

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften

Institut für Psychologie

Überprüfung der Wirksamkeit eines „Liebestagebuchs“ zur Reduktion  
beziehungsspezifischer Interpretationsverzerrungen – Eine randomisierte  
Wartegruppenstudie

Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science (M. Sc.)

Vorgelegt von Vivian Wendt

Geboren am 25.10.1990

Erstgutachterin: Frau Dr. Chr. Finn

Zweitgutachter: Herr Prof. Dr. F. J. Neyer

## Inhalt

Zusammenfassung .....	4
Theoretischer Hintergrund .....	5
Partnerschaft und Beziehungszufriedenheit .....	5
Kognitive Verzerrungen .....	13
Die „Liebestagebuch“-Intervention.....	18
Hypothesen.....	21
Methode.....	23
Vorgehen und Stichprobe .....	23
„Liebestagebuch“-Intervention .....	25
Messinstrumente.....	26
Analyse.....	28
Ergebnisse .....	29
Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung, Neurotizismus und Beziehungszufriedenheit vor und nach der „Liebestagebuch“-Intervention.....	29
Bewertung des „Liebestagebuchs“ .....	30
Einfluss der „Liebestagebuch“-Intervention auf die Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung .....	31
Überprüfung einer Moderation der Zusammenhänge zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit sowie der BIV und der Beziehungszufriedenheit.....	32
Diskussion .....	38
Die vorliegende Studie .....	38
Limitationen .....	49
Ausblick .....	51

Literatur .....	56
Anhang .....	66
(A) Informationstext im Registrierungsfragebogen .....	66
(B) Liste der Rekrutierungsmethoden .....	70
(C) Fragebogengestaltung .....	71
(D) Überprüfung der Normalverteilung .....	77
Eigenständigkeitserklärung .....	80

### Zusammenfassung

Die beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung (BIV) wurde als eine mögliche Quelle von Unzufriedenheit in Partnerschaften identifiziert. Eine starke BIV bedeutet, dass mehrdeutige, auf die Partnerschaft bezogene Situationen in verzerrt negativer Weise interpretiert werden. Um diesen kognitiven Mechanismus zu beeinflussen, wurde im Rahmen einer Online-Studie das „Liebestagebuch“ basierend auf positiven psychologischen Interventionen entwickelt, in welches die TeilnehmerInnen der Experimentalgruppe für 14 Tage täglich positive Einträge bezüglich ihrer Partnerschaft notieren sollten. Demographische Daten sowie die Persönlichkeit wurden zum ersten Messzeitpunkt erhoben, die BIV und die Beziehungszufriedenheit wurden vor und nach dem Ablauf der Zeit für die Einträge in das „Liebestagebuch“ erfasst. Die Wartegruppe erhielt erst nach der zweiten Erhebung Zugang zum „Liebestagebuch“. Gruppenunterschiede in der BIV konnten zwischen beiden Messzeitpunkten in einer ANOVA mit Messwiederholung nicht nachgewiesen werden. Allerdings zeigte die Experimentalgruppe eine signifikant geringere BIV im Anschluss an die „Liebestagebuch“-Einträge. Da sowohl die BIV als auch die Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus mit der Beziehungsunzufriedenheit in Zusammenhang steht, wurde das „Liebestagebuch“ als moderierende Variable für diese Zusammenhänge getestet. Es konnte keine Moderation nachgewiesen werden. Neben dem Einfluss des „Liebestagebuchs“ auf die BIV werden weitere mögliche Mechanismen, wie eine veränderte Aufmerksamkeit auf positive Aspekte der Partnerschaft oder eine positive Emotionsinduktion als Einflüsse auf die Beziehungszufriedenheit diskutiert.

## **Theoretischer Hintergrund**

### *Partnerschaft und Beziehungszufriedenheit*

Einen Liebespartner zu finden und eine erfüllende Partnerschaft zu führen, ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel (Roberts & Robins, 2000). Zudem stellt es einen wichtigen Entwicklungsschritt im Leben eines Menschen dar (Erikson, 1982). Eine gut funktionierende Partnerschaft ist eine mögliche Quelle von Glück (Russell & Wells, 1994) und kann in belastenden Zeiten eine wichtige Ressource für den Umgang mit auftretenden Problemen, wie zum Beispiel belastenden Alltagssituationen, darstellen. Welche Faktoren dazu führen, dass eine Partnerschaft Zufriedenheit schafft und unter welchen Umständen Personen eine Partnerschaft auflösen, sind nur einige von vielen interessierenden Fragen in der psychologischen Forschung. Die Erfassung der Beziehungszufriedenheit mit der „Relationship Assessment Scale“ (RAS, Hendrick, 1988) konnte zum Beispiel vorhersagen, welche Paare sich trennen werden im Vergleich zu denen, die zusammen blieben (Vaughn & Matyastik Baier, 1999).

Laut dem „Investment Model“ (Rusbult, 1983) spielt nicht nur die Beziehungszufriedenheit eine wesentliche Rolle bei der Aufrechterhaltung von Beziehungen. Es sollte laut diesem Modell nämlich einerseits die Beziehungszufriedenheit steigen, wenn die Partnerschaft mehr positive Aspekte (i.S.v. Belohnungen) als negative Aspekte (sog. Kosten) mit sich bringt. Andererseits ist aber auch das sogenannte „Commitment“ entscheidend für die Charakterisierung von Beziehungen. Unter Commitment sind die persönliche Tendenz zu verstehen, in einer Beziehung zu verbleiben sowie die Stärke der psychologischen Bindung, die man bezüglich dieser Beziehung verspürt (Rusbult, 1983, S. 102). Das Commitment soll mit steigender Beziehungszufriedenheit ebenfalls stärker werden und es könnte erklären, warum auch unzufriedenere PartnerInnen in der Beziehung verbleiben. Neben der Beziehungszufriedenheit können nämlich noch zwei andere Aspekte ein verstärktes Commitment erklären. So kann zum einen das Commitment erhöht sein, wenn es wenig

attraktive Alternativen zu der aktuellen Beziehung gibt, wie zum Beispiel keinen Partner zu haben und damit eine wichtige Vertrauensperson zu verlieren. Zum anderen sind die Investitionen (z.B. Geld, Zeit oder emotionale Anstrengungen) in die aktuelle Beziehung eventuell bereits sehr groß gewesen, was das Aufgeben der aktuellen, wenn auch eventuell unzufriedeneren Beziehung, sehr „unattraktiv“ machen könnte.

Es wurde auch berichtet, dass die Zufriedenheit mit der Ehe im Verlauf der Ehejahre abnimmt (Stroud, Durbin, Saigal & Knobloch-Fedders, 2010). Laut statistischem Bundesamt haben im Jahr 2014 die meisten Ehescheidungen in Deutschland nach 6 Jahren Ehe stattgefunden, mit rund 8900 rechtskräftigen Urteilen. Nach 25 Ehejahren haben sich dagegen annähernd 3600 Ehepaare scheiden lassen (Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2016).

