Kurzform für unsere Stichprobe bei allen drei Messzeitpunkten ist exzellent bzw. gut (Cronbachs α , Gesamtskala: $t_1 = 0,88$, $t_2 = 0,90$, $t_3 = 0,91$; Kurzform: $t_1 = 0,79$, $t_2 = 0,79$, $t_3 = 0,80$).

6 Ergebnisse

H1 Lebenskunst ändert sich ohne Förderung über die drei Messzeitpunkte nicht signifikant.

Eine Varianzanalyse für abhängige Stichproben über die drei Messzeitpunkte hinweg mit Lebenskunst als abhängige Variable zeigt, dass sich Lebenskunst in der Wartekontrollgruppe nicht signifikant über die Zeit ändert – weder für die Gesamtskala, $F(2,38) = 0,80$, $p = 0,42$, $\eta^2 = 0,04$, noch für die Kurzform, $F(2,38) = 0,66$, $p = 0,52$, $\eta^2 = 0,03$ (deskriptive Statistiken für alle Messzeitpunkte sind in Tabelle B 3 dargestellt). Unsere Ergebnisse bestätigen also, dass Lebenskunst sich ohne Förderung nicht signifikant über die Zeit ändert.

H2 Lebenskunst ist förderbar.

Um überprüfen zu können, ob Lebenskunst förderbar ist, verglichen wir die Lebenskunstwerte innerhalb der Experimentalgruppe bezüglich der drei Messzeitpunkte mittels einer Varianzanalyse für abhängige Stichproben. Die Ergebnisse zeigen, dass Lebenskunst sich über die Zeit hinweg signifikant verändert, sowohl für die Gesamtskala (22 Subskalen) $F(2,38) = 40,61$, $p < 0,01$, $\eta^2 = 0,68$ als auch die Kurzform, $F(2,38) = 56,90$, $p < 0,01$, $\eta^2 = 0,75$ (deskriptive Statistiken für alle Messzeitpunkte sind in Tabelle B 3 dargestellt). Somit wird unsere zweite Hypothese bestätigt – Lebenskunst ist förderbar.

H2a Lebenskunst steigt in der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant von $t1$ zu $t2$ bzw. von $t2$ zu $t3$.

Um die Hypothesen H1 und H2a zu testen, berechneten wir eine Varianzanalyse (ALM mit Messwiederholung) mit Messzeitpunkt (Innersubjekteffekt) und Experimentalbedingung (Zwischensubjekteffekt) als unabhängige Variablen und Lebenskunst als abhängige Variable. Die Ergebnisse bestätigen unsere Hypothesen. In der Wartekontrollgruppe blieb die Lebenskunst über die drei Messzeitpunkte weitestgehend unverändert. In der Experimentalgruppe dagegen steigt die Lebenskunst über die Zeit, was sich auch in dem signifikanten Interaktionseffekt zwischen Messzeitpunkt und Experimentalbedingung bemerkbar macht, $F(2,76) = 27,103$, $p < 0,01$, $\eta^2 = 0,42$ (Gesamtskala) bzw. $F(2,76) = 29,539$, $p < 0,01$, $\eta^2 = 0,44$ (Kurzform) (siehe auch Abbildung B 6 bzw. B 7).

Post-hoc-Analysen in der Experimentalgruppe bestätigen die o.g. Befunde. Die Lebenskunst verändert sich signifikant von $t1$ zu $t2$, $t(19) = 4,668$, $p < 0,01$ (22 Subskalen) bzw. $t(19) = 5,324$, $p < 0,01$ (6 Subskalen), und von $t2$ zu $t3$, $t(19) = 4,564$, $p < 0,01$ (22 Subskalen) bzw. $t(19) = 5,146$, $p < 0,01$. Vergleichbare Analysen in der Kontrollgruppe sind nicht signifikant.

Tabelle B 3:

Mittelwerte (Standardabweichungen) und Effektgrößen der Lebenskunstskalen für alle drei Messzeitpunkte

	<i>T1</i>				<i>T1 -> T2</i>				<i>T2</i>				<i>T2 -> T3</i>				<i>T3</i>				<i>T1 -> T3</i>			
	KG	EG	<i>d</i>	EG	KG	EG	<i>d</i>	EG	KG	EG	<i>d</i>	EG	KG	EG	<i>d</i>	EG	KG	EG	<i>d</i>	EG				
<i>Gesamtskalen</i>																								
Langform (22 Items)	4.40 (.42)	4.05 (.50)	-.76	.61	4.38 (.48)	4.37 (.54)	-.02	.47	4.42 (.51)	4.61 (.48)	.38	1.14												
Kurzform (6 Items)	4.61 (.47)	4.25 (.57)	-.69	.49	4.60 (.47)	4.54 (.62)	-.11	.50	4.65 (.53)	4.83 (.54)	.34	1.04												
Kurzform (5 Items)	4.61 (.51)	4.28 (.58)	-.60	.46	4.61 (.50)	4.56 (.64)	-.09	.50	4.65 (.56)	4.86 (.56)	.37	1.13												
<i>Subskalen</i>																								
Vergebung	4.35 (.59)	3.75 (.51)	- 1.09	.71	4.45 (.55)	4.18 (.67)	-.44	.58	4.28 (.58)	4.53 (.54)	.45	1.48												
Endlichkeiten einb.	4.08 (.83)	3.84 (.80)	-.29	1.07	4.20 (.81)	4.64 (.69)	.58	.06	4.28 (.71)	4.68 (.68)	.58	1.12												
Versuche machen	4.38 (.92)	3.86 (.83)	-.59	.40	4.33 (.80)	4.24 (1.03)	-.10	.45	4.35 (.80)	4.65 (.77)	.38	.98												
Entspannung	4.11 (.92)	3.73 (.92)	-.41	.43	4.11 (.96)	4.13 (.93)	.02	.44	4.16 (.84)	4.48 (.62)	.43	.95												
Begeister- ung ^{+*}	4.43 (.74)	4.13 (.73)	-.41	.43	4.51 (.68)	4.46 (.83)	-.07	.37	4.59 (.78)	4.74 (.64)	.21	.90												
Selbstb. Lebensg. ^{+*}	4.59 (.58)	4.29 (.72)	-.46	.35	4.51 (.59)	4.53 (.65)	.03	.54	4.51 (.63)	4.89 (.70)	.57	.85												
Aneignung Wissen ^{+*}	4.71 (.85)	4.40 (.68)	-.40	.45	4.56 (.78)	4.73 (.77)	.22	.31	4.70 (.78)	4.95 (.68)	.34	.81												
Zuversicht ^{+*}	4.65 (.68)	4.10 (.86)	-.71	.37	4.61 (.58)	4.44 (.94)	-.22	.32	4.68 (.63)	4.71 (.79)	.04	.74												
Liebesbe- ziehungen ^{+*}	4.66 (.56)	4.49 (.74)	-.26	.21	4.83 (.60)	4.65 (.84)	-.25	.46	4.78 (.68)	4.99 (.63)	.32	.73												
Reflektieren	4.49 (.73)	4.59 (.66)	.14	.24	4.36 (.77)	4.74 (.59)	.55	.49	4.53 (.80)	5.03 (.57)	.72	.71												
Muße	3.64 (.88)	3.41 (1.03)	-.24	.28	3.70 (1.00)	3.68 (.83)	-.02	.48	3.79 (.90)	4.11 (.97)	.34	.70												
Partner- schaft ⁺	4.60 (1.08)	4.09 (.91)	-.51	.40	4.59 (1.02)	4.46 (.95)	-.13	.23	4.64 (1.06)	4.68 (.92)	.04	.64												
Beruf	5.00 (.82)	4.14 (.99)	-.95	.24	4.88 (.85)	4.39 (1.05)	-.51	.29	4.78 (.96)	4.65 (.72)	- .15	.59												

	<i>T1</i>		<i>T1 -> T2</i>		<i>T2</i>		<i>T2 -> T3</i>		<i>T3</i>		<i>T1 -> T3</i>	
Ernährung	4.26 (.88)	4.28 (.75)	.02	.42	4.35 (.83)	4.59 (.74)	.31	.11	4.50 (.86)	4.66 (.65)	.21	.55
Genießen	4.56 (.73)	4.16 (.91)	-.48	.30	4.39 (.90)	4.43 (.82)	.05	.26	4.53 (.91)	4.64 (.85)	.12	.54
Gewohnheiten etabl.	4.50 (.49)	3.98 (1.15)	-.59	.57	4.24 (.76)	4.56 (.89)	.39	-.03	4.38 (.66)	4.54 (.92)	.20	.54
Pflege des Äußeren	4.41 (.84)	4.53 (.72)	.15	.30	4.48 (.99)	4.75 (.80)	.30	.21	4.59 (.95)	4.91 (.73)	.38	.54
Einkommen	4.69 (1.19)	4.25 (1.55)	-.32	.35	4.61 (1.12)	4.74 (1.24)	.11	.17	4.53 (1.21)	4.94 (1.08)	.36	.51
Lebensumfeld	5.33 (.55)	4.45 (1.02)	- 1.07	.33	5.33 (.55)	4.80 (1.12)	-.60	.10	5.39 (.59)	4.90 (.86)	- .66	.48
Sinngebung	3.35 (1.01)	3.36 (.90)	.01	.22	3.34 (1.06)	3.56 (.93)	.22	.19	3.48 (1.18)	3.74 (.90)	.25	.42
Bewegung	4.30 (1.17)	4.06 (1.28)	-.20	.22	4.16 (1.20)	4.35 (1.30)	.15	.14	4.15 (1.08)	4.53 (1.12)	.35	.39
Erotik	3.66 (1.17)	3.26 (1.44)	-.30	.05	3.73 (.94)	3.19 (1.36)	-.46	-.24	3.76 (1.00)	3.51 (1.35)	- .21	.18

*Item Teil der Kurzform Gesamtskala (5 Items)

*Item Teil der Kurzform Gesamtskala (6 Items)

KG = Kontrollgruppe; EG = Experimentalgruppe. Effektgrößen sind Cohens d Werte.

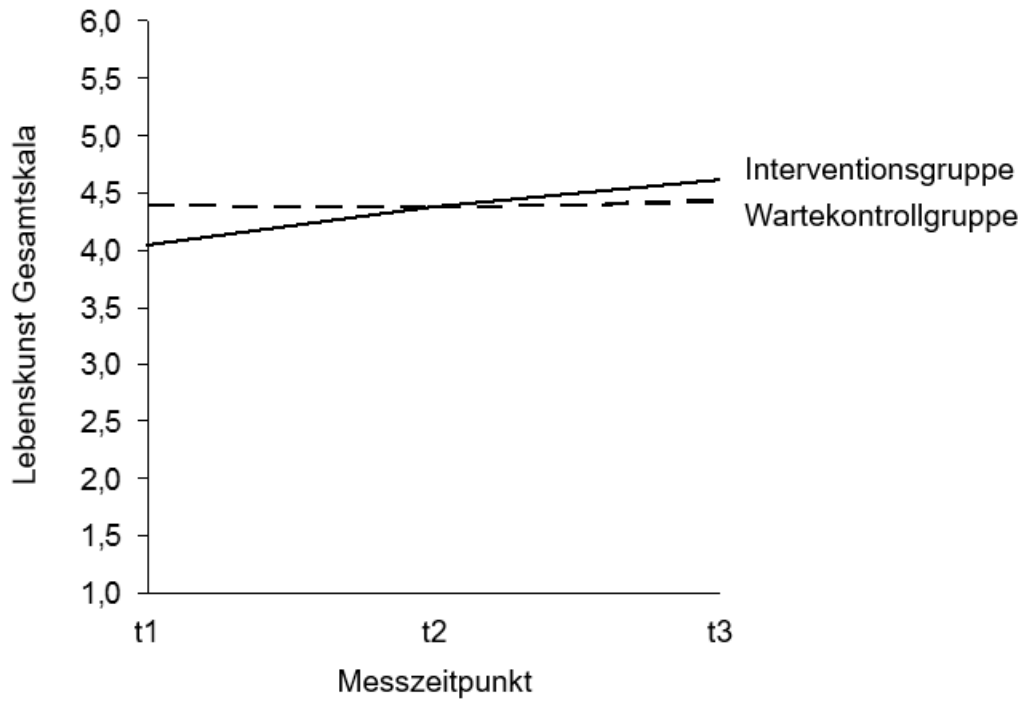


Abbildung B 6: Lebenskunst (Gesamtskala)

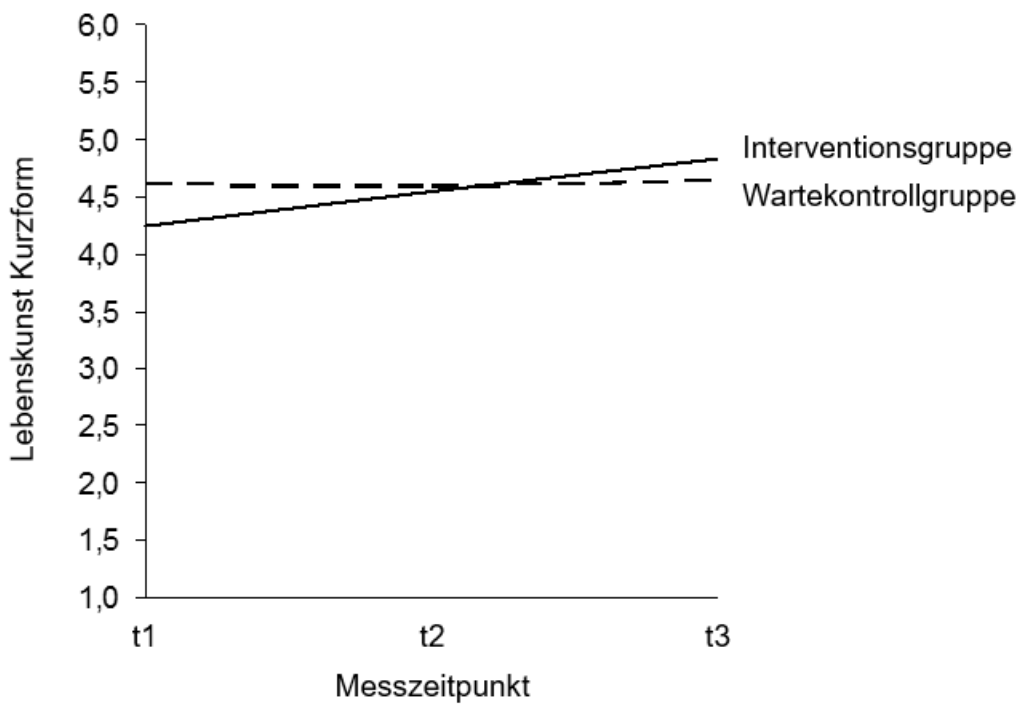


Abbildung B 7: Lebenskunst (Kurzform)

6.1 Exploratorische Analysen

Im Laufe der Interventionen entstand der Eindruck, dass es einen idealen Ausgangswert an Lebenskunst geben könnte. Profitieren Probanden, die einen mittleren Ausgangswert bei der Ausgangsmessung aufweisen, möglicherweise am meisten vom Lebenskunst-Coaching? Um diese Frage exploratorisch zu beleuchten, berechneten wir für Personen in der Experimentalgruppe eine Regressionsanalyse mit dem Ausgangswert von Lebenskunst bzw. der multiplikativen Interaktion des Ausgangswertes und der Experimentalbedingung als Prädiktoren und der Veränderung in Lebenskunst zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt als Kriterium. Während der Ausgangswert keinen signifikanten Einfluss auf die Veränderung von Lebenskunst über die Zeit hat (Gesamtskala: $b = 0,16$, $SE = 0,09$, $p = 0,09$; Kurzform: $b = 0,01$, $SE = 0,05$, $p = 0,02$), hat die Interaktion zwischen dem Ausgangswert und der Experimentalbedingung einen signifikanten Effekt (Gesamtskala: $b = 0,11$, $SE = 0,02$, $p < 0,01$; Kurzform: $b = 0,95$, $SE = 0,09$, $p < 0,01$) – in der Experimentalgruppe profitieren Probanden mit einem vergleichsweise niedrigeren Ausgangswert am meisten von der Förderung.