Offensichtlich sind die Verläufe von Ehen hoch variabel und entwickeln sich zum Beispiel in Hinblick auf die Beziehungszufriedenheit auf verschiedenste Art und Weise. Auch wenn die Grundlage der Forschung zur partnerschaftlichen Zufriedenheit auf der Untersuchung von Ehepaaren beruht (z.B. Karney & Bradbury, 1995), sollen die Ergebnisse auch auf andere romantische Beziehungen angewendet werden. Ein Beispiel für eine Forschungsfrage, die die Anfänge der Untersuchung der Beziehungszufriedenheit kennzeichnet, ist, was Merkmale einer guten Ehe ausmacht. Karney und Bradbury (1995) zum Beispiel beziehen in ihrer Studie 115 Arbeiten seit 1938 ein, die verschiedenste Einflüsse auf die Qualität und die Stabilität von Ehen untersuchen. Diese Übersichtsarbeit wurde dazu angelegt, eine Theorie der Ehe zu erstellen, die drei Kriterien erfüllen kann. Erstens sollen in einem umfassenden theoretischen Rahmen Faktoren gefunden werden, die das Gelingen der Ehe voraussagen können. Zweitens sollte die Theorie berücksichtigen, dass die Merkmale von Personen und der Beziehung sich über die Zeit verändern können. Sie sollte somit vorhersagen können, warum und wie sich eine Ehe (oder im weiteren Sinne auch eine andere Form von intimen romantischen Beziehungen) im Laufe der Zeit entwickelt. Drittens sollte die Theorie die Verschiedenheit der Ehe-Verläufe und die Resultate dieser Verläufe vorhersagen können. Das heißt diese umfassende Theorie sollte unter

anderem erklären, warum manche Ehen früher als andere enden, warum manche Ehen bestehen bleiben, obwohl Unzufriedenheit mit der Partnerschaft nachweisbar ist und warum es wiederum andere Ehen gibt, in der die Zufriedenheit mit der Partnerschaft erst abnimmt und beispielsweise nach einigen Jahren wieder ansteigt. Um Verläufe von Ehen oder ihr Ende vorherzusagen, wird also die Ehe-Zufriedenheit als wesentlicher Einflussfaktor gesehen. Es wird davon ausgegangen, dass zufriedene Paare auch insgesamt eine qualitativ hochwertige Ehe führen, wobei die Definition davon, was „qualitativ hochwertig“ bedeutet, eher subjektiv und uneinheitlich bleibt oder gar nicht erst vorgenommen wird. In Theorien aus dem Hintergrund des sozialen Austauschs, angelehnt an die Theorie von Thibaut und Kelley (1959), wurden Merkmale formuliert, die die Aufrechterhaltung oder die Auflösung einer Ehe vorhersagen könnten. Zum einen sind das die Vorteile, die die Beziehung bringt (z.B. emotionale Sicherheit, sozialer Status). Daneben werden die Barrieren berücksichtigt, die dem Verlassen der Beziehung entgegenstehen (z.B. religiöse Vorschriften, finanzielle Einbußen im und nach einem Scheidungsprozess) und schließlich wird es auch als einflussreich auf die Stabilität der Partnerschaft betrachtet, ob es attraktive Alternativen zur aktuellen Beziehung gibt. In diesem Rahmen wird die Zufriedenheit erhöht, wenn positive Aspekte der Beziehung (z.B. emotionale Wärme) überwiegen und die Beziehung subjektiv als fair und „gut“ eingeschätzt wird im Vergleich zu anderen Beziehungen (Vaughn & Matyastik Baier, 2010). Aus dieser theoretischen Sichtweise steht also die intrapersonale Wahrnehmung und Einschätzung der Merkmale einer Beziehung im Vordergrund, um das Ausmaß ihrer Qualität einzuschätzen (Karney & Bradbury, 1995, S. 5).

Dagegen spielen aus Sicht der Verhaltenstheorien der Ehe neben Belohnungen und Kosten einer Beziehung auch besonders die interpersonalen Interaktionen eine wesentliche Rolle bei der Einschätzung der Beziehungszufriedenheit. Zusätzlich werden im verhaltenstheoretischen Rahmen auch Kognitionen berücksichtigt, wie zum Beispiel Attributionen. Das sind in diesem Kontext die Erklärungen, die Personen für das Verhalten

ihrer Partner finden. Demnach beeinflussen diese Erklärungen, wie ein Partner sich auf das Verhalten des anderen Partners verhalten wird. Erklärt sich zum Beispiel einer der Partner das Schweigen des anderen Partners als „feindseliges Ignorieren“ seinerseits, so mag es im Folgenden zu Streitigkeiten kommen. Die Anhäufungen von Interaktionen und die Erfahrungen (im weitesten Sinne die Kognitionen) die dabei auftreten, beeinflussen, zusammengefasst von Karney und Bradbury (1995), die Einschätzung der Qualität der Beziehung.

Ein weiterer theoretischer Ansatz, der von Karney und Bradbury (1995) illustriert wird, ist die sog. „Krisentheorie“ („Crisis Theory“). Diese Theorie baut auf den Erklärungsversuchen von Hill (1949) auf, wie Familien mit belastenden Ereignissen umgehen. Eine Erweiterung dazu lieferten McCubbin und Patterson (1982), indem sie anders als bei Hill (1949) nicht nur familiäre Eigenschaften vor dem Eintreten eines krisenhaften Ereignisses berücksichtigen. Stattdessen betrachten sie auch, dass Reaktionen auf krisenhafte Ereignisse sich über die Zeit entwickeln können und dass vergangene Reaktionen den Umgang mit zukünftigen krisenhaften Ereignissen beeinflussen können. Laut der „Krisentheorie“ wird die Qualität der Ehe dadurch vorhergesagt, ob die Partner sich erfolgreich an problematische Situationen anpassen können oder nicht (Karney & Bradbury 1995, S. 7). Gelingt eine erfolgreiche Anpassung an solche Ereignisse jedoch nicht bzw. nicht gut, werden Probleme in der Beziehung wahrscheinlicher, was daraufhin zu einer Auflösung der Beziehung führen kann. Zudem kann diese Theorie vorhersagen, warum auch unzufriedene Paare in der Beziehung verbleiben. Wenn die vergleichsweise unzufriedenen PartnerInnen nämlich keinen stressreichen Ereignissen mit hoher Anpassungsanforderung ausgesetzt sind, kann es nicht zu einem Scheitern der Anpassung kommen und die Unzufriedenheit wird nicht zwangsweise derart verstärkt, dass es die Stabilität der Beziehung gefährden würde.

Auf Grundlage dieser theoretischen Überlegungen und Untersuchungen schlagen Karney und Bradbury das Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell überdauernder Ehen vor (1995). Dieses Modell integriert neben den oben illustrierten noch weitere, verschiedene

theoretische Ansätze, um die langfristige Entwicklung von Ehen noch umfassender zu erklären, als es ohne die Integration möglich wäre. Nimmt man an, dass auch andere enge romantische Beziehungen ähnliche Charakteristiken in Hinblick auf zwischenmenschliche Interaktionen, Kognitionen usw. aufweisen, wie es bei einer Ehe im traditionellen Sinne der Fall ist, so sollen sie gleichermaßen auf Grundlage dieses Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodells berücksichtigt werden.

Drei Gruppen von Variablen, die einen Einfluss auf die wahrgenommene Beziehungsqualität und daraufhin auch auf die Beziehungsstabilität haben, werden in dem Modell integriert und zwar:

- (a) Überdauernde Vulnerabilitäten,
- (b) adaptive Prozesse und
- (c) belastende Ereignisse.

Unter überdauernden Vulnerabilitäten fassen die Autoren u.a. Persönlichkeitseigenschaften, wie z.B. Neurotizismus, oder auch Bindungsstile zusammen. Es wurde zum Beispiel mehrfach belegt, dass die Individuen mit hohen Neurotizismuswerten eine niedrigere Partnerschaftszufriedenheit berichten und instabilere Partnerschaften führen, dass sie außerdem emotional instabiler, leichter reizbar und ängstlicher sind, als Personen mit niedrigeren Neurotizismuswerten (z.B. Malouff, Thorsteinsson, Schutte, Bhullar & Rooke, 2009; Neyer & Asendorpf, 2001; Slatcher & Vazire, 2009), aber auch andersherum scheint eine durch Unzufriedenheit gekennzeichnete Partnerschaft mit einer Erhöhung der Neurotizismuswerte einherzugehen (Roberts & Chapman, 2000). Des Weiteren konnten unter anderen Slatcher und Vazire (2009) Hinweise darauf finden, dass die eigenen Neurotizismuswerte die Beziehungszufriedenheit des Partners bzw. der Partnerin vorhersagen konnten. Daneben fanden sie auch, dass besonders der Wert des Neurotizismus, der unter direktem Bezug zur Partnerschaft gemessen wurde, die geringere Beziehungszufriedenheit in neuen Partnerschaften

vorhersagen konnte. Dafür hatten die Autoren die Instruktion ihres Messinstrumentes so angepasst, dass die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Eigenschaften in Bezug dazu einschätzen sollten, wie sie sich in der Gesellschaft ihrer/s romantischen Partnerin/Partners normalerweise verhalten würden. Es wird somit deutlich, dass Neurotizismus als langfristig wirkender Vulnerabilitätsfaktor anzusehen ist, bei dem mehrere Wirkrichtungen in Bezug auf den Zusammenhang zwischen persönlichen Eigenschaften und Maßen bezogen auf die romantische Beziehung aufgezeigt werden konnten.

Des Weiteren umfassen adaptive Prozesse in diesem Modell z.B. die Art und Weise, wie Paare bei Meinungsverschiedenheiten oder beim Auftreten von Beziehungs- und Eheproblemen miteinander interagieren. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass sowohl die Feindseligkeit in der Ausdrucksweise als auch die Feindseligkeit bei der allgemeinen Interaktion mit einer niedrigeren Beziehungszufriedenheit einhergeht (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001).

Schließlich können unter belastenden Ereignissen u.a. die externen Anforderungen und entwicklungsbedingten Transitionen verstanden werden, denen die Paare im Laufe ihrer Beziehung ausgesetzt sind, wie sie in der „Krisentheorie“ schon berücksichtigt wurden. Ein Beispiel für ein belastendes Ereignis wäre der Verlust der Arbeitsstelle eines Partners (Halford, Bouma, Kelly und Young, 1999). Die Geburt eines Kindes stellt daneben eine Transition dar (Lawrence, Rothman, Cobb, Rothman & Bradbury, 2008). Beides kann mit erhöhten Anpassungsanforderungen einhergehen. Da das Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell von Karney und Bradbury (1995) einen Versuch darstellt, verschiedene theoretische Ansätze in einem umfassenden Rahmen für die Erklärung der Ehequalität und der Ehestabilität zu integrieren, zeigt es in Hinsicht auf die Detailliertheit der einzelnen Wirkmechanismen und Zusammenhänge noch Schwächen auf. So legt das Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell als hauptsächlichen Einflussfaktor auf die Ehestabilität die Ehezufriedenheit als Maß für die Ehequalität als Ganzes fest. Im „Krisenmodell“ dagegen werden, wie oben erwähnt, aber auch

externe Faktoren, wie zum Beispiel die Barrieren, die Ehe zu verlassen, als einflussreich angesehen, wenn es um das Auflösen oder ums das Beibehalten der Beziehung geht (Karney & Bradbury, 1995, S. 25). Jedoch ist die Annahme, dass bestimmte Faktoren nur in Zusammenhang mit anderen das komplexe Geschehen in Ehen, aber auch in anderen romantischen Beziehungen, erklären können, die Basis für das Verständnis der in dieser Arbeit untersuchten Aspekte.

Neben dem subjektiven Glück oder der Zufriedenheit, die sie bringt, kann eine Partnerschaft auch mit objektiv messbaren Vorteilen für die Gesundheit in Zusammenhang gebracht werden. So wurde das Zusammenleben mit einem Partner, unabhängig vom Familienstand, mit einem niedrigeren Sterberisiko assoziiert (z. B. Lund, Due, Modvig, Evald Holstein, Trab Damsgaard & Kragh Andersen, 2002; Johnson, Backlund, Sorlie & Loveless, 2000). Es hat sich des Weiteren gezeigt, dass das Verbleiben in einer konflikthaften bzw. problematischen Partnerschaft mit einer steigenden negativen Emotionalität einhergeht (Robins, Caspi, & Moffitt, 2002), sowie mit einem erhöhten Risiko für psychische Störungen (Halford et al., 1999). Negative Emotionalität ist ein Aspekt der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus. Es wurde auch gezeigt, dass Personen mit hohen Ausprägungen dieser Eigenschaft eher belastende negative Situationen in der romantischen Beziehung erleben, was sich wiederum in niedrigerer berichteter Partnerschaftsqualität niederschlagen kann (Russell & Wells, 1994; Lehnart & Neyer, 2006). Hierbei scheint es sich also um eine wechselseitige Beeinflussung zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit zu handeln, in dem Sinne, dass Personen mit dieser Eigenschaft vermehrt schwierigen Situationen und Konflikten ausgesetzt sind und das Erleben dieser Belastungen verstärkt daraufhin wieder die persönlichen Eigenschaften der PartnerInnen. Wie vorher angemerkt, kann eine problembehaftete Ehe mit einem erhöhten Risiko für psychologische Probleme und Störungen assoziiert werden. In der Überblicksarbeit von Halford und Kollegen (1999) wurde zusammengetragen, dass Männer und

Frauen in zufriedenstellenden Ehen einem geringeren Risiko für das Einsetzen psychologischer Störungen ausgesetzt sind, als Personen in nicht-funktionierenden Ehen.