Denkbar ist aber auch, dass dieser Effekt nicht linear, sondern umkehrt u-förmig ist. Das heißt die Förderung von Lebenskunst ist am effektivsten für Personen mit einem mittleren Ausgangswert – Personen mit einem niedrigen bzw. hohen Ausgangswert profitieren weniger von der Förderung. Diese Möglichkeit haben wir mit der o.g. Regressionsanalyse überprüft, indem wir stattdessen einen quadratischen Interaktionsterm des Ausgangswertes und der Experimentalbedingung in die Regression aufnahmen. Die Ergebnisse bestätigen die Annahme, dass der Effekt in der Experimentalgruppe umkehrt u-förmig ist (Gesamtskala: $b_{\text{Ausgangswert} \times \text{Ausgangswert}} = 0,03$, $SE = 0,01$, $p < 0,01$; Kurzform: $b_{\text{Ausgangswert} \times \text{Ausgangswert}} = 1,08$, $SE = 0,12$, $p < 0,01$). Das heißt, Teilnehmer mit einem mittleren Ausgangswert zeigten im Schnitt die größte Veränderung in ihrer Lebenskunst im Vergleich zu Teilnehmern mit vergleichsweise niedrigen bzw. hohen Ausgangswerten.

Wir führten zudem exploratorische Analysen mit den Feedbackbogen-Daten durch, um herausfinden zu können, welche Variablen die Effektivität der Förderung beeinflussen. Dazu berechneten wir die bivariate Korrelation zwischen den jeweiligen Fragebogen-Items und der Veränderung von Lebenskunst zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt. Folgende Effekte sind signifikant: Probanden, die im Schnitt die Interventionen hilfreicher fanden (Mittelwert der Angaben auf Items 9–18), zeigten eine größere Veränderung von Lebenskunst über die Zeit ($r = 0,48$, $p = 0,03$). Die Förderung war auch effektiver für Probanden, welche den Coach besser bewertet haben ($r = 0,47$, $p = 0,04$). Probanden, die eine Mitbestimmung als wichtiger bewertet haben ($r = 0,51$, $p = 0,02$) sowie diejenigen, die einen guten Kontakt zum Coach schätzten ($r = 0,47$, $p = 0,04$), zeigten ebenfalls eine größere Veränderung in Lebenskunst über die Zeit.

7 Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Studie war es, ein erstes Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst zu entwickeln. Zu Lebenskunst gibt es bislang so gut wie keine empirischen Untersuchungen, obwohl deren Grundlagen und die philosophischen Überlegungen bis ins antike Griechenland zurückreichen und die Lebenskunst in der Philosophie eine lange Tradition hat. Diese Studie sollte nun erste Hinweise darauf geben, ob Lebenskunst erlernbar ist und mit professioneller Unterstützung gefördert werden kann. In diesem Zusammenhang sollten drei Hypothesen überprüft werden: Dass Lebenskunst sich ohne Förderung über die Zeit nicht signifikant verändert, dass Lebenskunst förderbar ist und dass die Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe eine positive Veränderung von t_1 zu t_2 bzw. von t_2 zu t_3 zeigt. Nach der Konzeption eines Lebenskunst-Coachings fanden 10 Einzelsitzungen mit 20 Probanden statt. Die Zeitdauer unseres Coachings mit im Durchschnitt 25 h ging über ein normales Coaching, welches in der Regel zwischen 6 und 12 h umfasst, hinaus. Dieser Schritt erschien uns sinnvoll, da Lebenskunst ein sehr komplexes Konstrukt mit vielen Variablen ist. Dieser Komplexität sollte durch einen erweiterten zeitlichen Rahmen Rechnung getragen werden, um ein ganzheitliches Arbeiten möglich zu machen. Die Ergebnisse zeigten, dass alle drei o.g. Hypothesen von den Daten gestützt werden. Da die empirische Forschung zu Lebenskunst noch am Anfang ist, kann bedauerlicherweise kein Vergleich zu Ergebnissen früherer Studien gezogen werden. Das Einordnen in einen Forschungszusammenhang ist somit schwierig. Kürzlich entwickelten Lang und Schmitz (2016) zwar ein Training für Lebenskunst, das in einem schulischen Kontext zur Anwendung kommen kann, aber dieses basiert lediglich auf kurzen Interventionen und umfasst nur zwei Sitzungen von jeweils 90 min. Es ist zwar deshalb nicht mit dem hier vorgestellten Lebenskunst-Coaching vergleichbar, konnte jedoch ebenfalls erste vielversprechende Hinweise bezüglich der Lernbarkeit von Lebenskunst geben.

Das von uns entwickelte Lebenskunst-Coaching zeigt, wie bereits oben erwähnt, eine Ähnlichkeit mit dem Life Coaching. Bezüglich des Life Coachings kritisiert Jarosz (2016) allerdings, dass es dort seit Jahren eine zu große und uneinheitliche Anzahl von Life-Coaching-Ansätzen gibt, die sowohl bei den Coaches als auch bei den Coachees oftmals für Verwirrung sorgen. Deshalb fordert sie nach Sichtung der evidenzbasierten Literatur zu Life Coaching zunächst eine einheitliche Definition dieses Begriffs. Darüber hinaus mahnt sie aber auch an, endlich eine einheitliche Charakterisierung von Life Coaching vorzunehmen, um klar festzulegen, welche Änderungen im Verhalten, dem Leben und dem Wohlbefinden eindeutig auf Life Coaching zurückzuführen sind.

Eine solche Charakterisierung ist für die Förderung von Lebenskunst durch die Entwicklung eines Modells und des daraus hervorgehenden Art-of-Living Questionnaire (AOLQ) (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017) bereits begonnen worden. Innerhalb kürzester Zeit konnte im Rahmen unserer Studie mithilfe dieses Fragebogens ein Ist-Zustand von Lebenskunst bei einem Coachee ermittelt und in einem Profil dargestellt werden. Die Ziele des Coachings wurden dann unter Zuhilfenahme der ermittelten Werte festgelegt. Im Anschluss daran fanden die Sitzungen mit Interventionen, die mehrheitlich aus der Positiven Psychologie bzw. dem systemischen Ansatz stammen, statt. Dieser Ablauf des Coaching-Prozesses war in unserer Untersuchung für alle Probanden gleich: Im ersten Teil wurden die Metastrategien gefördert und im zweiten Teil die individuellen Strategien. Ob es diesbezüglich in Zukunft auch Variationen geben sollte, kann durchaus diskutiert werden. So wäre z.B. vorstellbar, dass Probanden mit niedrigen Werten in den Metastrategien mehr als drei Sitzungen zu diesen Metastrategien bekommen. Vorstellbar wäre auch, die Gesamtzahl der Sitzungen bei Probanden mit niedrigen Profilen zu erhöhen. Denn im Prinzip geht es auf einer übergeordneten

Ebene nicht nur um eine Veränderung von Strategien, die Entfaltung des eigenen Potentials und um die Ausnutzung von Optionen, sondern darüber hinaus um eine nachhaltige Veränderung individueller Verhaltens- und Denkmuster. Und Muster lassen sich durch kurzfristige Interventionen nicht langfristig verändern. Aus diesem Grund hatten wir von vornherein den Zeitraum pro Proband und Coaching auf etwa ein halbes Jahr festgelegt. Es sollte zwischen den Sitzungen genug Zeit sein, damit die Interventionen wirken können und die Probanden auch Zeit hatten, Gelerntes umzusetzen und aufrecht zu erhalten.

Geprüft werden müsste zukünftig auch, ob bei Probanden mit extrem niedrigen Ausgangsprofilen ein Lebenskunst-Coaching überhaupt sinnvoll oder ob in solchen Fällen eventuell eher eine Therapie ratsam wäre. Wir vermuten, dass es im sehr niedrigen Bereich der Werte einen fließenden Übergang zu einem Therapiebedarf gibt.

Auch wäre eine Nacherhebung sinnvoll, um zu schauen, ob bzw. wie lange die Effekte eines Lebenskunst-Coachings anhalten. Die Probanden wurden zwar dazu ermuntert, bestimmte Interventionen fortzuführen (z.B. die Tagesbilanz der eingesetzten Ressourcen), aber eine Überprüfung der Nachhaltigkeit wäre sicher eine wichtige Ergänzung.

Zukünftige Studien könnten sich unter anderem damit beschäftigen, welche Subskalen genügen, um Lebenskunst möglichst ökonomisch, aber dennoch mit ausreichender Reliabilität, zu erheben bzw. zu fördern.

Deutlich wird, dass es bezüglich all dieser angeführten Punkte noch weiterer empirischer Forschung bedarf, um unsere obigen Hypothesen zur Lebenskunstförderung auf einer noch breiteren Basis zu bestätigen.

In Anlehnung an die Untersuchung von Kotte et al. (2016) zeigte sich auch bei der vorliegenden Untersuchung, dass die Coach-Coachee-Beziehung einen Einfluss darauf hat, ob bzw. wie sehr ein Coachee von einem Coaching profitiert. Hier wären langfristig z.B. Untersuchungen hilfreich um herauszufinden, welche Voraussetzungen ein guter Lebenskunst-Coach mitbringen sollte.

7.1 Grenzen der Studie

Die vorliegende Studie basiert auf einer sehr kleinen Stichprobe. Da das gesamte Coaching jedoch von ein und demselben Coach durchgeführt wurde, wäre eine größere Probandenzahl in unserem Fall nicht zu bewältigen gewesen. Leider nahmen auch nur wenige Männer an der Untersuchung teil. Es ist also möglich, dass die von uns gefundenen Effekten nicht auf die Gesamtpopulation generalisierbar sind. Spätere Studien sollten daher eine größere und repräsentativere Stichprobe gewinnen, um eine Gefährdung der Validität zu minimieren.

Das Coaching war, wie oben erwähnt, zeitlich sehr aufwendig. Spätere Forschung könnte beispielsweise der Frage nachgehen, ob die gleichen Ergebnisse eventuell mit einem weniger intensiven Coaching-Prozess erzielt werden könnten.

Eine Regression zur Mitte könnte bei der Verbesserung der Lebenskunst über die Zeit vermutet werden. Allerdings wurde deutlich, dass die Interventionen eine wichtige Rolle gespielt haben müssen, da sehr gute Ergebnisse erreicht werden konnten. Auch hier könnte jedoch eine größere Stichprobe nützlich sein, um die Ergebnisse abzusichern.

Die Ergebnisse hinsichtlich eines „Idealprofils“ sind exploratorisch. Sie zeigen jedoch, dass es möglicherweise lohnenswert ist, vor der Intervention zu schauen, welcher Coachee am meisten davon profitieren könnte. Weitere Forschung könnte dieser Frage intensiver nachgehen, sodass in Zukunft Personen, die nur in geringem Maße von den Interventionen profitieren würden, nicht an der Intervention teilnehmen. Gerade für Personen mit einem sehr niedrigen Ausgangsprofil stellt ein Lebenskunst-Coaching möglicherweise in dieser Form eine Überforderung dar bzw. müsste entsprechend angepasst werden.

8 Schlussfolgerungen und Ausblick

Der Philosoph Wilhelm Schmid ist der Ansicht, dass der moderne Mensch grundsätzlich dazu in der Lage ist, sein Leben so zu gestalten, dass es für ihn selbst „bejahenswert“ ist (Schmid, 2000). Dies ist Schmid's Verständnis einer modernen und reflektierten Lebenskunst. Achenbach (2001) spricht diesbezüglich gar von einer „Lebenskönnerschaft“. Beiden geht es nicht um ein „schönes“ bzw. „leichtes“ Leben, sondern darum, das Leben in all seinen Facetten und Herausforderungen, lebensklug zu gestalten. Dies stellt in ihrer Ausrichtung tatsächlich eine neue Perspektive der Lebenskunst dar, denn in den vergangenen Jahrhunderten war Lebenskunst überwiegend normativ geprägt. Philosophen machten sich Gedanken darüber, wie der Mensch sein Leben zu führen hat (vgl. Werle, 2000). Als Mittel zur Umsetzung galten Gebote und Verbote und es wurden Verhaltensanweisungen bzw. -verschreibungen gegeben. Ob die sieben Weisen im alten Griechenland, die Stoiker oder Immanuel Kant im Rahmen seiner Moralphilosophie und seiner Kritik der praktischen Vernunft: Das Augenmerk lag immer wieder auf Normen und Regeln und das Individuum sollte sich der Gemeinschaft unterordnen. Die moderne Lebenskunst von Wilhelm Schmid hingegen hat einen individuellen und optativen Charakter (Schmid, 2012). Sie gibt nichts normativ vor, sondern soll für Menschen Anleitung zu einer klugen Lebensführung sein, keine Vorschrift. Aus diesem Grund schien ebendiese Lebenskunst von Wilhelm Schmid für die Entwicklung eines Lebenskunst-Coachings eine gute und brauchbare Basis und wir konnten in einem ersten Schritt zeigen, dass Menschen, die dafür wichtigen Strategien lernen und erfolgreich zum Einsatz bringen können. Das von uns konzipierte Coaching-Konzept dient hierfür als holistischer, komprimierter und transparenter Leitfaden. Obwohl der Ansatz, historisch bedingt, auf einer sehr breiten und komplexen Basis beruht (dem ganzen Leben!), konnte durch eine gute Strukturierung ein planvolles Vorgehen entwickelt werden, das schon nach wenigen Sitzungen statistisch belegte positive Effekte bei den Probanden erzielen konnte.

Eine noch offene Frage in diesem Zusammenhang wäre allerdings, ob es tatsächlich immer (nur) um Ressourcen und Strategien geht, welche positive Effekte haben oder ob nicht noch andere Dinge eine Rolle spielen, wenn ein Mensch sein Leben nicht so gestalten kann, dass er damit zufrieden ist. Diesbezüglich sind wir der Ansicht Wongs (2011), der fragt: „What to do about the negative?“ (S. 69) und der die Positive Psychologie zu einer Weiterentwicklung auffordert: Sie soll sich zukünftig nicht nur um den Aufbau des „Besten“ (z.B. best possible self) kümmern, sondern soll auch hinderliche Faktoren betrachten.