Gut funktionierende Partnerschaften können dagegen auch in Hinblick auf das Gesundheitsverhalten einen protektiven Faktor gegen psychische und physische Probleme darstellen, indem zum Beispiel durch die PartnerInnen auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung oder aber regelmäßige Zahnhygiene geachtet wird, um nur einige Beispiele zu nennen (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001).

Personen reagieren unterschiedlich auf belastende Ereignisse und gehen auf mehr oder weniger förderliche Art damit um. Diese Unterschiede in den sogenannten Coping Stilen und die wahrgenommene Unterstützung durch den/die PartnerIn gehen neben den anderen beschriebenen Beispielen auch mit einer differentiellen Qualität in der Partnerschaft einher (Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch & Ledermann, 2010; Cann, Norman, Welbourne & Calhoun, 2007; Metts & Cupach, 1999).

DeVogli, Chandola und Marmot (2007) zeigten einen Zusammenhang zwischen negativen Interaktionen in engen Beziehungen und einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheit (DeVogli, Chandola & Marmot, 2007). Neben Kommunikations- und Interaktionsstilen, Coping-Strategien sowie persönlichen Charakteristiken und überdauernden Vulnerabilitäten der Personen in einer Partnerschaft, wurden auch Kognitionen als wichtige Prädiktoren von Beziehungsverläufen und ihrer Qualität identifiziert (für eine Übersicht: Wunderer & Schneewind, 2008).

Es soll im Folgenden genauer auf Interpretationsstile eingegangen werden. Zum einen, weil es dafür im Zusammenhang mit der Beziehungsqualität noch recht wenige Untersuchungen gibt und zum anderen, weil verzerrte Interpretationen auch im Zusammenhang mit persönlichen Eigenschaften, wie dem Neurotizismus, ein umfassenderes Verständnis zu partnerschaftlichen Qualitätsmerkmalen erbringen können. Die Zusammenschau der oben beschriebenen Befunde verdeutlicht, dass es noch zahlreiche offene Fragen gibt, wenn man z.B.

den Aspekt der Partnerschaft und deren Bestehen-Bleiben oder die Zufriedenheit mit ihr, betrachtet. Da sich auch gezeigt hat, dass Menschen trotz geringer Zufriedenheit mit der Partnerschaft diese nicht unbedingt auflösen, und da dies sowie auch eine Trennung bzw. Scheidung mit Gesundheitsrisiken mentaler und physischer Art verbunden sein können (DeVogli et al., 2007; Johnson et al., 2000; Lund et al., 2002), ist es wichtig, die Mechanismen zu verstehen, die zu einer verbesserten Partnerschaftsqualität führen können. Einen vielversprechenden Ansatzpunkt für diese Mechanismen bieten daher interpretative Verzerrungen, welche im folgenden Abschnitt genauer dargelegt werden sollen.

### *Kognitive Verzerrungen*

Gedanken und Gefühle bestimmen unser alltägliches Leben. Negative Kognitionen, wie zum Beispiel katastrophisierende Fehlinterpretationen, sind zum Beispiel mit depressiven Verstimmungen assoziiert oder aber mit problematischen Trauerverläufen und Angststörungen (Boelen & Rijntjes, 2008). Kognitive Prozesse werden unter anderem auch dazu eingesetzt, um Emotionen zu regulieren (Gross & John, 2002). Dies geschieht nicht nur in alltäglichen Kontexten, sondern ist auch ein wesentlicher Bestandteil von kognitiven Therapieansätzen (Brosan, Hoppitt, Shelfer, Sillence & Mackintosh, 2011). Das menschliche Denken als globaler Untersuchungsgegenstand bietet natürlich zahlreiche Ansatzpunkte, um den Einfluss von Emotionen auf spezielle kognitive Prozesse, wie z.B. Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- oder aber Interpretationsprozesse zu untersuchen. So konnte zum Beispiel bei der Untersuchung der Beeinflussung von Aufmerksamkeitsprozessen durch Emotionen vermehrt gezeigt werden, dass ängstliche Personen eine höhere Aufmerksamkeit für bedrohliche Reize aufzeigen (Blanchette & Richards, 2010; Mathews & MacLeod, 2005 für eine Übersicht), als weniger ängstliche Individuen dies tun. Auch bei depressiven Personen zeigte sich zum Beispiel eine höhere Aufmerksamkeit für traurige Gesichter, verglichen mit einer Kontrollgruppe (Gottlib, Krasnoperova & Neubauer, 2004).

Bezogen auf Erinnerungen lässt sich als robustestes Beispiel für den Einfluss von Emotionen auf kognitive Prozesse zeigen, dass depressive Personen mehr negative Ereignisse erinnern, als nicht-depressive Personen (Tran, Hertel & Joorman, 2011). Aber auch bei gewissen Angststörungen, wie z.B. der sozialen Phobie, konnten Erinnerungsverzerrungen nachgewiesen werden. So konnte in einer Studie von Lundh und Öst (1996) gezeigt werden, dass Gesichter, die von sozial phobischen TeilnehmerInnen als „kritisch“ eingeschätzt wurden, später besser erinnert wurden, als solche Gesichter, die als „akzeptierend“ eingestuft wurden. Gesunde TeilnehmerInnen dagegen erinnerten eher die als „akzeptierend“ beurteilten Gesichter.

Schließlich besteht ein weites Untersuchungsspektrum, das Interpretationsstile in Bezug auf Emotionen und andere psychologische Merkmale untersucht. Eine Interpretation ist laut Blanchette und Richards (2010), der „Prozess, bei dem eine Bedeutung mehrdeutiger Informationen extrahiert wird um eine mentale Repräsentation [dieser Interpretation] zu formen“ (S. 562). Es ist leicht vorstellbar, dass Personen, die ihre/n Partner/in und deren/dessen Handlungen vermehrt in negativer Weise interpretieren, auch häufiger in Konflikte in ihrer Beziehung geraten. Missverständnisse können also zum Beispiel dadurch entstehen, dass einige Personen unterschiedliche Situationen, Handlungen oder Erinnerungen in verstärkt negativer Art und Weise interpretieren, als andere Personen dies tun. Die Untersuchung solcher verzerrter Interpretationen ist mit der Erforschung der Entstehung psychologischer Vulnerabilitäten und der Entstehung von psychologischen Störungen verbunden und war zuerst auf das pathologische Spektrum fokussiert (Mathews & MacLeod, 2005). So werden laut Mathews und MacLeod (2005) u.a. Interpretationsverzerrungen als Gemeinsamkeit vieler emotionaler Störungen angesehen (S.174).

Zur Untersuchung von Interpretationsverzerrungen sind unterschiedliche Paradigmen angewendet worden. So werden, besonders im englischen Sprachraum, sogenannte „Homographen“ eingesetzt, also Wörter mit unterschiedlichen Bedeutungen. Ein Beispiel

hierfür wäre das englische Wort „stroke“, das man beispielsweise positiv interpretieren kann, wenn man es als das Verb, also als „streicheln“ deutet (beispielsweise „to stroke a cat“ – „eine Katze streicheln“). Allerdings kann man es auch mit dem medizinischen Zustand des Schlaganfalls gleichsetzen, was hierbei die negative Interpretation darstellt. Für einige Zeit war man bei den Untersuchungen zu kognitiven Verzerrungen, im Speziellen bei den Untersuchungen zu Interpretationsverzerrungen, darauf angewiesen, dies bei Personen mit psychischen Störungen zu erforschen, denn bei diesen Personen waren die kognitiven Verzerrungen insbesondere zu finden (Yiend, Mackintosh & Mathews, 2005). Grey und Mathews (2000) konnten jedoch über den Einsatz von Homographen zeigen, dass man Interpretationsverzerrungen „trainieren kann“ und dass es eine Übertragung der Verzerrung auf neues Material gibt, also zum Beispiel auf unbekannte mehrdeutige Wörter.

Eine andere Variante, die Interpretationsverzerrungen zu untersuchen, ist es, Personen emotional ambigüe Situationen in kurzen Textbausteinen vorzulegen, im Gegensatz zu einzelnen Wörtern. Die Mehrdeutigkeit der Situationen wird z.B. mit dem letzten Wort der Textpassagen aufgelöst. Dabei wird zusätzlich zwischen einer aktiven und einer passiven Vorgehensweise unterschieden. In der aktiven Version sehen TeilnehmerInnen am Ende des mehrdeutigen Textes ein Wortfragment und sie müssen das fehlende Wort selbstständig ergänzen. In der passiven Variante steht das letzte Wort, das die Ambiguität auflöst, schon dort und muss nur noch gelesen werden. Es ist außerdem möglich, über solche mehrdeutigen Situationen einen Einfluss auf die Stimmung auszuüben. Um dabei jedoch wirklich eine Veränderung in der Stimmung (z.B. Ängstlichkeit) zu erzielen, muss eine aktive Verarbeitung durch die ProbandInnen stattfinden (Grey & Mathews, 2000). Dies fanden zum Beispiel Yiend, Mackintosh und Mathews, wobei sie durch das Trainieren von negativen Interpretationen anschließend Veränderungen in der Ängstlichkeit nachweisen konnten (2005). Dass mehrdeutige Situationen bzw. mehrdeutige Wörter v.a. von ängstlichen und/oder depressiven Personen in der Mehrzahl auf negative Weise interpretiert werden, findet man in der Literatur

also relativ umfassend untersucht. Die Untersuchung von Interpretationsfehlern bei Personen, die man gemeinhin als gesund bezeichnen würde, ist dagegen ein noch relativ junges Forschungsfeld (MacLeod, 2012).

Doch auch bei Personen ohne Angst- oder stimmungsbezogene Störungen lassen sich Interpretationsverzerrungen nachweisen, auch ohne dass man diese eintrainiert hätte. Finn, Mitte und Neyer (2013) zeigten in einer Stichprobe mit über 200 Paaren ohne pathologischen Hintergrund, dass die Beziehung zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit durch die sogenannte beziehungsspezifische Interpretations-Verzerrung (BIV) mediiert wird. Zur Einschätzung der BIV wurden den Versuchspersonen speziell auf die Partnerschaft bezogene mehrdeutige Situationen vorgelegt, die auf positive, neutrale oder negative Art beurteilt werden konnten. Bei Personen, die die Situationen vor allem negativ interpretierten und die einen hohen Wert im Neurotizismus aufwiesen, wurden negative Assoziationen zur Partnerschaftszufriedenheit gefunden.

Im Kontext der Partnerschaft gibt es zahlreiche Studien, die Persönlichkeitsmerkmale und deren Entwicklung und die Einflüsse auf verschiedenste partnerschaftsbezogene Bereiche untersuchen (s.a. Neyer & Lehnart, 2007; Lehnart, Neyer & Eccles, 2010). Der Vorteil dieser Herangehensweise ist, dass es sich bei der Partnerschaft um einen klar umgrenzten Kontext handelt, in dem sich Personeneigenschaften entwickeln können bzw. in welchem spezielle Eigenschaften besonders zum Tragen kommen. So konnten Neyer und Lehnart (2007) in einer achtjährigen Langzeitstudie zeigen, dass das Führen einer Partnerschaft für junge Erwachsene einen wichtigen Impuls für das Absinken im Neurotizismus darstellen kann. Einen möglichen Mechanismus dafür, wie das Führen einer Partnerschaft die Persönlichkeit beeinflussen kann, hatten, wie oben erwähnt, Finn und Kollegen (2013) mit der BIV identifiziert. Sie konnten zudem in ihrer neunmonatigen Langzeitstudie finden, dass ein natürliches Absinken in der BIV die Verringerung im Neurotizismus über neun Monate vorhersagen konnte (Finn, Mitte & Neyer, 2015). Allerdings wurde bei Finn und Kollegen (2015) auch ersichtlich, dass nicht alle

Personen eine gleichermaßen gestaltete Entwicklung der BIV aufwiesen und dass das Absinken im Neurotizismus für Personen stärker ausgeprägt war, die eine stärkere Reduktion negativer partnerschaftlicher Interpretationen aufwiesen.

Zahlreiche Studien untersuchten schon die Frage nach der Wirksamkeit verschiedenster Interventionen zur Reduktion kognitiver Verzerrungen. In ihrer Meta-Analyse zur Wirksamkeit dieser sogenannten Cognitive Bias Modification (CBM; MacLeod, 2012) Trainings, konnten zum Beispiel Menne-Lothmann und Kollegen (2014) zeigen, dass man gewissermaßen positive Interpretationsstile einüben kann. Das CBM im Bereich der Interpretationsverzerrungen kann derart gestaltet sein, dass Personen eine Vielzahl von mehrdeutigen Situationen oder Wörtern (z.B. Homographen, s.o.) vorgelegt bekommen. Für diese Situationen oder Wörter sollen sie dann zum Beispiel nur die positiven Auflösungen finden. Schon durch nur eine einmalige Trainingssitzung konnten zum Beispiel Tran, Siemer und Joorman (2011) zeigen, dass das Einüben positiver Interpretationen mehrdeutiger sozialer Szenarien nicht nur dazu führte, dass neue und unbekannte mehrdeutige Informationen ebenfalls in positiver Art und Weise interpretiert wurden. Zudem zeigten die TeilnehmerInnen dieser Untersuchung, die das CBM-Training in der positiven Bedingung durchgeführt hatten, in einer anschließenden Stressinduktionsaufgabe kein Absinken im Selbstwert. Die TeilnehmerInnen in der negativen CBM-Trainingsbedingung dagegen wiesen bei der Stressinduktionsaufgabe einen verringerten Selbstwert auf. Die Autoren schlossen daher darauf, dass ein positives CBM-Training einen protektiven Effekt, zumindest nachgewiesen für den Selbstwert, mit sich bringt. Finn und Kollegen (2015) schlagen vor, dass das Führen einer Partnerschaft gewissermaßen als ein natürliches CBM-Training fungieren könnte. Demnach wäre es denkbar, dass z.B. neurotische Personen über den Verlauf ihrer Partnerschaft immer wieder positive Partnerschaftserfahrungen machen, sodass mehrdeutige und anfänglich negativ interpretierte Situationen im Verlauf der Beziehung dann vermehrt in positiver Weise gedeutet werden und dass daraufhin ein Absinken im Neurotizismus angestoßen wird (Finn et al., 2015).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es, wenn Personen sehr häufig Missverständnisse und Konflikte in der Partnerschaft erleben, zu negativen Konsequenzen weitreichender Natur kommen kann, u.a. nämlich zu Gesundheitsrisiken wie einer verminderten Immunreaktion oder einer erhöhten Anfälligkeit für koronare Herzkrankheiten (DeVogli et al., 2007, Robles & Kiecolt-Glaser, 2003). Diese Missverständnisse können unter anderem dadurch mitbedingt sein, dass bestimmte Personen in ihrer Partnerschaft mit einer erhöhten beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung leben.