Welche „Einsatzorte“ eines solchen Lebenskunst-Coachings sind nun denkbar? Zunächst kann es in einem privaten bzw. familiären Rahmen zum Einsatz kommen: Durch die analytische Betrachtung aller für die Lebenskunst wichtigen Faktoren werden Einflüsse und deren Interaktionen schnell sichtbar und Muster erkannt. Diese Muster können dann in einem individuellen Coaching gezielt thematisiert, unterbrochen und verändert werden.

Vorstellbar wäre aber auch ein Einsatz in einem beruflichen Kontext, denn die meisten der Probanden unserer Studie wünschten im individuellen Teil des Coachings eine Auseinandersetzung mit ihrer beruflichen Situation. Eine starke wechselseitige Beeinflussung von Privatem und Beruflichem wurde deutlich: Oft waren z.B. die als schlecht erlebten Beziehungen zum Chef oder den Kollegen ein Thema, manchmal auch die Arbeitssituation oder die Arbeitsbelastung an sich. Dadurch wiederum fühlten sich die Probanden in ihrem Privatleben massiv beeinflusst. Aktuelle Studien der Krankenkassen belegen eine statistisch signifikante Zunahme der psychosomatischen Erkrankungen von Arbeitnehmern in den letzten Jahren. Wie sehr ein Mitarbeiter eine psychi-

sche Belastung auch als psychische Beanspruchung erlebt, hat zu einem großen Teil etwas mit den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen und Strategien zu tun. Diese zu stärken ist eines der Hauptanliegen des Lebenskunst-Coachings. Aus diesem Grund ist deshalb auch eine Anwendung z.B. im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. des betrieblichen Gesundheitsmanagements vorstellbar. So könnte z.B. ein Lebenskunst-Coaching durchaus einen präventiven Charakter haben und, außer im privaten Umfeld, auch in Unternehmen zum Einsatz kommen.

Literatur

- Achenbach, G. B. (2001). *Lebenskönnerschaft*. Freiburg: Herder.
- Ben-Shahar, T. (2007). *Glücklicher. Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden* (2. Auflage). München: Riemann.
- Beaulieu, D. (2000). *75 Bilder für die Entwicklung der emotionalen Intelligenz von Kindern*. Quebec: Editions Académie Impact.
- Biswas-Diener, R. (2009). Personal coaching as a personal intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65 (5), 544-553. doi: 10.1002/jclp.20589.
- Breiner, G. & Polt, W. (2012). *Lösungen mit dem Systembrett*. Münster: Ökotopia.
- Bryant, F. B., Smart, C. M. & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.
- Clement, U. (2011). *Systemische Sexualtherapie* (5. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Covey, S. R. (2015). *Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für beruflichen und persönlichen Erfolg* (33. Auflage). Offenbach: Gabal Verlag.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Flow. Das Geheimnis des Glücks* (15. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- de Shazer, S. & Dolan, Y. (2008). *Mehr als ein Wunder. Lösungsfokussierte Kurztherapie heute*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Dohmen, J. (2003). Philosophers on the ‚Art of living‘. *Journal of Happiness Studies*, 4, 351-371.
- Engelmann, B. (2012). *Positive Psychologie. Achtsamkeit, Glück, Mut*. Weinheim: Beltz.
- Fellmann, F. (2009). *Philosophie der Lebenskunst*. Hamburg: Junius Verlag.
- Giannopoulos, V. L. & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (2), 95-105.
- Green, L. S., Oades, L. G. & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (3), 142-149.
- Green, S. & Spence, G. B. (2014). Evidence-based coaching as a positive psychological intervention. In: A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 273-285). doi: 10.1002/9781118315927.
- Hüther, G. (2011). *Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher*. Frankfurt: S. Fischer.
- Jarosz, J. (2016). What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 14 (1), 34-56.
- Junker, S. (2009). 1-2-3-4-5-Technik. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze II. 125 weitere praktische Übungen, Methoden und Herausforderungen* (S. 54-55). Tübingen: dgvt.

-
- Kapp, F. (2009). Das Vademecum. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis* (7. Auflage, S. 201). Tübingen: dgvt.
- Kämmerer, A. & Kapp, F. (2009). Vergebung als therapeutisches Ziel. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis* (7. Auflage, S. 202-204.). Tübingen: dgvt.
- Käsler-Heide, H. (2009). Familienaufstellung mit Bonbons. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis* (7. Auflage, S. 59). Tübingen: dgvt.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 798-807.
- Kotte, S., Hinn, D., Oellerich, K. & Möller, H. (2016). Der Stand der Coachingforschung: Kernergebnisse der vorliegenden Metaanalysen. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 1, 5-23.
- Lang, J. & Schmitz, B. (2016). Art-of-living training: Developing an intervention for students to increase art-of-living. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-22. doi:10.1111/aphw.12072.
- Layous, K., Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14, 635-654.
- Lutz, R. (2009a). Genussvolles Entspannen. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis* (7. Auflage, S. 74). Tübingen: dgvt.
- Lutz, R. (2009b). Hedonistische Nische. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis* (7. Auflage, S. 86). Tübingen: dgvt.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. and Sheldon K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11 (2), 391-402.
- Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T. & Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (2), 105-121.
- Migge, B. (2014). *Handbuch Coaching und Beratung* (3. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Passmore, J., Peterson, D. B. & Freire, T. (2013). The psychology of coaching and mentoring. In: J. Passmore, D. B. Peterson & T. Freire (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of the psychology of coaching and mentoring* (pp. 1-11). doi: 10.1002/9781118326459.
- Peichl, J. (2011). *Jedes Ich ist viele Teile. Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen* (3. Auflage). München: Kösel.

-
- Polt, W. & Rimser, M. (2013). *Aufstellungen mit dem Systembrett. Interventionen für Coaching, Beratung und Therapie* (4. Auflage). Münster: Ökotopia.
- Retzer, A. (2004). *Systemische Paartherapie. Konzepte-Methode-Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ritzenfeldt-Turner, S. (2009). Eine Vision über mich - Ich in einem Jahr. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis* (7. Auflage, S. 205). Tübingen: dgvt.
- Schmid, W. (2000). *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2007). *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2012). *Philosophie der Lebenskunst: Eine Grundlegung* (12. Auflage). Frankfurt: Suhrkamp.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (3), 192-203.
- Schueller, S. M. (2011). To each his own well-being boosting intervention: Using preference to guide selection. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (4), 300-313.
- Schueller, S. M. (2014). Person-activity fit in positive psychological interventions. In: A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 385-402). doi: 10.1002/9781118315927.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Simon, F. B. & Rech-Simon, C. (2004). *Zirkuläres Fragen. Systemische Therapie in Fallbeispielen: Ein Lernbuch* (6. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer.
- 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, 467-487.
- Spence, G. B. & Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 185-194.
- Stumpp-Spies, C. A. & Schmitz, B. (2017). Art-of-living: A model and the development of the art-of-living questionnaire (AOLQ). Manuskript zur Veröffentlichung eingereicht.
- Veenhoven, R. (2003). Arts-of-living. *Journal of Happiness Studies*, 4, 373-384.
- von Foerster, H. (1981). Das Konstruieren einer Wirklichkeit. In: P. Watzlawick (Hrsg.), *Die erfundene Wirklichkeit* (S. 39-60). München: Piper.
- von Glasersfeld, E. (1991). Abschied von der Objektivität. In: P. Watzlawick & P. Krieg (Hrsg.), *Das Auge des Betrachters. Beiträge zum Konstruktivismus* (S. 17-30). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- von Schlippe, A. (2009). Ressourcenkreislauf. In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze II. 125 weitere praktische Übungen, Methoden und Herausforderungen* (S. 145). Tübingen: dgvt.

-
- von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2010). *Systemische Interventionen* (2. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen* (3., unveränderte Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Watzlawick, P. (Hrsg.) (1981). *Die erfundene Wirklichkeit*. München: Piper.
- Werle, J. M. (Hrsg.) (2000). *Klassiker der philosophischen Lebenskunst*. München: Goldmann Verlag.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52 (2), 69-81.
- Wong, P. T. P & Wong, L. C. J. (2012). A meaning-centered approach to building youth resilience. In: P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning. Theories, research and applications* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Willutzki, U. (2009). Entwicklung positiver Zielvorstellungen (EPOS). In: S. Fliegel & A. Kämmerer (Hrsg.), *Psychotherapeutische Schätze II. 125 weitere praktische Übungen, Methoden und Herausforderungen* (S. 58). Tübingen: dgvt.

Studie C Die Erweiterung des Lebenskunst-Coachings: Ein integrativer Ansatz zur Veränderung von Strategien und zum Umgang mit Hindernissen²

Zusammenfassung

Die Forschung zu einem individuellen Lebenskunst-Coaching ist zwar noch in den Anfängen, aber erste Ergebnisse geben vielversprechende Hinweise darauf, dass Lebenskunst durch Coaching gefördert werden kann (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017b). Hierbei sind die Ressourcen und die Strategien der Coachees ein wichtiger Ausgangspunkt, von dem aus ein Coaching konzipiert werden kann. Darüber hinaus könnten aber noch andere Faktoren eine Rolle dabei spielen, ob ein Coachee seine Lebenskunst verbessern kann oder nicht. Die vorliegende Arbeit geht von der Vermutung aus, dass mögliche Hindernisse wie z.B. Perfektionismus, überzogene Erwartungen oder Entscheidungen eine Rolle dabei spielen könnten, wenn Coachees bestimmte Strategien nicht umsetzen können. Die Frage ist also: Warum können bestimmte Ressourcen zuweilen nicht in gute Strategien umgesetzt werden und woran liegt das?

Zu diesem Zweck wurden von einem Coach mit 20 Probanden in einer Experimentalgruppe qualitative Interviews durchgeführt, die wörtlich transkribiert und dann qualitativ ausgewertet wurden. Diejenigen Hindernisse, von denen sich die Probanden sehr stark oder stark betroffen fühlten, wurden in den Coaching-Prozess miteinbezogen. Spezifische Interventionen zielten darauf ab, auf diese Hindernisse einzuwirken und sie abzuschwächen. Durch einen Mixed-Methods-Ansatz wurde Lebenskunst mittels einer Kombination aus qualitativen und quantitativen Verfahren umfassend abgebildet und ein Erkenntnisgewinn erzielt, den man mit einem rein quantitativen Verfahren nicht hätte erreichen können.

Die Ergebnisse zeigen, dass Hindernisse bei den teilnehmenden Probanden eine Rolle spielten und dass diese sich durch spezifische Interventionen abschwächen ließen.

Schlüsselwörter: Coaching, Lebenskunst, Wohlbefinden, Life Coaching, Hindernisse.

² Manuskript ist angenommen. Kleine Änderungen wurden vorgenommen.

Extended Art-of-Living Coaching: An Integrative Approach to Changing Strategies and Overcoming Barriers

Abstract

Research examining the coaching of individuals concerning their art-of-living is still in the early stages. However, there are promising findings indicating that art-of-living can be improved through coaching (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017b). Coachees' resources and strategies influence the potential success of a coaching intervention and, thus, should form the starting point for the specific conceptualization thereof. In addition, other factors may also play a role in whether coachees successfully improve their art-of-living. The current study therefore assumes that possible barriers - such as perfectionism, exaggerated expectations, and specific decisions - potentially affect whether coachees are able to implement certain strategies. Thus, we address the following question: Why can certain resources sometimes not be translated into good strategies?

With this question in mind, a coach conducted qualitative interviews with 20 participants of the experimental group. The interviews were then transcribed verbatim and examined using qualitative methods. For each participant, the barriers reported to have a strong or very strong effect on the respective person were addressed in the coaching process. Specific interventions then aimed at minimizing the effect of those barriers on the respective participant. Using a mixed-method approach, we assessed participants' art-of-living using a combination of qualitative and quantitative measures. In doing so, we obtained findings that would not have been possible using quantitative methods alone. Our results indicate that barriers play a role in participants' art-of-living. This effect was successfully weakened by the coaching intervention.

Keywords: coaching, art-of-living, well-being, life coaching, barriers.

1 Ausgangspunkt

Die Lebenskunst hat im philosophischen Denken eine jahrhundertalte Tradition. Einen guten Überblick darüber, welchen Wandlungen der Lebenskunstbegriff von der Antike bis heute unterworfen war, findet man bei Fellmann (2009) und Schmid (2012) sowie bei Gödde und Zirfas (2016). Bei der Lebenskunst ging es dabei niemals um ein rein „gutes“ oder nur „glückliches Leben. Diesen Denkansatz unterstreicht Fellmann (2009) auch für eine moderne Form der Lebenskunst: „Leben ist mehr, als Probleme zu lösen; es bedeutet, mit unlösbaren Problemen zu leben“ (S. 188). Es geht bei Lebenskunst also auch immer darum, wie man als Mensch mit den Dingen, die das Leben einem zumutet, umgehen kann. Und doch bleiben viele Freiheitsgrade, gestalterisch in das eigene Leben einzugreifen. Dies ist ein wichtiger Grundsatz der modernen reflektierten Lebenskunst von Wilhelm Schmid (2000), der mittels seines existenziellen Imperativs die Menschen dazu auffordert, ihr Leben so zu gestalten, dass es für sie „bejahenswert“ ist. Wie das gelingen kann bzw. welche Ressourcen und Strategien wichtige „Zutaten“ zu einem solchen Leben sind und wie Lebenskunst gemessen werden kann, konnten Stumpp-Spies und Schmitz (2017a) mit der Entwicklung eines psychologischen Modells der Lebenskunst und der sich daran anschließenden Entwicklung des Art-of-Living Questionnaire (AOLQ) unlängst zeigen.

In einem ersten Versuch konnten sie darüber hinaus ein Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst konzipieren (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017b), welches empirisch belegt, dass sich ein gezieltes Coaching positiv auf die Lebenskunst von Probanden auswirkt. An diesem Coaching nahmen 20 Probanden in einer Experimentalgruppe und 20 in einer Kontrollgruppe teil. Es sollte überprüft werden, ob Lebenskunst lernbar ist. In einem ersten Schritt füllten alle 40 Probanden den AOLQ aus. Dadurch wurden sowohl ihr individueller Gesamt-Lebenskunstwert als auch die Werte, die sie in den einzelnen Strategien, die zu Lebenskunst gehören (22 Subskalen mit je 4 Items), erhoben und am Ende ein Profil für jeden Probanden bzw. jede Probandin erstellt. Die 20 Probanden der Experimentalgruppe bekamen über jeweils zehn Sitzungen in zweieinhalbstündigen Einheiten ein Lebenskunst-Coaching. Nach der 5. Sitzung und nach der 10. Sitzung füllten sie erneut den Fragebogen aus. Dies taten zeitgleich auch die Probanden der Kontrollgruppe, die allerdings kein Coaching bekamen. Alle drei am Anfang aufgestellten Hypothesen wurden bestätigt: Lebenskunst ändert sich von t_1 über t_2 bis t_3 ohne Förderung nicht signifikant (Kontrollgruppe), Lebenskunst ist förderbar und Lebenskunst steigt von t_1 zu t_2 bzw. von t_2 zu t_3 signifikant (Experimentalgruppe).