Daher ist es Ziel der Studie zu untersuchen, ob durch eine positiv gestaltete Intervention die negativen Interpretationsverzerrungen von Personen verändert werden können. Zum derzeitigen Kenntnisstand liegen noch keine Untersuchungen vor, in denen eine Intervention aus dem Bereich der positiven Psychologie in ihrer Wirksamkeit bezüglich der Veränderung der BIV untersucht wurde. Vielmehr liegt der Untersuchungsschwerpunkt, wie oben angedeutet, auf der Veränderung kognitiver Verzerrungen durch die CBM-Trainings (z.B. MacLeod, 2012, Menne-Lothmann et al., 2014). Diese Trainings sind jedoch nicht speziell auf partnerschaftliche Aspekte ausgerichtet, sondern werden vor allem in Hinblick auf psychologische Störungen untersucht (MacLeod, 2012). Daher soll im Folgenden hergeleitet werden, wie die in dieser Studie angewendete Intervention aufgebaut ist und welche Wirkung sie, mit einem besonderen Augenmerk auf die Partnerschaft, erzielen soll.

#### *Die „Liebestagebuch“-Intervention*

Im Rahmen der sogenannten positiven Psychologie ist eine zentrale Fragestellung, was den Menschen langanhaltend glücklich machen kann. Untersucht werden positive Emotionen, positive bzw. stärkenorientierte Charaktereigenschaften und befähigende Kontextfaktoren, wie die Familie oder die Gemeinde, die zur Entwicklung positiver Eigenschaften und damit zu positiven Erfahrungsmöglichkeiten führen (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005, S.410). Bei Seligman und Kollegen (2005) ist die Rede von über 100 Interventionen, die seit dem Aufkommen der Positiven Psychologie vorgeschlagen wurden. Sie veröffentlichten als erste

Forschergruppe eine Studie, in denen die Wirksamkeit von 5 sogenannten „Positive-Psychology-Exercises“ (PPE; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012) in einer randomisierten Kontroll-Studie untersucht wurde. Zu den untersuchten Interventionen zählt auch die „Three Good Things A Day“-Aufgabe. Dabei sollen sich Personen eine Woche lang täglich die Zeit nehmen, über drei positive Ereignisse des Tages zu reflektieren. Diese drei positiven Ereignisse, sowie deren Begründungen sollen zusätzlich notiert werden. Es wurde bei drei der fünf in die Studie integrierten PPE, zu denen die „Three Good Things A Day“-Aufgabe gehörte, Effekte gefunden. Nämlich ein Sinken von Depressivität und ein Ansteigen von Freude. Seligman und Kollegen (2005) nahmen an, dass ein Fortführen der Interventionen ein Aufrechterhalten von positiven Effekten mit sich bringen würde. Für den Anstieg der Freude konnte dies für einen sechsmonatigen Zeitraum gefunden werden, für das Absinken der Depressivität für einen einmonatigen Zeitraum. In einer Replikationsstudie zu der Arbeit von Seligman und Kollegen (2005) konnten ähnliche, aber etwas kleinere Effekte gefunden werden für das Ansteigen von Freude, nicht aber für das Absinken depressiver Symptome (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012).

Die Effektivität von PPE wurde daneben aber seitdem schon in zahlreichen weiteren Studien untersucht und auch teilweise bestätigt. So fanden zum Beispiel Bolier und Kollegen (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit & Bohlmeijer, 2013) in ihrer Meta-Analyse kleine bis moderate Effekte der PPE auf subjektives Wohlbefinden, psychologisches Wohlbefinden und depressive Symptome.

In dieser Masterarbeit wird eine Abwandlung der „Three Good Things A Day“ Aufgabe durchgeführt. Wie Bahník, Vranka und Dlouhá (2015) zeigen konnten, hat die Anzahl der positiven Dinge, die man notiert, keinen Einfluss auf die Veränderung von Depressivität oder von Freude. Mehr positive Dinge aufzuschreiben machte also zum Beispiel nicht freudiger. Da hierbei keine Kontrollgruppe vorhanden war, wurde die Wirksamkeit der Intervention per se nicht untersucht. Der Fokus lag darauf, ob es einen Effekt der Anzahl an positiven Dingen gab.

Des Weiteren konnten die Forscher ein Absinken im negativen Affekt nachweisen bei einer Interventionsdauer von zwei Wochen (Bahník et al., 2015). Zusätzlich ausgehend vom Vorgehen durch Seligman und Kollegen (2005) sollte ein stetiges und langfristiges Durchführen der PPE zu positiven Effekten führen. So fanden Bolier und Kollegen (2013) in ihrer Meta-Analyse ebenfalls schon Effekte für Interventionen, die weniger als vier Wochen dauerten, wobei diese allerdings kleiner ausfielen als bei Seligman und Kollegen (2005). Es ist in jedem Fall davon auszugehen, dass das Fortführen der Übungen ein wichtiges Element ihrer Wirksamkeit ist (Bolier et al., 2013).

Für die Auswertung und statistisch angemessen abgesicherte Interpretation der Ergebnisse war es nötig, dass möglichst viele TeilnehmerInnen die Studie komplett durchführen, wurde die Dauer der „Liebestagebuch“-Intervention auf zwei Wochen festgelegt. Und ausgehend davon, dass für die Anzahl der positiven Dinge, die man aufschreibt, keine Effekte gefunden wurden (Bahník et al., 2015), sollte durch die TeilnehmerInnen nur ein positiver Aspekt in ihrer Partnerschaft pro Tag herausgesucht werden, den sie online in das sogenannte „Liebestagebuch“ notieren sollten.