Aber mangelt es Menschen, deren Lebenskunst-Wert niedrig ist, alleinig an guten Strategien? Oder könnte etwas anderes dafür verantwortlich sein, wenn gewisse positive Veränderungen nicht erreicht werden? Die Frage ist demnach: Was ist eventuell *hinderlich* für Lebenskunst? Diese neue Überlegung, welche „Hindernisse“ es bezüglich Lebenskunst geben könnte, sollte mittels einer qualitativen Methode näher beleuchtet werden: In der ersten und in der zehnten Sitzung des Lebenskunst-Coachings wurde mit den Probanden ein Interview zu Hindernissen von Lebenskunst geführt. Die sich daraus ergebenden zusätzlichen Erkenntnisse und Implikationen sollen in der vorliegenden Arbeit näher dargestellt werden.

2 Das Konzept der Hindernisse

Dass Menschen sich widersprechende Bedürfnisse und unbewusste innere Konflikte haben, ist nicht neu. Mit deren Entstehung und der Erforschung möglicher Wirkmechanismen haben sich verschiedene psychologische Richtungen bzw. Schulen intensiv beschäftigt: Ob Freuds Strukturmodell (Es - Ich - Über-Ich - Ich-Ideal), Adlers Konzept der Minderwertigkeit und der misslungenen Kompensation, Jungs Individuationskonzept, Frankls Konzept der Hyperreflexion und Konzentration auf Negatives oder Morenos Konzept der blockierten Spontaneität, viele Aspekte *innerer* Konflikte lassen sich durch diese verschiedenen Ansätze theoretisch erklären (vgl. Migge, 2014).

Wong (2012) sieht in seinem Dual-Systems Model darüber hinaus auch negative *äußere* Bedingungen als hinderlich für ein gutes und lebenswertes Leben an. Dies stellt eine wichtige Ergänzung zu den o.g. *inneren* Konflikten dar und sollte in einen Ansatz, der den Anspruch hat, ganzheitlich zu sein, miteinbezogen werden. In einem ersten Schritt wurde dies von Stumpp-Spies und Schmitz (2017b) bereits umgesetzt. In ihrem Lebenskunst-Coaching-Konzept und dessen empirischer Überprüfung wurden als äußere Wirkfaktoren die Lebensbedingungen der Probanden miteinbezogen. Es zeigte sich, dass diese entweder positiv oder negativ auf die individuelle Lebenskunst wirken können.

Aufgrund der Tatsache, dass äußere negative Wirkfaktoren somit bereits in das entwickelte Coaching-Konzept zur Lebenskunst mit einbezogen wurden, kann der Fokus der vorliegenden Untersuchung somit ausschließlich auf den inneren Hindernissen liegen.

2.1 Hindernisse im Coaching

In einem Coaching-Prozess beschäftigt man sich im Gegensatz zu den innerpsychischen, d.h. unbewussten, Konflikten zwar meist stärker mit den bewussten bzw. bewusstseinsnahen Konflikten, allerdings gibt es auch im Coaching durchaus gute Möglichkeiten, innere Konflikte miteinzubeziehen. Hierbei ist es u.a. von Bedeutung, zusammen mit dem Coachee dessen Bedürfnisse und Ziele zu klären, Worte für nur teilweise bewusste Handlungstendenzen zu finden oder auch Vorlieben und Wichtigkeiten zu bestimmen und abzuwägen. Als Hilfsmittel bzw. Wege dazu kommen z.B. zirkuläres Fragen, Perspektivenwechsel, Arbeit an Glaubenssätzen, Arbeit mit inneren Bildern oder Symbolen sowie die Teilarbeit in Frage (Migge, 2014).

Innere Konflikte oder Hindernisse werden im Coaching normalerweise aber erst dann thematisiert, wenn sie im Laufe der Bearbeitung des Anliegens des Coachees auftauchen. Es ist nicht üblich, mögliche Hindernisse bereits zu Beginn des Coaching-Prozesses mittels eines Messinstrumentes zu erheben.

2.2 Hindernisse als mögliche Einflussfaktoren für Wohlbefinden und damit auch für Lebenskunst

Geht es nun in einem Lebenskunst-Coaching tatsächlich rein um Ressourcenaktivierung und gute Strategien oder eventuell auch um Hindernisse? Die Positive Psychologie, die eine Schnittmenge mit dem Konzept der Lebenskunst hat, legt den Fokus darauf, eigene Stärken zu entwickeln bzw. durch passende Interventionen weiterzuentwickeln, um Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu erreichen (vgl. Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007; Lyubomirsky & Layous, 2013). Nur wenige Anhänger der Positiven Psychologie

fordern einen integrativen Ansatz, in welchem neben den Stärken auch die Schwächen von Menschen eine Berücksichtigung finden (vgl. Snyder & Lopez, 2007). Wong (2011) stellt diesbezüglich die ganz konkrete Frage: „What to do about the negative?“ (S. 69) und konkretisiert: „To achieve the good life and optimise well-being, one needs to know how to manage risks and balance positives and negatives“ (S. 71).

Wir wollten nun in dem von uns konzipierten Lebenskunst-Coaching (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017b) ebenfalls einen integrativen Ansatz verfolgen. Den alleinigen Schwerpunkt auf die Förderung von Strategien und Aktivierung von Ressourcen zu legen, schien uns zu einseitig. Aus diesem Grund stellten wir Überlegungen dazu an, welche möglichen „Hindernisse“ einen hemmenden Einfluss auf die individuelle Lebenskunst bzw. auf einzelne Strategien haben könnten.

Wir haben den Begriff „Hindernisse“ als Oberbegriff gewählt, unter welchem innere Konflikte (z.B. Bedürfniskonflikte) und äußere Konflikte, Haltungen und Einstellungen, subjektive Vorstellungen und tiefe Überzeugungen sowie auch, wie oben bereits erwähnt, konkrete Lebensbedingungen subsumiert werden.

Das Streben nach einer individuellen Lebenskunst und bestehende bzw. subjektiv wahrgenommene Hindernisse passen also nicht recht zusammen. Aber was passiert da genau? Das, was wir als „Hindernisse“ definieren, lässt sich neben den theoretischen Konzepten auch eindeutig auf neuronaler Ebene zeigen und nachweisen. Grawe (2004) unterscheidet, wenn es um Inkonsistenz im psychischen Geschehen geht, d.h. um eine schlechte Passung, zwischen zwei wichtigen Formen: Diskordanz und Inkongruenz. Sind zwei oder mehrere gleichzeitig aktivierte motivationale Tendenzen nicht miteinander vereinbar, spricht man von Diskordanz. Stimmen die realen Erfahrungen nicht mit den aktivierten motivationalen Zielen überein, spricht man von Inkongruenz. Dies kann man an gleichzeitig aktivierten neuronalen Erregungsmustern nachweisen, die tatsächlich nicht miteinander vereinbar sind. Umgekehrt sind Konkordanz und Konsistenz für psychisches Wohlbefinden wichtig und werden deshalb vom Organismus angestrebt. Grawe (2004) nennt sie die „Beweger“ des psychischen Geschehens.

Für unser Lebenskunst-Coaching formulierten wir deshalb das Ziel, auf einer übergeordneten Ebene die jeweilige individuelle Konsistenz für die Coachees zu verbessern, indem die oben angesprochene Nicht-Passung zwischen Lebenskunst und Hindernissen mit den Probanden thematisiert werden sollte. Darüber hinaus sollte für die Probanden eine positive Veränderung erreicht werden, indem die Hindernisse für sie persönlich an Einfluss und Bedeutung verlieren. Durch eine Unterstützung von außen kann es nämlich gelingen, neuronale Bahnen und neuronale Schaltkreise zu verändern (Grawe, 2004). Dazu benutzten wir u.a. einige der von Migge (2014) vorgeschlagenen bereits erwähnten Elemente (z.B. Teilarbeit).

Die Vermutung war, dass sich bei den Probanden Hindernisse finden lassen, durch die sie sich in ihrer Lebenskunst beeinträchtigt fühlen. Darüberhinaus galt die Annahme, dass sich einige Hindernisse wahrscheinlich öfter finden als andere.

3 Forschungsfragen

Aus unseren zunächst theoretischen Überlegungen kristallisierten sich folgende Forschungsfragen heraus:

1. Lassen sich bei den teilnehmenden Probanden Hindernisse identifizieren?
2. Treten manche Hindernisse häufiger auf als andere?
3. Lassen sich Hindernisse durch Coaching und passende Interventionen abschwächen?
4. Gibt es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen?

4 Methode

4.1 Vorgehen

In einem ersten Schritt wurden 15 Hindernisse festgelegt. Diese Hindernisse wurden von uns deshalb ausgewählt, weil sie uns in der täglichen Praxis des Coachings und der Beratung immer wieder begegnen bzw. weil sie in der Fachliteratur zu finden sind. Klienten fühlen sich durch diese Hindernisse erfahrungsgemäß blockiert und haben ihretwegen Schwierigkeiten, Veränderung zu erreichen. Oder aber das Problem an sich entsteht erst durch den Einfluss des Hindernisses. Zudem fühlen sich die Klienten in ihrem Wohlbefinden durch diese Hindernisse beeinträchtigt.

In Tabelle C 1 sind die 15 von uns identifizierten Hindernisse dargestellt.

Wie sich die jeweiligen Hindernisse genauer beschreiben lassen und welche Literatur ihnen zugrunde liegt, ist ebenfalls aus dieser Tabelle ersichtlich.

Tabelle C 1:

Beschreibung der Hindernisse, die Methoden/Interventionen und die Literatur- bzw. Methodenquelle

Hindernis	Beschreibung des Hindernisses	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Perfektionismus (PE)	Subjektives Empfinden, dass Dinge stets 100%ig erledigt werden müssen. 80% reichen nicht aus.	Die Idee, immer und überall das Beste erreichen zu wollen, macht nicht glücklich. Entlarvung des inneren Antriebers "Perfektionismus". Reframing des Begriffs "Fehler". Wie kann es gelingen, weniger perfekt und trotzdem zufrieden mit sich selbst zu sein.	Spitzer, 2016; Bucher, 2009
Überzogene Erwartungen (ÜE)	Sehr hohe Erwartungen an sich selbst oder an andere. Diese hohen Erwartungen führen immer wieder zu Enttäuschungen, wenn sie nicht erfüllt werden.	Das Reduzieren von Erwartungen und Ansprüchen führt zu einem größeren Wohlbefinden. Aufzeigen von Möglichkeiten, welche Erwartungen reduziert werden sollten und Einüben von alternativen Wegen.	Spitzer, 2016; Brandstätter und Renner, 1992
Manie des Positivdenkens (MP)	Dieses Hindernis hängt mit hohen Erwartungen zusammen. Negative Gedanken werden nicht zugelassen. Auch hier sind Enttäuschungen vorprogrammiert.	Hohe Erwartungen und eine starke Fokussierung auf Positives ziehen in vielen Fällen eine Erwartungsenttäuschung nach sich, die sich auf die Stimmung schlägt und das Wohlbefinden beeinträchtigt.	Lang, Weiss, Gerstorff und Wagner, 2013; Retzer, 2012

Hindernis	Beschreibung des Hindernisses	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Machbarkeitsmythos (MA)	Die Idee, dass alles machbar ist. Wenn sich etwas nicht umsetzen lässt, sind Enttäuschungen und Unzufriedenheit die Folgen. Meist wird es auch als persönliches Versagen erlebt. Auch hier spielen hohe Erwartungen eine Rolle.	Geht nicht, gibt's. Und das ist nicht tragisch, sondern gehört zum Leben dazu, kann sogar befreiend wirken und den Druck und den Stress erheblich reduzieren.	Retzer, 2012
Erstarren in Routinen (ER)	Das Gefühl in einem "Hammerrad" zu stecken. Immer gleiche Abläufe im Alltag fördern das Gefühl des "Fremdbestimmtheits".	Immer wieder einmal aus den Routinen ausbrechen, die im Interview genannt wurden. Erarbeiten von Möglichkeiten für die Umsetzung.	Lyubomirsky, 2008
Gespiegeltes Selbst (GS)	Die Wahrnehmung von sich selbst und auch das eigene Wohlbefinden sind abhängig von der Meinung und den Reaktionen anderer.	Mentales Spiegeln ist zwar hilfreich, sollte aber nicht zu einer Abhängigkeit von anderen führen. Bezüglich welcher Personen bestehen solche subjektiv empfundenen Abhängigkeiten? Erarbeiten von Konzepten für mehr Unabhängigkeit.	Fonagy, Gergely, Jurist und Target 2002; Lyubomirsky, 2008; Retzer, 2012
Unpassende Glaubenssätze (UG)	Bestimmte Sätze oder Botschaften prägen die Sicht von sich selbst. Meist sind die Sätze in der Vergangenheit entstanden und stammen von anderen (z.B. den Eltern).	Genogrammarbeit: Herausarbeiten der belastenden Glaubenssätze. Von wem sind sie? Welche Bedeutung, welchen Einfluss haben sie für das eigene Leben? Ändern dieser Glaubenssätze oder/und Verabschieden davon.	Peichl, 2011; von Schlippe und Schweitzer, 2016; Beaulieu, 2011
Sozialer Vergleich (SV)	Die Vorstellung, dass es anderen Menschen besser geht als einem selbst. Der eigene Blick richtet sich dabei sehr stark ins Außen.	Erarbeiten einer Neidtoleranz: Wie kann ich es gelassener aushalten, dass ein anderer etwas hat, das ich selbst gerne hätte?	Goetz, Ehret, Jullien und Hall, 2006; Haubl, 2009; Bucher, 2009

Hindernis	Beschreibung des Hindernisses	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Hoffnungen (HO)	Aus systemischer Sicht ist Hoffnung sehr stark mit Passivität verbunden: Solange man hofft, wird man selbst nicht aktiv. Man befindet sich also in einer starken Abhängigkeit, dass ein Geschehen sich ändert oder dass andere etwas tun.	Von einem „toten Gaul“ (einer Hoffnung, die man schon lange hat, die sich aber nicht erfüllt hat), sollte man absteigen und selbst weiterlaufen. Welche "toten Gäule" werden noch geritten? Wie kann ein gutes Absteigen ermöglicht werden, um wieder selbst handlungsfähig zu werden?	Retzer, 20012
Entscheidungen (EN)	Entscheidungen als große Herausforderung und oft Überforderung in einer Gesellschaft, in der es noch niemals so viele Wahlmöglichkeiten gab wie heute. Oft besteht die Idee, dass es nur zwei Möglichkeiten einer Entscheidung gibt (entweder-oder). Eine "falsche" Entscheidung soll vermieden werden.	Erweiterung des klassischen Dilemmas um weitere zwei Felder: Das Tetralemma.	Sparrer und Varga von Kibéd, 2000; Storch 2015a, 2015b
Befürchtungen (BE)	Befürchtungen verunsichern, verhindern Entscheidungen und beeinflussen die subjektive Lebensqualität.	Mut bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst. Weg: Nicht warten, dass die Befürchtungen weggehen, sondern handeln, auch wenn die Befürchtungen bleiben.	Retzer, 2012
Loyalitäten (LO)	Durch das Eingebundensein in ein soziales Netzwerk (oder mehrere) sind das eigene Tun und die Freiheit stark eingeschränkt. Oft ist eine Triangulation die Folge. Die Abgrenzung gegenüber anderen (oftmals auf einer anderen hierarchischen Ebene) gelingt nicht zufriedenstellend.	Loyalitätskonflikte und Triangulationen aufdecken und alternative Verhaltensweisen ausarbeiten.	von Schlippe und Schweitzer, 2010
Konflikte (KO)	Das Verstricktsein in Konflikte mit anderen und das Gefühl, Konflikte nicht zufriedenstellend lösen zu können.	Kommunikation: Wie wird ein Konsens über einen Dissens erzeugt? Sichtbarmachen der zirkulären Interaktion. Alternative Kommunikationsstrategien erarbeiten.	von Schlippe und Schweitzer, 2016

Hindernis	Beschreibung des Hindernisses	Methoden/ Interventionen	Literatur- bzw. Methodenquelle
Herkunftsfamilie (HE)	Die Herkunftsfamilie wirkt noch sehr stark in das eigene heutige Leben hinein. Die Abgrenzung zur Herkunftsfamilie ist noch nicht ausreichend gelungen.	Genogrammarbeit: Aufdecken von Beziehungen, Bot-schaften, Haltungen etc. in der Herkunftsfamilie. Wodurch fühle ich mich beeinflusst? Wovon möchte ich mich verabschieden? Wer soll nicht mehr so viel Einfluss auf mein jetziges Leben haben?	von Schlippe und Schweitzer, 2016
Schuld (SC)	Schuldgefühle sich selbst oder anderen gegenüber. Oftmals auch das Gefühl, dass jemand anders einem selbst noch etwas schuldig ist.	Anfertigen eines Schuldenregisters, mit welchem dann auf unterschiedliche Art und Weise verfahren werden kann. Vergebung: Das Aufgeben der Vorstellung, dass man einen Ausgleich für erlittenes Unrecht bekommt.	Bucher, 2009; Retzer, 2004
Über alle Sitzungen hinweg: Die Arbeit mit inneren Anteilen: Aufstellung der Ich-Anteile (z.B. der Ressourcen) und Erarbeitung von Veränderungen/ Lösungen dadurch.	Es gilt die Annahme, dass jeder Mensch aus verschiedenen Ich-Anteilen bzw. Persönlichkeits-Anteilen besteht, die mehr oder weniger gut zusammenarbeiten.	Identifizierung der an einer Situation beteiligten Ich-Anteile. Dies ermöglicht das Einnehmen einer Metaperspektive. Welche Teile könnten zu einer Veränderung beitragen?	von Schlippe und Schweitzer, 2010; Peichl, 2011

Es war eine ganz bewusste Entscheidung, diese Hindernisse nicht mittels eines Fragebogens zu erheben. Der Lebenskunstwert der Probanden wurde in einem ersten Schritt ja bereits mit Hilfe eines quantitativen Verfahrens, dem AOLQ, erhoben (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017a, 2017b). Darüber hinaus sollte es durch das Ermitteln der Hindernisse mittels eines Interviews noch eine qualitative Ergänzung geben. Somit sollte ein Mixed-Methods-Ansatz gewährleistet sein, der quantitative und qualitative Methoden miteinander kombiniert und den Erkenntnisgewinn dadurch erhöht (Mey & Mruck, 2010; Allen, 2016). In einem Interview nämlich liegt der Fokus auf dem verbalen Zugang der Probanden zu einer bestimmten Problematik. Für den Interviewer wird dadurch nachvollziehbar, welche subjektive Bedeutung der Proband einer bestimmten Thematik gibt (vgl. Mayring, 2002). Dies führt zu einem Erkenntnisgewinn, den ein Fragebogen so nicht leisten kann (vgl. Helfferich, 2011; vgl. Schermuly & Graßmann, 2016). Wir wählten ein problemzentriertes Interview, das laut Witzel (1982) ein Sammelbegriff für alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragung darstellt. Zudem sollte es ein qualitatives Interview sein, was

sich auf die Auswertung des Interviewmaterials bezieht, welche mit qualitativ-interpretativen Techniken durchgeführt werden sollte (Mayring, 2010).

Mit den Ergebnissen der Interviewauswertung, die sich bei der Methode von Mayring (2010) in Zahlen ausdrücken lässt, sollten im Anschluss noch einige Korrelationen berechnet werden, um statistisch zu prüfen, wie sich die Hindernisse möglicherweise verändern bzw. wie der Zusammenhang zwischen Hindernissen und dem subjektiven Wohlbefinden der Probanden ist.

4.1.1 Erstellung eines Interviewleitfadens

Zunächst wurde, ausgehend von der o.g. Theorie zu Hindernissen, von uns ein Interviewleitfaden konzipiert, der zu jedem Hindernis vier Fragen beinhaltet. Die erste Frage bezieht sich immer darauf, ob dem Probanden bzw. der Probandin dieses Hindernis bei sich selbst bekannt vorkommt. Mit Hilfe der zweiten und dritten Frage erfolgt dann eine genauere Beschreibung des Hindernisses durch den Probanden bzw. die Probandin, indem sie beispielhafte Situationen nennen sollen, in denen sie das Hindernis bei sich selbst beobachten. So soll erreicht werden, dass der Coach eine Vorstellung von der subjektiven Wirklichkeit der Probanden bekommt. Die vierte Frage zielt jeweils darauf ab, ob sich die Probanden durch eben dieses Hindernis tatsächlich in ihrem Denken, Erleben oder Verhalten beeinträchtigt fühlen und in welchem Ausmaß dies der Fall ist.

In Tabelle C 2 sind einige Hindernisse und die dazugehörigen Fragen aus dem Interviewleitfaden beispielhaft dargestellt.

Tabelle C 2:

Beispielhafte Darstellung einiger Hindernisse und die dazugehörigen Fragen

Hindernisse	Fragen
Perfektionismus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erledigen Sie Dinge gerne 100%ig? 2. Haben Sie von sich selbst den Eindruck, ein perfektionistischer Mensch zu sein? Wenn ja: 3. Können Sie mir das erläutern? 4. Stoßen Sie mit diesem Perfektionismus häufig an Ihre persönlichen Grenzen?
Überzogene Erwartungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erwarten Sie manchmal zu viel von anderen bzw. von sich selbst? Wenn ja: 2. Fallen Ihnen dazu Beispiele ein? 3. Was tun Sie, wenn sich Ihre Erwartungen nicht erfüllen? 4. Erleben Sie diese hohen Erwartungen in Ihrem Alltag als problematisch?
Erstarren in Routinen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nehmen Sie Ihr Leben oft als ein Hamsterrad wahr? Wenn ja: 2. Warum? 3. Aus welchen Routinen würden Sie gerne ausbrechen? 4. Beeinträchtigen diese Routinen Ihre Vorstellungen vom Leben?
Unpassende Glaubenssätze	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gibt es Sätze, die Sie in Ihrem Leben begleiten, wie etwa "Ich muss bei allen beliebt sein." oder "Ich darf keine Fehler machen."? Wenn ja: 2. Welche Sätze fallen Ihnen in Bezug auf sich selbst ein? 3. Wann sind diese Sätze entstanden? 4. Welchen oder welche dieser Glaubenssätze würden Sie gerne aufgeben?
Entscheidungen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fällt es Ihnen leicht, Entscheidungen zu treffen? 2. Wie laufen diese Entscheidungsprozesse ab? 3. Versuchen Sie, mit allen Mitteln falsche Entscheidungen zu vermeiden? 4. Empfinden Sie Entscheidungssituationen als große Belastung für sich selbst?
Konflikte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nehmen Konflikte mit anderen Menschen in Ihrem Leben einen großen Raum ein? Wenn ja: 2. Haben Sie eine Vermutung, warum das so ist? 3. Können Sie mir beispielhafte Situationen nennen? 4. Haben diese Konflikte einen negativen Einfluss auf Ihre subjektive Lebensqualität?
Herkunftsfamilie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hat die Familie, aus der Sie ursprünglich kommen (Eltern, Geschwister usw.), noch großen Einfluss auf Ihr Leben? Wenn ja: 2. Empfinden Sie den Einfluss als zu groß? 3. In welchen Bereichen können Sie sich evtl. nicht gut abgrenzen? 4. Würde Ihnen eine stärkere Abgrenzung gut tun?

Der Interviewleitfaden wurde in einer Pilotphase an fünf Personen vorgetestet. Im Anschluss an diese Probeinterviews wurden die Rückmeldungen dieser Probanden in den Interviewleitfaden mit einbezogen und in diesem Zuge die eine oder andere Formulierung leicht modifiziert.

Der vollständige Interviewleitfaden ist auf Anfrage bei der Erstautorin erhältlich.

4.1.2 Die Auswertungsstrategie

Als Auswertungsmethode wurde die skalierende Strukturierung als besondere Form der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring (2010) gewählt. Das Material, die Interviewergebnisse also, soll am Ende auf einer Ordinalskala eingeschätzt werden. Dazu wird es, streng methodisch kontrolliert, schrittweise analysiert. Vor dieser Analyse werden durch ein theoriegeleitet entwickeltes Kategoriensystem diejenigen Aspekte festgelegt, die aus dem Material herausgefiltert werden sollen. Entscheidend ist hierbei, dieses Kategoriensystem so genau zu definieren, dass eine eindeutige Zuordnung vom Textmaterial zu den einzelnen Kategorien ohne Probleme möglich ist (vgl. Mayring, 2010). Ulich, Haußer, Mayring, Strehmel, Kandler und Degenhard (1985) haben ein Verfahren, das drei Schritte beinhaltet, entwickelt, um diesen Anspruch zu gewährleisten: In einem ersten Schritt werden Kategorien definiert und festgelegt, welche Textbestandteile unter welche Kategorie fallen. In einem zweiten Schritt werden konkrete Textstellen als Ankerbeispiele identifiziert, die prototypische Funktion für diese Kategorie haben. In einem dritten Schritt werden anschließend Kodierregeln formuliert, die eine bessere Abgrenzung zwischen den Kategorien gewährleisten. Vor der Durchführung der Interviews wird mit Hilfe dieses Vorgehens ein Kodierleitfaden erstellt, der alle Variablen beinhaltet und in diesen drei Schritten genau beschreibt.

In Tabelle C 3 ist der Kodierleitfaden für das Beispiel Perfektionismus dargestellt.

Tabelle C 3:

Kodierleitfaden für das Beispiel Perfektionismus

Perfektionismus/ Ausprägung	Kodierleitfaden mit Kategorien, Definitionen, Ankerbeispielen und Kodierregeln
PE = 1	<p>Sehr starker Perfektionismus Definition: Extrem hohes subjektives Empfinden des Probanden, dass Dinge perfekt erledigt werden müssen. Fehler werden als etwas sehr Negatives gesehen. Ankerbeispiel: „100%? Ich bin ein 150%iger und versuche immer, Fehler zu vermeiden.“ Kodierregel: Die eigenen Ansprüche müssen extrem hoch sein und als starke Belastung empfunden werden. Dieser hohe Leidensdruck muss klar erkennbar sein.</p>
PE = 2	<p>Starker Perfektionismus Definition: Hohes subjektives Empfinden, dass Dinge perfekt erledigt werden müssen. Ankerbeispiel: „Wenn etwas nicht 100%ig klappt, ist das für mich schwierig auszuhalten.“ Kodierregel: Die eigenen Ansprüche sind hoch und führen oftmals an die eigenen Grenzen. Es muss erkennbar sein, dass eine subjektive Unzufriedenheit hinsichtlich dieses perfektionistischen Denkens besteht. Der subjektive Leidensdruck ist aber nicht so groß wie bei PE1.</p>
PE = 3	<p>Mittlerer Perfektionismus Definition: Der Proband neigt nur in manchen Bereichen zum Perfektionismus. Ankerbeispiel: „Beruflich sind meine Ansprüche relativ hoch, aber in der Freizeit kann ich auch mal alle Fünfe grade sein lassen.“ Kodierregel: Ein ambivalentes Verhalten ist deutlich erkennbar. Die eigenen Grenzen werden nur selten und nur in bestimmten Bereichen erreicht. Es besteht kein ausgeprägter Leidensdruck.</p>
PE = 4	<p>Niedriger bis kein Perfektionismus Definition: Perfektionistisches Denken ist beim Probanden wenig ausgeprägt. Wenn etwas ‚einigermaßen‘ zufriedenstellend erledigt wird, reicht das. Ankerbeispiel: „Mir reichen auch schon 50-60%, das ist okay für mich.“ Kodierregel: Eine entspannte Haltung kann glaubhaft geschildert werden.</p>
PE = 5	<p>Perfektionismus nicht erschließbar Definition: Ob eine perfektionistische Haltung vorliegt, ist aus den Antworten des Probanden nicht eindeutig erschließbar. Ankerbeispiel: „Ich weiß es selber nicht so genau.“ Kodierregel: Alle Antworten, die keiner der anderen Ausprägungen zugeordnet werden können.</p>

Der vollständige Kodierleitfaden für alle 15 Hindernisse mit den jeweiligen Kategorien, Definitionen, Ankerbeispielen und Kodierregeln ist auf Anfrage bei der Erstautorin erhältlich.

Mittels der skalierenden Strukturierung, die zu den einzelnen Dimensionen Ausprägungen in Form von Skalenpunkten definiert, sollte das Material am Ende eingeschätzt werden.

Es wurde festgelegt, dass es pro Hindernis fünf Ausprägungen geben sollte: 1 = sehr stark ausgeprägt, 2 = stark ausgeprägt, 3 = mittelmäßig ausgeprägt, 4 = wenig bis gar nicht ausgeprägt und 5 = nicht aus den Antworten des Probanden bzw. der Probandin erschließbar.

In die Förderung sollten später nur solche Hindernisse mit einbezogen werden, die eine *sehr starke* oder *starke* Ausprägung aufweisen. Ab dem Wert 3 sind die Hindernisse so definiert, dass sie zwar vorkommen können, aber dass sich die Probanden durch sie nicht massiv negativ beeinflusst fühlen.