Da, wie oben beschrieben, bei ängstlichen oder depressiven Personen gefunden wurde, dass diese vermehrt Aufmerksamkeits- oder Interpretationsverzerrungen aufweisen, stellt sich die Frage, ob bestimmte Personen ihre Partnerschaft eventuell in negativ verzerrter Art und Weise beurteilen. Denn dies kann ein Ursprung von mangelnder Beziehungszufriedenheit sein. Wendet man die „Liebestagebuch“-Intervention an, um diese kognitiven Prozesse zu verändern, so sollte sich ein Anstieg in der Beziehungszufriedenheit ergeben, denn die negativen Gedanken bezüglich der Partnerschaft sollten verringert werden. Die Veränderung dysfunktionaler Kognitionen ist nicht nur ein wesentlicher Bestandteil von Psychotherapie. Auch im alltäglichen Leben kann es hilfreich sein, solche verzerrten kognitiven Prozesse zu reduzieren, um die Vulnerabilität für ängstliche oder depressive Zustände zu verringern (Mathews & MacLeod, 2005; Tran, Hertel & Joorman, 2011). Gleichzeitig gibt die Studie von

Seligman und Kollegen (2005) Hinweise darauf, dass positive Interventionen das Wohlbefinden steigern und teilweise depressive Symptome mildern (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013; Odou & Vella-Brodrick, 2013). Warum diese positiven Interventionen wirksam sind, wird u.a. durch die Erzeugung positiver Gefühle erklärt, die gewissermaßen das Entstehen negativer Gefühle behindern (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Darauf bezogen bringen Gander und Kollegen (2013) die broaden-and-build Theorie nach Fredrickson (1998, 2004) an. Der Kern dabei ist, dass das vermehrte Erleben positiver Emotionen die Handlungsmöglichkeiten und die gedankliche Flexibilität eines Menschen erhöht. Dies führt zu mehr positiven Erfahrungen und geht mit einem verringerten negativen Affekt einher. Somit ist es auch für die „Liebestagebuch“-Intervention denkbar, dass ein eingeübter Fokus auf die positiven Aspekte in der Partnerschaft die negative Interpretationsverzerrung partnerschaftlicher Aspekte reduziert, da die Aufmerksamkeit auf positive Aspekte erhöht wird, was diese eventuell zugänglicher werden lässt als negative Aspekte.

Schließlich müssen die TeilnehmerInnen die positiven Dinge, die sie in das Tagebuch eintragen, aktiv generieren. Dieses aktive Generieren hat einen wesentlichen Einfluss darauf, ob im Folgenden positive Emotionen ausgelöst werden (Holmes, Mathews, Dalgleish & Mackintosh, 2006; Hoppit, Mathews, Yiend & Mackintosh, 2010). Dass das vermehrte Notieren positiver Erlebnisse positive Emotionen auslösen kann, zeigten Wing, Schutte und Byrne (2006) in ihrer Studie zum positiven Schreiben und zu dessen Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit. Da die Zufriedenheit mit der Partnerschaft einen speziellen Bereich der Lebenszufriedenheit darstellt, kann man dieses Ergebnis auf die Beziehungszufriedenheit übertragen. Schreibt man also positive Erlebnisse und Gedanken zur Partnerschaft auf, sollte dies eine Steigerung in der Beziehungszufriedenheit mit sich bringen.

### *Hypothesen*

Um die Hauptfragestellung nach der Wirksamkeit der „Liebestagebuch“-Intervention zu klären, wurde die folgende Hypothese formuliert:

- 1) Personen, die die „Liebestagebuch“-Intervention durchgeführt haben, zeigen weniger negativ verzerrte beziehungsspezifische Interpretationen verglichen mit der Wartegruppe.

Wie es sich bei Finn und Kollegen (2013) gezeigt hat, wurde die Beziehung zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit durch den BIV mediiert. Da durch die „Liebestagebuch“-Intervention die BIV verändert werden soll, wird überprüft, ob die „Liebestagebuch“-Intervention einen differentiellen Einfluss zwischen den Gruppen auf die Stärke des Zusammenhangs zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit sowie zwischen der BIV und der Beziehungszufriedenheit zeigt. Dazu wurden folgende Hypothesen generiert:

- 2) Der Zusammenhang zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit wird durch die „Liebestagebuch“-Intervention moderiert. Personen, die die Intervention durchführen, zeigen einen schwächeren Zusammenhang zwischen beiden Variablen, als Personen, die die Intervention nicht absolvieren.
- 3) Der Zusammenhang zwischen der BIV und der Beziehungszufriedenheit wird durch die „Liebestagebuch“-Intervention moderiert. Bei den Personen in der Experimentalgruppe, die die „Liebestagebuch“-Intervention durchführen, ist er schwächer als in der Wartegruppe ohne die Intervention.

## **Methode**

### *Vorgehen und Stichprobe*

Die Fragebögen wurden aus den weiter unten aufgelisteten Instrumenten über den internetbasierten Service [www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de) zusammengestellt. In einem Pretest wurde das Funktionieren der technischen Abläufe und der inhaltlichen Klarheit der Instruktionen überprüft und bei Bedarf angepasst. Die ProbandInnen wurden über Zeitungsannoncen, universitäre E-Mail-Verteiler sowie weitere online-basierte Strategien (für eine umfassende Liste, s. Anhang B) in ganz Deutschland rekrutiert. Die Teilnahme wurde nicht finanziell vergütet. Stattdessen konnten TeilnehmerInnen nach Komplettieren der Studie an einer Gutschein-Lotterie für eins von fünf Candle-Light-Dinner oder eine von fünf Diagnostik-Stunden via Skype mit einem Paartherapeuten teilnehmen. Für Studierende der Universität Jena war eine Aufwandsentschädigung in Höhe von zwei Versuchspersonenstunden möglich. Zusätzlich wurde eine Rückmeldung der Studien-Ergebnisse angeboten. Bei der Studie handelte es sich um eine insgesamt 16-tägige online Studie. TeilnehmerInnen mussten vor der Registrierung ihrer E-Mail-Adresse ihr Einverständnis zur Teilnahme erklären. Über die daraufhin gesammelten E-Mail-Adressen wurden die TeilnehmerInnen in eine Experimentalgruppe oder eine Wartegruppe aufgeteilt. Dies geschah über eine fortlaufende Nummer in der E-Mail-Kontakt-Liste, in welcher die bei der Registrierung gesammelten E-Mail-Adressen fortlaufend ergänzt wurden. Personen mit ungerader Zahl wurden der Experimentalgruppe zugeordnet. Zudem wurde ausgelost, welche Version (von zwei parallelen Versionen) des Instrumentes zur Erfassung der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung zuerst bearbeitet werden sollte. Zu Beginn der Studie wurden Fragebögen zur Person und zur Partnerschaft versendet, die in ca. 30 Minuten bearbeitet werden konnten. Personen der Experimentalgruppe erhielten im Anschluss an den ersten Fragebogen 14 Tage lang tägliche Links zum Tagebuch und darauf folgend einen weiteren Fragebogen zur Person und zur Partnerschaft. Personen der Wartegruppe erhielten erst nach Tag 16 und somit

nach der Abschlusserhebung zur Person und zur Partnerschaft den Zugang zum „Liebestagebuch“. Zum Abschluss der Studie wurden die TeilnehmerInnen des Weiteren darüber informiert, dass sie nach dem Ablauf von sechs Monaten noch einmal zu einer Follow-up Befragung kontaktiert werden würden. Den Fokus dieser Abschlussarbeit bildet jedoch lediglich die Untersuchung der Wirksamkeit des „Liebestagebuches“, weshalb die Follow-up Untersuchung nicht weiter berücksichtigt wird.