4.2 Stichprobenbeschreibung

An der Untersuchung nahmen 20 Probanden in einer Experimentalgruppe teil, die alle durch Aushänge und Inserate gewonnen wurden. Die Voraussetzungen zur Teilnahme waren, dass die Probanden neugierig auf sich selbst sein und sich positive Veränderungen für ihr Leben wünschen sollten. Zudem sollten sie die Bereitschaft haben, sich auf einen intensiven Coaching-Prozess von mehreren Monaten einzulassen und sollten motiviert sein, sich mit dem Thema Lebenskunst intensiv auseinanderzusetzen. Die Probanden waren im Schnitt 45 Jahre alt ($S = 8,91$). Drei von ihnen waren männlich, 17 waren weiblich. Acht von ihnen waren Akademiker. Für nähere Informationen zur Stichprobe siehe Stumpp-Spies und Schmitz (2017b).

4.3 Die Durchführung der qualitativen Interviews

Die Interviews wurden in der ersten Sitzung des Lebenskunst-Coachings von Stumpp-Spies und Schmitz (2017b) durchgeführt. Der Coach, der das Lebenskunst-Coaching leitete, führte auch die Interviews. Zu Beginn wurde jedem Probanden und jeder Probandin standardisiert erklärt, dass nun ein Interview folgt, welches etwa 25 Minuten dauert. Die Probanden wurden gebeten, spontan und wahrheitsgemäß zu antworten. Zudem wurden sie darüber informiert, dass das Interview auf Tonband aufgezeichnet, später wörtlich transkribiert und anschließend ausgewertet wird. Über die Ergebnisse der Auswertung sollten sie dann in der nächsten Sitzung informiert werden. Das Interview wurde für alle 15 Hindernisse in der 1. Sitzung des Coachings geführt. In der 10. Sitzung wurden dann nur die Hindernisse noch einmal mit denselben Interviewfragen abgefragt, die von den Probanden beim ersten Mal mit *sehr stark* oder *stark* eingeschätzt worden waren.

4.4 Durchführung des Coachings bezüglich der Hindernisse

In dem oben bereits kurz beschriebenen Lebenskunst-Coaching (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017b) gab es zunächst einen Teil, der sich auf die Förderung besonders wichtiger Strategien von Lebenskunst, die sogenannten Metastrategien bezog. Diese sechs Metastrategien wurden durch die statistische Evaluation des Art-of-Living Questionnaire (AOLQ) ermittelt und beschreiben über die Hälfte der Varianz von Lebenskunst. Sie wurden in den ersten fünf Sitzungen des Coachings der Experimentalgruppe bei *allen* Probanden gefördert. Im zweiten, individuellen Teil hatten die Probanden dann die Möglichkeit, selbst über die Themen der Sitzungen zu entscheiden. Sie bekamen zu diesem Zweck eine Übersicht darüber, welche Strategien gemäß der Ergebnisse des zweiten Fragebogens (nach Sitzung fünf) im Vergleich zu anderen Strategien niedrige Werte aufwiesen. Darüber hinaus waren auch ihre Hindernisse aufgeführt, die in der Analyse des Interviews mit dem Wert 1 oder dem Wert 2 bewertet worden waren, also *sehr stark* oder *stark*

ausgeprägt waren. Auch diese Hindernisse konnten von den Probanden bei den letzten drei Sitzungen miteinbezogen werden.

Die Beschäftigung mit einem oder mehreren Hindernissen fand dabei jedoch nicht isoliert statt, sondern hatte immer einen Bezugspunkt zu einer Strategie, weil sehr schnell Muster deutlich wurden: Zeigte sich bei einem Probanden oder einer Probandin beispielsweise, dass bestimmte Strategien nicht gut entwickelt waren, brachte der Proband bzw. die Probandin dies *selbst* mit dem einen oder anderen Hindernis in Zusammenhang. Eine passende Intervention beinhaltete dann im Anschluss daran immer sowohl die Strategien als auch das Hindernis bzw. die Hindernisse.

Beispielfälle:

Die Probandin BK erreichte bei Perfektionismus und überzogene Erwartungen jeweils den Wert 2. Gleichzeitig hatte sie niedrige Werte bei den Strategien Entspannung und Muße. Anhand von Figuren wurden diese Ego-States (Peichl, 2011) auf dem Familienbrett aufgestellt, wodurch die am Hindernis „Beteiligten“ sichtbar gemacht wurden. Durch systemische Fragen, z.B. nach typischen Situationen, Verschlimmerung usw. wurden für die Probandin Zusammenhänge deutlich. Wie stehen die Teile im Moment zueinander? Wie müssten sie stehen, sodass die Probandin hin und wieder eine Verbesserung spüren könnte? Wer müsste dann mit wem den Platz tauschen? Wie könnte ein erster Schritt in Richtung einer Veränderung erreicht werden? Welche Teile könnten dabei helfen?

Die Probandin KBT wies die Hindernisse Entscheidungen (Wert 1) und Befürchtungen (Wert 1) auf und hatte niedrige Werte bei den Strategien Versuche machen und Entspannung. Ihr wurde schnell ein Zusammenhang deutlich. Die Idee, dass es nur entweder/oder bzw. „richtige“ oder „falsche“ Entscheidungen gibt, blockieren sie in ihrem Leben und ihrem Wohlbefinden. Da sie stets „falsche“ Entscheidungen vermeiden möchte und negative Konsequenzen befürchtet, macht die Probandin kaum Versuche und kann sich darüber hinaus schlecht entspannen. Auch hier war die Teilarbeit mittels Figuren hilfreich. Darüber hinaus wurden das Tetralemma (Sparrer & Varga von Kibéd, 2000) herangezogen und Elemente von Maja Storch (2015a, 2015b) mit einbezogen. Wie im obigen Beispiel wurden mögliche erste Veränderungen und die ersten Schritte auf diesem Weg dorthin konkret besprochen.

Für zu Hause bekamen die Probanden dann jeweils eine Aufgabe mit, die sie auf der Basis der in der Sitzung erarbeiteten Ergebnisse ausprobieren sollten. Die Erfahrungen, welche die Probanden mit der Hausaufgabe machten, wurden stets in der nächsten Sitzung besprochen.

Prinzipiell stammten die Interventionen aus dem systemischen und dem lösungsfokussierten Ansatz, wie dies auch bei den Interventionen des Lebenskunst-Coachings der Fall war (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017b).

Nach dem Abschluss des Lebenskunst-Coachings wurden die Probanden in einem Feedbackfragebogen u.a. dazu befragt, ob sie den Eindruck haben, nach dem Coaching besser zu wissen, welche Hindernisse für sie relevant sind bzw. waren und ob sie glauben, dass Hindernisse einen Einfluss auf Lebenskunst haben. Ihre Antworten sollten auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 6 (trifft vollkommen zu) gemessen werden.

4.5 Erhebung des subjektiven Wohlbefindens (SHS)

Ein halbes Jahr nach Abschluss des Lebenskunst-Coachings wurde das Wohlbefinden der Probanden mittels der Subjective Happiness Scale von Lyubomirski und Lepper (1999) erhoben. Dieses Messinstrument umfasst vier Items, die auf einer Skala von 1 (weniger glücklich bzw. trifft gar nicht zu) bis 7 (sehr glücklich bzw. trifft voll zu) gemessen werden. Dass SHS und Lebenskunst zusammenhängen, wurde bereits im Rahmen der Entwicklung des AOLQ gezeigt (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017a).

Hier sollte nun geprüft werden, ob es einen statistischen Zusammenhang zwischen der Abnahme der Hindernisse und dem subjektiven Wohlbefinden der Probanden gibt.

5 Ergebnisse

5.1 Auswertung der qualitativen Interviews

Die Interviews wurden von der Erstautorin und einem Kollegen mehrmals gelesen und anschließend qualitativ ausgewertet. Beide kamen zu nahezu denselben Ergebnissen und zeigten somit eine hohe Kongruenz bei der Auswertung (Intercoder-Übereinstimmung). Die wenigen Unterschiede wurden diskutiert und es wurde zu den Punkten jeweils eine Einigung gefunden.

Auf alle vier Forschungsfragen konnten im Anschluss an die Auswertung der Interviews Antworten gefunden werden.

Frage 1: Lassen sich bei den teilnehmenden Probanden Hindernisse identifizieren?

In Tabelle C 4 sind in der Spalte links (Zu Beginn der Förderung: Hindernisse/Ausprägung) die in dem Interview identifizierten Hindernisse für jeden Probanden bzw. jede Probandin zu sehen. Die dazugehörige Ausprägung (*sehr stark* = 1 oder *stark* = 2) des Hindernisses ist als Zahlenwert angegeben.

Bei 19 von 20 Probanden konnten aufgrund ihrer Antworten aus dem Interview Hindernisse festgestellt werden. Lediglich eine Probandin (KD) wies keine Hindernisse auf. Somit kann die erste Forschungsfrage mit einem Ja beantwortet werden.

Tabelle C 4:

Darstellung der Probanden mit ihren Hindernissen zu Beginn der Förderung und nach der Förderung

Proband	Zu Beginn der Förderung: Hindernisse/Ausprägung	Am Ende der Förderung: Hindernisse/Ausprägung	Verbessert	Unver- ändert	Bearbeitet	Unbearbeitet
AK	GS EN 2 2	GS EN 4 4	GS EN		GS EN	
AS	PE ÜE ER BE 2 2 1 2	PE ÜE ER BE 4 3 4 4	PE ÜE ER BE		PE ÜE ER BE	
AT	LO HE 2 2	LO HE 4 4	LO HE		LO HE	
ANS	PE UG HO EN 2 2 2 2	PE UG HO EN 3 3 4 3	PE UG HO EN		PE UG HO EN	
BK	PE ÜE ER SV 2 2 2 2	PE ÜE ER SV 3 3 3 3	PE ÜE ER SV		PE ÜE ER SV	
BS	PE ÜE MA ER GS SV BE KO 1 1 1 1 1 1 1 1	PE ÜE MA ER GS SV BE KO 1 2 2 3 3 4 2 4	ÜE MA ER GS SV BE KO	PE	ÜE MA ER GS BE KO PE SV	
BO	PE ÜE MA UG 2 2 2 2	PE ÜE MA UG 4 4 4 4	PE ÜE MA UG		PE ÜE MA UG	
DH	BE 2	BE 4	BE		BE	
HB	ÜE MA GS UG HO EM LO 2 2 2 2 2 2 2	ÜE MA GS UG HO EM LO 3 3 3 3 4 4 3	ÜE MA GS UG HO EM LO		ÜE MA GS HO EN	UG LO
JC	BE SC 2 2	BE SC 3 3	BE SC		BE SC	
JH	ER UG EN BE	ER UG EN BE	UG		ER EN BE UG	ER EN BE

Proband	Zu Beginn der Förderung: Hindernisse/Ausprägung	Am Ende der Förderung: Hindernisse/Ausprägung	Verbessert	Unver- ändert	Bearbeitet	Unbearbeitet
	2 2 2 2	2 3 2 2				
JO	ÜE GS	ÜE GS	ÜE GS		ÜE GS	
	2 2	3 4				
KB	PE ÜE KO	PE ÜE KO	PE ÜE KO		PE ÜE KO	
	2 2 2	3 3 3				
KD	-	-	-	-	-	-
KW	UG BE KO	UG BE KO	UG	BE KO	KO	BE
	2 2 2	3 2 2				
KM	PE GS LO KO	PE GS LO KO	PE GS LO KO		PE GS LO KO	
	2 2 2 2	3 4 4 3				
KBT	PE ÜE ER GS UG SV EN BE KO SC	PE ÜE ER GS UG SV EN BE KO SC	PE ÜE ER GS UG SV EN BE KO SC	PE ÜE ER GS UG SV EN BE SC KO	PE ÜE ER UG EN BE GS SV SC KO	
	1 1 1 2 2 2 1 1 2 2	2 2 3 3 3 3 3 2 2 3				
MZ	PE ÜE UG	PE ÜE UG	PE ÜE UG		PE ÜE UG	
	2 2 2	4 4 4				
SB	MA ER UG SC	MA ER UG SC	MA ER UG SC		MA ER UG SC	
	2 2 2 2	4 3 3 3				
SK	ER SC	ER SC	ER	SC	ER	SC
	2 2	3 2				

Frage 2: *Treten manche Hindernisse häufiger auf als andere?*

Die häufigsten Hindernisse, die vor dem Coaching *stark* bis *sehr stark* ausgeprägt waren, sind folgende (in absteigender Reihenfolge der Häufigkeit): Perfektionismus und überzogene Erwartungen (beide gleich häufig); Unpassende Glaubenssätze; Erstarren in Routinen und Befürchtungen (beide gleich häufig); Gespiegeltes Selbst; Entscheidungen und Konflikte (beide gleich häufig); Machbarkeitsmythos und Schuld (beide gleich häufig); Sozialer Vergleich und Loyalitäten (beide gleich häufig); Hoffnungen; Herkunftsfamilie; Manie des Positivdenkens (nicht vorkommend).

Es wird somit deutlich (s. Tabelle C 5), dass es tatsächlich Hindernisse gibt, die häufiger auftreten als andere. Dies bestätigt Forschungsfrage 2.

Tabelle C 5:

Anzahl der Probanden, die vor dem Coaching stark bzw. sehr stark von dem jeweiligen Hindernis betroffen waren

Hindernis	N
Perfektionismus	9
Überzogene Erwartungen	9
Unpassende Glaubenssätze	8
Erstarren in Routinen	7
Befürchtungen	7
Gespiegeltes Selbst	6
Entscheidungen	5
Konflikte	5
Machbarkeitsmythos	4
Schuld	4
Sozialer Vergleich	3
Loyalitäten	3
Hoffnungen	2
Herkunftsfamilie	1
Manie des Positivdenkens	0

5.2 Auswertung des Coachings

Frage 3: Lassen sich Hindernisse durch Coaching und passende Interventionen abschwächen?

In Tabelle C 4 ist ersichtlich, wie sich die Hindernisse durch die Förderung verändert haben (Spalte: Am Ende der Förderung: Hindernisse/Ausprägung). Über alle Teilnehmer hinweg wurden insgesamt 73 Hindernisse ermittelt, die *sehr stark* oder *stark* ausgeprägt waren. 59 davon wurden im Coaching behandelt. Die Anzahl der Hindernisse der Probanden, die im Coaching gefördert wurden, variiert zwischen 0 und 6 ($M = 2,95$, $SA = 1,73$).

66 Hindernisse haben sich von *t1* bis *t3* deskriptiv verbessert. Sieben Hindernisse haben sich verbessert, ohne dass sie explizit als Thema im Coaching behandelt wurden. Alle 66 Hindernisse haben sich um 1 bis 3 Punkte auf der 5er-Skala verbessert. Lediglich acht Hindernisse haben sich deskriptiv nicht verbessert: jeweils einmal PE, ER, EN und SC; jeweils zweimal BE und KO (nur eines davon wurde im Coaching bearbeitet). Sieben der acht Hindernisse, die sich durch das Coaching nicht verbessert haben, wurden auch nicht im Coaching behandelt. Insgesamt wurden 13 der mit 1 oder 2 bewerteten Hindernisse nicht im Coaching behandelt.

Wir haben für jeden Probanden bzw. jede Probandin die qualitative Auswertung noch durch eine quantitative ergänzt und haben einen mittleren Hinderniswert über alle Hindernisse hinweg berechnet, die bei *t1* als *stark* bis *sehr stark* ausgeprägt identifiziert worden sind. Denselben Wert haben wir dann noch einmal für *t3* berechnet und die zwei Werte dann mittels eines t-Tests für abhängige Stichproben verglichen.

Die Ergebnisse zeigen zwar, dass sowohl Hindernisse, die in der Intervention behandelt wurden, $t(18) = 13,55$, $p = ,00$, $d = 3.42$, als auch diejenigen, die nicht behandelt wurden, $t(6) = 2,47$, $p = ,05$, $d = 1.28$, von *t1* zu *t3* signifikant schwächer geworden sind. Allerdings ist der Effekt für die Hindernisse, die nicht behandelt worden sind, deskriptiv deutlich kleiner. Durch den Regression-zur-Mitte-Effekt würde man ohnehin erwarten, dass stark ausgeprägte Hindernisse ohne Intervention sich über die Zeit verbessern. Unsere Ergebnisse deuten allerdings darauf hin, dass unsere Intervention dazu geführt hat, dass die Hindernisse sich deutlich abgeschwächt haben. Dies wurde auch durch die Aussagen der Probanden bestätigt. Die Resonanz auf die Interventionen bezüglich der Hindernisse war sehr positiv. Zudem wurden die Probanden sensibilisiert, worauf sie in Zukunft achten können, um bezüglich der Hindernisse nicht in alte Muster zu verfallen.

Die Ergebnisse sind in Tabelle C 6 zu sehen.

Tabelle C 6:

Anzahl Hindernisse pro Proband

Anzahl Hindernisse	<i>N</i>
0	1
1	1
2	5
3	3
4	7
5	0
6	0
7	1
8	1
9	0
10	1

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich die Hindernisse durch das Coaching haben verbessern lassen. Somit kann die dritte Forschungsfrage ebenfalls mit einem Ja beantwortet werden.

5.3 Statistische Berechnungen zu Lebenskunst-Coaching und Hindernissen

Frage 4: Gibt es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen?

Um diese Frage beantworten zu können, haben wir zuerst für jeden Teilnehmer die durchschnittliche Abnahme der Hindernisstärke für alle von dem jeweiligen Teilnehmer als *stark* oder *sehr stark* bewerteten Hindernisse zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt berechnet. Wenn ein Proband beispielsweise beim ersten Messzeitpunkt drei Hindernisse mit 1 bzw. 2 bewertet hat und diese Hindernisse dann beim zweiten Messzeitpunkt mit 3 bzw. 4 bzw. 5 bewertete, hätte er einen Durchschnittswert von $((3 - 1) + (4 - 2) + (5 - 2)) / 3 = 2,33$ (höhere Werte deuten auf größere Verbesserung bzw. eine absteigende Stärke der Hindernisse über die Zeit hin).

In einem zweiten Schritt führten wir Korrelationsanalysen mit der oben beschriebenen durchschnittlichen Abnahme der Hindernisstärke als Prädiktor und Lebenskunstvariablen als Kriterien durch. Unsere Ergebnisse zeigen einen fast signifikanten Effekt von der durchschnittlichen Abnahme der Hindernisstärke und Lebenskunst beim zweiten und dritten Messzeitpunkt (Gesamt AOLQ Skala, t2: $r = .41$, $p = .08$; Kurzform der AOLQ, t2: $r = .41$, $p = .08$; t3: $r = .42$, $p = .07$). Allerdings finden wir diesen Effekt nicht mit der Vollversion der AOLQ für den dritten Messzeitpunkt ($r = .31$, $p = .19$). Dies liegt möglicherweise daran, dass die in unserer Stichprobe vorhandenen Hindernisse nur einen kleinen Teil des gesamten Lebenskunstkonzeptes widerspiegeln, deren Verbesserung in dieser Stichprobe nicht ausreicht, um einen merklichen Effekt zu erzielen.

Diese Annahme wird bestärkt, wenn man nur die Lebenskunstsubskalen anschaut, welche die jeweiligen Lebensbedingungen der Probanden widerspiegeln - hier ist der Effekt signifikant für t2: $r = .45$, $p = .05$ und nahe signifikant für t3: $r = .40$, $p = .09$. Wenn man aber die restlichen 18 Subskalen anschaut, findet man keinen signifikanten Effekt für die drei Messzeitpunkte (t1: $r = .17$, $p = .49$; t2: $r = .37$, $p = .12$; t3: $r = .27$, $p = .26$).

Die Lebensbedingungen scheinen also einen signifikanten Einfluss zu haben, was sich wiederum mit dem oben erwähnten Ansatz von Wong (2012) deckt.

Als zusätzliche Analyse haben wir das jeweiligen subjektive Wohlbefinden SHS (vgl. Lyubomirsky & Lepper, 1999; vgl. Stumpp-Spies & Schmitz, 2017a) der Teilnehmer sechs Monate nach der Intervention mit der Abnahme der Hindernisse während der Intervention korreliert und ein signifikantes Ergebnis gefunden, $r = .56$, $p = .01$. Teilnehmer, die eine stärkere Abnahme der Hindernisse während der Intervention erzielt hatten, hatten auch langfristig ein höheres Wohlbefinden. Wie bei Stumpp-Spies und Schmitz (2017a) gezeigt wurde, korreliert SHS sehr hoch mit Lebenskunst. Deshalb liegt es nahe, dass die kurzfristigen Effekte auf Lebenskunst, die beobachtet werden konnten, auch längerfristig bestehen könnten.

Auswertung exploratorischer Analysen (Feedbackfragebogen):

Im Anschluss an das Lebenskunst-Coaching bekam jeder Proband bzw. jede Probandin noch einen Feedbackfragebogen, mit Hilfe dessen er bzw. sie das Coaching einschätzen sollte. Zwei Items des Fragebogens betrafen die Hindernisse: 1) „Ich weiß jetzt besser als vor der Förderung,

welche Hindernisse für mich relevant sind bzw. waren.“ und 2) „Ich glaube, dass Hindernisse einen Einfluss auf Lebenskunst haben.“

Die Antworten auf die erste Frage korrelieren signifikant mit dem Lebenskunst-Wert bei allen drei Messzeitpunkten (Gesamtskala mit 22 Items: t1, $r = .47$, $p = .04$; t2, $r = .61$, $p = .00$; t3, $r = .58$, $p = .01$ / Kurzform mit 6 Items: t1, $r = .52$, $p = .02$; t2, $r = .52$, $p = .02$; t3, $r = .52$, $p = .02$). Der Effekt auf die Abnahme der persönlichen Hindernisstärke war ebenfalls signifikant ($r = .47$, $p = .04$). Das heißt, Teilnehmer hatten nach der Förderung eine höhere Lebenskunst und weniger starke Hindernisse, wenn sie auch das Gefühl hatten, dadurch mehr über ihre persönlichen Hindernisse gelernt zu haben.

Dagegen scheint es keine Rolle gespielt zu haben, ob die Teilnehmer glaubten, dass Hindernisse dabei eine wichtige Rolle spielen oder nicht. Sämtliche o.g. Effekte mit dieser Frage sind nicht signifikant (Gesamtskala mit 22 Items: t1, $r = .14$, $p = .57$; t2, $r = .21$, $p = .38$; t3, $r = .30$, $p = .19$ / Kurzform mit 6 Items: t1, $r = .25$, $p = .30$; t2, $r = .26$, $p = .28$; t3, $r = .26$, $p = .27$; Abnahme der Hindernisstärke, $r = -.13$, $p = .59$).

Der Fokus dieser Arbeit liegt ganz bewusst auf einem qualitativen Ansatz, der lediglich im Rahmen eines Mixed-Methods-Ansatz durch einige statistische Berechnungen ergänzt werden sollte. Bei der Auswertung der hier vorliegenden Ergebnisse (qualitativ und quantitativ) wurde deutlich, dass es sinnvoll ist, die „harten“ Zahlen nicht überzubewerten, da sie die guten Ergebnisse und Erfolge der Probanden nicht ausreichend abbilden.

In der Zusammenarbeit mit den Probanden wurde nämlich deutlich, wie sehr diese die Einbeziehung eines qualitativen Vorgehens *zusätzlich* zu einem quantitativen Vorgehen mittels des Fragebogens AOLQ schätzten (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017a).

Der zusätzliche Erkenntnisgewinn der Teilnehmer wurde hier durch das offene, halbstrukturierte Interview erreicht. Die Probanden sollten selbst überlegen bzw. reflektieren, in welchen Situationen sie sich durch bestimmte Hindernisse beeinflusst fühlten. Durch diese intensive Beschäftigung mit beispielhaften Situationen wurde eine sehr viel stärkere Reflektion und damit auch eine größere Transparenz erreicht als dies durch ein bloßes Ankreuzen (z.B.: „Halten Sie sich für einen perfektionistischen Menschen?“) möglich gewesen wäre. Allein dies bedeutete sowohl für die Probanden als auch die Autoren schon einen Mehrwert an Erkenntnis im Vergleich zu einem rein quantitativen Vorgehen.

Darüber hinaus konnten die Teilnehmer einen direkten Bezug der Hindernisse zu ihrem täglichen Leben herstellen. Oftmals erinnerten diese sich sogar am Ende des Coachings noch daran, welche beispielhaften Situationen sie in der ersten Sitzung für ein bestimmtes Hindernis gefunden hatten. Nach der zehnten Sitzung konnten sie dann gezielt darauf eingehen und ganz konkret sagen, *warum* bzw. *in welchen Situationen* sich dieses Hindernis mittlerweile verändert bzw. abgeschwächt hatte. Ein Beispiel: „Ich habe ja jetzt gelernt, dass es nicht darum geht, alles 100%ig zu erledigen. 80% reichen oftmals auch schon. Daran denke ich immer wieder. Im privaten Bereich gelingt mir das schon gut. Im beruflichen Bereich möchte ich meine Erwartungen an mich selbst auch noch weiter runterschrauben. Aber ich weiß ja jetzt, worauf ich achten muss.“

6 Diskussion

Als Ergänzung zu einem Lebenskunst-Coaching, dessen Effekte quantitativ ermittelt wurden (Stumpp-Spies & Schmitz, 2017b), sollte in einem zweiten und integrativen Schritt qualitativ erfasst werden, ob es auch Hindernisse bzw. hemmende Faktoren gibt, welche die subjektive Lebenskunst und damit das Wohlbefinden der teilnehmenden Probanden beeinträchtigen. Diese Überlegung war bezüglich Lebenskunst zwar neu, aber hinderliche Faktoren, Konflikte oder Inkonsistenzen werden sowohl in der Literatur als auch in der Beratung und im Coaching vielfach berichtet (vgl. u.a. Grawe, 2004; Retzer, 2012; Migge, 2014; von Schlippe & Schweitzer, 2016). Nach der Auswahl von 15 Hindernissen und der Erstellung eines Interview- sowie eines Kodierleitfadens wurden mit den Probanden der Untersuchung von Stumpp-Spies und Schmitz (2017b) Interviews geführt, die danach zunächst wörtlich transkribiert und anschließend mittels einer skalierenden Strukturierung ausgewertet wurden. Auf vier zu Beginn formulierte Forschungsfragen konnte eine Antwort gefunden werden: Dass sich bei den Probanden des Lebenskunst-Coachings Hindernisse finden lassen, wurde durch die Ergebnisse bestätigt. Es zeigte sich ebenfalls, dass bestimmte Hindernisse häufiger auftreten als andere. Ebenso ließ sich für alle Probanden durch das Coaching eine Verbesserung bezüglich ihrer Hindernisse erzielen, indem die übermäßige Anzahl von denjenigen Hindernissen, die im Coaching thematisiert worden waren, abgeschwächt werden konnte. Somit bestätigte sich auch Forschungsfrage drei. Ob es einen statistischen Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Hindernissen gibt, konnte leider nicht signifikant nachgewiesen werden, da die Stichprobe für belastbare statistische Berechnungen zu klein war. Auffällig war jedoch, dass alle Probanden mit mindestens einem Hindernis ausnahmslos im zweiten Teil des Coachings, dem individuellen Teil, ihre Hindernisse mit ins Coaching einbeziehen wollten. Keiner wollte ausschließlich auf Ressourcen oder Strategien schauen. Im Gegenteil: Die Ergebnisse aus dem Fragebogen AOLQ, mit Hilfe dessen die Lebenskunst und die zu fördernden Strategien der Probanden gemessen wurden, machte für die Probanden erst Sinn, als die Hindernisse mit einbezogen wurden. Die Muster, die sich zeigten, eröffneten neue und brauchbare Perspektiven für Veränderung und damit für eine Verbesserung des Wohlbefindens. Alle Teilnehmer fanden die Miteinbeziehung der Hindernisse und die Arbeit daran sehr spannend. Die Feedbacks bezüglich der zur Anwendung gekommenen Interventionen waren sehr positiv. Durchaus diskutiert werden kann die Anwendung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010), die nicht überall in der qualitativen Forschung Anklang findet (vgl. Gläser & Laudel, 2010). Für die vorliegende Untersuchung erschien sie jedoch zweckmäßig und bot mit der Zuordnung von Zahlenwerten zu bestimmten Aussagen die Möglichkeit, die zusätzlich durchgeführten statistischen Berechnungen anzustellen.

Die Einordnung in einen Forschungszusammenhang ist aktuell nur in Ansätzen möglich, da es noch sehr wenig Forschung zur experimentellen Untersuchung von Lebenskunst gibt. Ein sehr guter Überblick zum Konzept der Lebenskunst per se, zu einzelnen Interventionsmöglichkeiten und zum aktuellen Stand der Forschung bezüglich Lebenskunst ist bei Schmitz (2016) zu finden. Für den schulischen Bereich wurde beispielsweise kürzlich von Lang und Schmitz (2016) ein Training zu Lebenskunst entwickelt. Dieses Training hat allerdings keine Hindernisse mit einbezogen und ihm lag ein rein quantitativer Ansatz zugrunde. Somit wird deutlich, dass es noch weiterer Forschung bedarf, um die hier gezeigten Ergebnisse auf eine breitere Basis zu stellen. So müsste z.B. an einer größeren Stichprobe überprüft werden, ob sich die hier gefundenen Hinweise, dass Hindernisse sehr wahrscheinlich einen Einfluss auf Lebenskunst haben, bestätigen lassen. Zudem wäre es wichtig zu überprüfen, ob es wirklich sinnvoll ist, alle 15 Hindernisse zu

erheben, oder ob man sich eventuell in Zukunft auf die wichtigsten, also diejenigen, die am häufigsten vorkommen, beschränken sollte. Schaut man sich die bei den Probanden vorhandenen Hindernissen an, gibt es erste Hinweise darauf, dass es eventuell bestimmte „Schlüssel-Kombinationen“ bei Hindernissen gibt. So kommt z.B. Perfektionismus häufig zusammen mit überzogenen Erwartungen vor. Als drittes Hindernis gesellen sich in vielen Fällen dann noch Befürchtungen hinzu. Bezüglich der Situationen, die von den Probanden beschrieben wurden, lässt sich das gut nachvollziehen: Herrschen ein perfektionistisches Denken und hohe Erwartungen z.B. in einem beruflichen Kontext vor, befürchten diese Probanden negative Konsequenzen, sollten sie bestimmte Aufgaben nicht fehlerfrei und zur vollen Zufriedenheit des Vorgesetzten erledigen. Sie befürchten dann beispielsweise, keine guten Beurteilungen zu bekommen. Oftmals besteht auch die Vorstellung, mehr als 100% geben zu können, was per se bereits ein Denkfehler ist. Jeder Mensch hat ja nur 100% zur Verfügung. Gleichzeitig mit den eigenen hohen Erwartungen steigen dann oft zusätzlich die Erwartungen von Kollegen und Vorgesetzten, was den Druck auf den Betroffenen für zukünftige Aufgaben erhöht.

6.1 Limitationen

Ein Kennzeichen qualitativer Untersuchungen sind die zumeist kleinen Stichproben, die eine Generalisierung der gewonnenen Erkenntnisse und Ergebnisse nicht zulassen. Dies ist auch bei der vorliegenden Untersuchung der Fall. Es konnten zwar durch die Technik der skalierenden Strukturierung den Antworten der Probanden Ausprägungen bzw. Werte zugeordnet werden, für Korrelationen mit dem Ergebnismaterial aus dem Lebenskunst-Coaching waren sie aber leider nicht brauchbar. Keine Aussagen können bisher auch darüber getroffen werden, welche Hindernisse für Lebenskunst eine größere Bedeutung haben als andere. Diese möglichen Bedeutungsunterschiede müssten an einer größeren Stichprobe noch untersucht werden. Es konnten in einem ersten Schritt lediglich Häufigkeiten festgestellt werden, mit denen bestimmte Hindernisse auftraten. Des Weiteren war der Frauenanteil an der vorliegenden Studie viel höher als der Männeranteil (17 zu 3). Es war schwierig, Männer für die Untersuchung zu gewinnen, Frauen scheinen dem Thema Lebenskunst gegenüber (zur Zeit noch) aufgeschlossener zu sein als Männer. Trotzdem wäre es wünschenswert, dass dieses Stichprobenartefakt bei zukünftigen Untersuchungen vermieden wird. Da es sich ja in der durchgeführten Art und Weise um das erste Lebenskunst-Coaching handelt, könnte auch erst in weiteren Untersuchungen geklärt werden, ob eine Gruppe, die sich für ein solches Lebenskunst-Coaching entscheidet, „typischen“ Coaching-Gruppen ähnelt.

6.2 Praktische Implikationen

Die vorliegende Untersuchung hat gezeigt, dass es von großem Nutzen sein kann, Hindernisse schon direkt am Anfang eines Coaching-Prozesses zu erheben. Dies hilft entscheidend bei der Mustererkennung und wurde von den teilnehmenden Probanden als sehr hilfreich empfunden. Eventuell könnte dies nicht nur bei einem Lebenskunst-Coaching von Bedeutung sein. Vielleicht ließen sich auch für andere Bereiche des Coachings Hindernisse identifizieren, die dort häufig vorkommen und die man vorab in einem Interview abfragen könnte, um deren Bearbeitung dann direkt zu Beginn des Coaching-Prozesses mit einzubeziehen. Nach Abschluss des Coachings könnte dann, ähnlich wie in der vorliegenden Untersuchung, geprüft werden, wie sich die Hindernisse entwickelt haben.

Viele Coachings, die im beruflichen Kontext durchgeführt werden, haben eine Selbstoptimierung zum Ziel. Bezieht man die in dieser Studie gewonnenen Ergebnisse mit ein, lässt sich dieses Ziel ein Stück weit in Frage stellen. Das Streben nach einem Optimum, einem Superlativ also, impliziert ja geradezu, dass es darum geht, am besten bzw. perfekt zu sein. Dass dies unerwünschte psychische Folgen haben kann, zeigte vor kurzem Spitzer (2016) auf. Gleichzeitig mit perfektionistischem Denken und extrem hohen Erwartungen nehmen Neugier, Kreativität und der Mut, Experimente zu machen, ab und gehen damit in der Arbeitswelt verloren. In vielen Betrieben und Firmen ist zu beobachten, dass Mitarbeiter sich nicht mehr trauen, etwas mit ungewissem Ausgang auszuprobieren. Innovationen und neue Denkansätze werden dadurch verhindert. Aber wie soll in solchen Systemen dann langfristig gesehen Neues entstehen? Hier wäre die Zeit für ein Umdenken reif.

Literatur

- Allen, M. (2016). *Essentials of publishing qualitative research*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Beaulieu, D. (2011). *Impact-Techniken für die Psychotherapie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Brandstätter, J. & Renner, G. (1992). Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development: A dual-process model. In: L. Montada, S.-H. Filipp & M. J. Lerner (Eds.): *Life-Crises and experiences of loss in adulthood* (pp. 301-319). Hillsdale: Erlbaum.
- Bucher, A. A. (2009). *Psychologie des Glücks. Ein Handbuch*. Weinheim: Beltz.
- Fellmann, F. (2009). *Philosophie der Lebenskunst*. Dresden: Junius.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2002). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse* (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.
- Goetz, T., Ehret, C., Jullien, S. & Hall, N. C. (2006). Is the grass always greener on the other side? Social comparisons of subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (4), 173-186.
- Gödde, G. & Zirfas, J. (2016). *Therapeutik und Lebenskunst. Eine psychologisch-philosophische Grundlegung*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Haubl, R. (2009). *Neidisch sind immer nur die anderen. Über die Unfähigkeit, zufrieden zu sein*. München: C. H. Beck.
- Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.
- Lang, J. & Schmitz, B. (2016). Art-of-living training: Developing an intervention for students to increase art-of-living. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-22. doi: 10.1111/aphw.12072.
- Lang, F. R., Weiss, D., Gerstorff, D. & Wagner, G. G. (2013). Forecasting life satisfaction across adulthood: Benefits of seeing a dark future. *Psychology and Aging*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0030797.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137-155.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus.
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22 (1), 57-62. doi: 10.1177/0963721412469809.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim: Beltz.

-
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11., aktualisierte und überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Mey, G. & Mruck, K. (2010). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. doi: 978-3-531-92052-8_18.
- Migge, B. (2014). *Handbuch Coaching und Beratung* (3. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Peichl, J. (2011). *Jedes Ich ist viele Teile. Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen* (3. Auflage). München: Kösel.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149-156.
- Retzer, A. (2004). *Systemische Paartherapie. Konzepte-Methode-Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Retzer, A. (2012). *Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken*. Frankfurt: S. Fischer.
- Schermuly, C. C. & Graßmann, C. (2016). Die Analyse von Nebenwirkungen von Coaching für Klienten aus einer qualitativen Perspektive. *Coaching | Theorie & Praxis*, 2, 33-47. doi: 10.1365/s40896-016-0012-2.
- Schmid, W. (2000). *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmid, W. (2012). *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung* (12. Auflage). Frankfurt: Suhrkamp.
- Schmitz, B. (Ed.) (2016). *Art-of-living. A concept to enhance happiness*. Cham: Springer.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sparrer, I. & Varga von Kibéd, M. (2000). *Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Spitzer, N. (2016). *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer.
- Storch, M. (2015a). *Machen Sie doch, was Sie wollen!* (Nachdruck der 1. Auflage 2010). Huber: Bern.
- Storch, M. (2015b). *Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Vom Bauchgefühl und Körpersignalen* (8. Auflage). München: Piper.
- Stumpp-Spies, C. A. & Schmitz, B. (2017a). Art-of-living: A model and the development of the art-of-living questionnaire (AOLQ). Manuskript zur Veröffentlichung eingereicht.
- Stumpp-Spies, C. A. & Schmitz, B. (2017b). Ein individuelles Coaching-Konzept zur Förderung von Lebenskunst - Konzeption und empirische Überprüfung. *Coaching Theor. Prax.* <https://doi.org/10.1365/s40896-017-0017-5>.

-
- Ulich, D., Haußer, K., Mayring, P., Strehmel, P., Kandler, M. & Degenhard, B. (1985). *Psychologie der Krisenbewältigung. Eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern*. Weinheim: Beltz.
- von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2010). *Systemische Interventionen* (2. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- von Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen* (3., unveränderte Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen*. Frankfurt: Campus.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52 (2), 69-81.
- Wong, P. T. P (2012). Towards a dual-systems model of what makes life worth living. In: Paul T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning. Theories, research and applications* (2nd ed.). New York: Routledge.

Curriculum Vitae

Persönliche Daten

Name: Claudia Stumpp-Spies
Anschrift: An den Steinwällen 32, 55270 Schwabenheim
Tel.: 06130-918777
E-Mail: kontakt@systemische-loesungen.info
Familienstand: verheiratet, 2 Kinder
Staatsangehörigkeit: deutsch
Geburtsdatum: 03. Dezember 1968
Geburtsort: Amtzell/Wangen im Allgäu



Schulbildung

1975-1976 Berger-Höhe-Schule in Wangen im Allgäu
1976-1978 Dinkelbergschule in Rheinfelden-Minseln
1978-1979 Grundschule Promenade in Weingarten/Württ.
1979-1988 Humanistisches Spohngymnasium in Ravensburg
Mai 1988 Abitur am Spohngymnasium (Notendurchschnitt 1,6)

Studium

1988-1991 Psychologiestudium an der Universität Konstanz
1991-1995 Psychologiestudium an der Justus-Liebig-Universität Gießen mit dem Wahlpflichtfach Rechtswissenschaften, Teilbereich ‚Strafrecht und Kriminologie‘
April 1995 Abschluss der Diplomprüfungen mit der Note ‚gut‘ (Notendurchschnitt 1,9)
1995-1996 Kontaktaufnahmen zum Beginn eines Promotionsstudiums im Bereich Forensische Psychologie. Entscheidung zur Promotion verworfen.

Beruf

1996-1997 Vertriebsleiterin beim Fachbuchverlag Dr. Pfanneberg & Co. in Gießen
1997-2004 Elternzeit für die beiden Kinder Florian (geb. 23.06.1997) und Felicitas (geb. 23.05.2001)
2004-2007 Psychosoziale Beratungstätigkeit beim Deutschen Kinderschutzbund Rheingau e.V. am Elterntelefon
2006-2008 Dreijährige Weiterbildung in Systemischer Therapie und Beratung bei der IGST in Heidelberg bei PD Dr. med. Arnold Retzer und Dr. phil. Hans-Rudi Fischer
Seit 2009 Selbstständig in eigener Praxis in Schwabenheim a.d. Selz
2011 Beginn einer kumulativen Promotion an der TU Darmstadt
2015-2016 Lebenskunst: Durchführung des experimentellen Teils der Dissertation
2017 Abschluss der kumulativen Promotion

Kurse und Weiterbildungen

2004	Teilnahme an der Ausbildung am Elterntelefon beim Deutschen Kinderschutzbund Rheingau e.V. in Geisenheim Teilnahme an der Veranstaltung ‚Pubertät – Der ganz normale Wahnsinn?‘ bei Frau Dipl.-Päd. Ursula Klotmann
2005	Teilnahme an der Veranstaltung ‚Gelungene Kommunikation am Elterntelefon‘ bei Frau Dipl.-Päd. Irmgard Schmidt
2006	Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung ‚Handy und Internet – zentrale Kommunikationsmittel für Kinder und Jugendliche. Potentiale und Gefahren!‘ Teilnahme an der Weiterbildung ‚Allgemeine Erziehungsfragen am Elterntelefon‘
2006-2008	Dreijährige Weiterbildung in Systemischer Therapie und Beratung bei der IGST in Heidelberg bei PD Dr. med. Arnold Retzer und Dr. phil. Hans-Rudi Fischer
2009	Herausforderung Angst und Herausforderung Depression bei PD Dr. Arnold Retzer am SIH in Heidelberg
2010	Intensivseminar Paartherapie am SIH in Heidelberg Masterseminar in Systemischer Therapie bei PD Dr. Arnold Retzer am SIH in Heidelberg
2011	Die Heilung des geteilten Selbst: Ein Intensiv-Trainingsprogramm in Ego-State-Therapie bei Dr. Woltemade Hartman am Milton Erickson Institut in Rottweil Ego-State Aufbau-Seminar bei Dr. Woltemade Hartman am Milton Erickson Institut in Rottweil
2012	Wie kommt Neues in die Welt?...systemisch weiterdenken... Internationales Symposium in Heidelberg mit Vorträgen und Workshops
2013	Bindungssicherheit und Erotik bei Prof. Ulrich Clement und Esther Perel an der IGST Heidelberg Systemische Sexualtherapie I bei Prof. Ulrich Clement an der IGST Heidelberg Wie sag ich's meinem Kinde? Therapeutisches Erzählen mit Kindern und Jugendlichen bei Stefan Hammel an der IGST in Heidelberg 7. Kindertagung des Milton Erickson Instituts in Heidelberg. Internationaler Kongress mit Vorträgen und Workshops
2014	Systemische Sexualtherapie II bei Prof. Ulrich Clement an der IGST Heidelberg Systemische Sexualtherapie III bei Prof. Ulrich Clement an der IGST Heidelberg Systemische Sexualtherapie IV bei Prof. Ulrich Clement an der IGST Heidelberg

-
- 2015 Eye Movement Integration - Level 1 bei M.Sc. Eva Ferstl am Milton Erickson Institut Rottweil
Eye Movement Integration - Level 2 bei M.Sc. Eva Ferstl am Milton Erickson Institut Rottweil
Impact Therapy bei Ph.D. Danie Beaulieu am Milton Erickson Institut Rottweil
Systemische Sexualtherapie V bei Prof. Ulrich Clement und Dr. Angelika Eck an der IGST Heidelberg
- 2017 Was ist der Fall? Und was steckt dahinter? Diagnosen in systemischer Theorie und Praxis. Kongress in Heidelberg

Sprachkenntnisse

Englisch: Fließend in Wort und Schrift
Italienisch, Französisch: Grundkenntnisse
Großes Latinum und Graecum

Erklärung

Hiermit versichere ich, Claudia Anette Stumpp-Spies, dass ich die vorliegende Dissertation „Individuelle Förderungsmöglichkeiten von Lebenskunst“ ohne Hilfe Dritter eigenständig angefertigt und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Des Weiteren erkläre ich, dass ich alle wörtlichen und indirekten Zitate sowie Grafiken aus den angegebenen Quellen und Hilfsmitteln korrekt gekennzeichnet habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen.

Mir ist bekannt, dass im Falle eines Plagiats (§ 38 Abs. 2 APB) ein Täuschungsversuch vorliegt, der dazu führt, dass die Arbeit mit 5,0 bewertet und damit ein Prüfungsversuch verbraucht wird. Abschlussarbeiten dürfen nur einmal wiederholt werden.

Darmstadt, 12. Oktober 2017

Dipl.-Psych. Claudia Stumpp-Spies