Die anonyme Zuordnung der erhobenen Daten zu je einer Person wurde automatisiert mittels der von [www.soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de) angebotenen Serienmail-Funktion bewerkstelligt. Daneben sollte jede/r Proband/in zu Beginn der jeweiligen Befragungen einen persönlichen Studiencode angeben, um die anonyme Zuordnung der Einträge zusätzlich abzusichern. Im Online-Fragebogen waren bei den Fragen mit Auswahlmöglichkeiten keine mehrfach-Wahlen möglich. Außerdem wurde der Fragebogen so programmiert, dass alle Items beantwortet werden mussten, um zur nächsten Fragebogenseite zu gelangen. Dies geschah, um Datenverlust zu verhindern. Da es sich bei dem „Liebestagebuch“ um eine neu entwickelte Intervention handelte, wurden die TeilnehmerInnen der Experimentalgruppe zum Ende der Studie noch um eine Einschätzung des „Liebestagebuchs“ gebeten. Zum einen sollten sie folgende Frage beantworten: „Wie leicht ist es Ihnen gefallen, sich positive Gedanken zu Ihrer Partnerschaft zu machen?“. Dies wurde auf einer fünf-stufigen Skala von sehr schwer bis sehr leicht beantwortet. Zudem sollte, ebenfalls auf einer fünf-stufigen Skala, angegeben werden, „Wie nützlich fanden Sie das „Liebestagebuch“ für Ihre Partnerschaft?“. Zum Schluss wurde noch gefragt: „Wie oft haben Sie sich an Tagen ohne Liebestagebuch-Eintragung trotzdem positive Gedanken über Ihre Beziehung gemacht?“, um zu überprüfen, ob eventuell über die Einträge hinaus eine Veränderung der Gedanken durch die Teilnehmer wahrgenommen wurde. Komplette Datensätze, in denen die Fragebögen zum ersten und zum zweiten Messzeitpunkt ausgefüllt wurden, waren von 165 Personen vorhanden. Die Mehrheit der TeilnehmerInnen war weiblich (86.7%) und kam ursprünglich aus Deutschland (95.15%). Mehr als die Hälfte der

Teilnehmenden lebte mit ihrer/m Partner/in zusammen (60.61%), ein Anteil von 23.64% war allein lebend. Die restlichen Personen gaben an, in Wohngemeinschaften (11.52%) oder im Elternhaus (2.42%) zu leben. Das Durchschnittsalter der gesamten Stichprobe lag bei 28.44 Jahren ( $SD = 10.72$ ) und unterschied sich zwischen Experimentalgruppe und Wartegruppe nicht signifikant,  $t(162.87) = -0.11$ ,  $p = 0.910$ . In der Experimentalgruppe lebten 73.17% der Personen in einer festen Partnerschaft, 25.61% gaben an, verheiratet zu sein und 1.22% waren verlobt. In der Wartegruppe gaben 73.45% an, in einer festen Partnerschaft zu leben, 18.07% waren verheiratet, 4.82% verlobt und 3.61% lebten in gleichgeschlechtlicher eingetragener Lebenspartnerschaft. Bis auf den letzten Aspekt unterschieden sich die beiden Gruppen nicht hinsichtlich des Beziehungsstatus. Die durchschnittliche Beziehungsdauer wurde in der Gesamtstichprobe mit 68.63 Monaten ( $SD = 96.08$ ) angegeben. In der Experimentalgruppe betrug sie im Mittel 65.04 Monate ( $SD = 80.16$ ) Monate, in der Wartegruppe 72.13 Monate ( $SD = 109.81$ ). Eine Angabe der Beziehungsdauer, nämlich 1800 Monate, wurde als fehlend kodiert, da es sich dabei offensichtlich um einen Eingabefehler handelte. Der Mittelwertunterschied in der Beziehungsdauer zwischen den Gruppen war nicht signifikant,  $t(150.12) = -0.47$ ,  $p = 0.637$ . 78.05% der Experimentalgruppe hatten keine Kinder, in der Wartegruppe waren es 80.72% Personen ohne Kinder. 48.78% der TeilnehmerInnen der Experimentalgruppe gaben einen Fach-/bzw. Hochschulabschluss an und 35.37% gaben das Abitur als höchsten erreichten Bildungsabschluss an. In der Wartegruppe waren es 40.96% mit Fach-, bzw. Hochschulabschluss und 48.19% mit Abitur.

#### *„Liebestagebuch“-Intervention*

Die Instruktion zum „Liebestagebuch“ lautete wie folgt:

In Ihr heutiges LiebesTagebuch können Sie [...] einen schönen Moment eintragen, den Sie an diesem Tag mit Ihrem/r Partner/in erlebt haben. Dies kann eine liebe Geste, ein gutes Gespräch oder eine gemeinsame Unternehmung sein. Aber auch kleine Dinge im

Alltag, wie das Erledigen des Einkaufs, eine Umarmung oder ein kurzer Gedanke daran, was Sie an Ihrem/r Partner/in schätzen, können Sie in das Tagebuch eintragen.

Die TeilnehmerInnen wurden instruiert, sich nicht mehr als eine Minute Zeit für die Überlegung zu nehmen und als Bezugszeitraum die letzten 24 Stunden einzubeziehen. An 14 aufeinander folgenden Tagen erhielten sie jeweils um 12.00 Uhr einen Link zum Tagebuch per E-Mail zugesendet. Sie hatten dann 24 Stunden Zeit bis zum nächsten Eintrag. Ab Erhalt des neuen Tagebuch-Links wurde der Link zum vorherigen Eintrag ungültig. Vor und nach der Durchführung des Tagebuchs wurden jeweils für ca. 30 Minuten Fragen zur Person und zur Partnerschaft gestellt. Die demographischen Angaben enthielten neben Alter, Geschlecht und Bildung u.a. auch die Angabe zum Beziehungsstatus. Gaben Personen an, „Single“ zu sein, endete für sie die Befragung, da nur Personen teilnehmen sollten, die mindestens einen Monat lang in einer festen Partnerschaft waren.

#### *Messinstrumente*

Die *Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung* (BIV) wurde mit dem von Finn und Kollegen (2013) entwickelten Messinstrument erhoben. Die TeilnehmerInnen wurden instruiert, sich in 11 verschiedene Situationen hineinzusetzen, die in einer Partnerschaft auftreten könnten (z.B. „Ihr/e Partner/in hat Ihnen lange nicht gesagt, dass er/sie Sie liebt. Was denken Sie darüber?“). Anschließend sollten die drei vorgegebenen emotional unterschiedlich getönten Aussagen zur Situation (z.B. positiv: „Wir wissen, dass wir uns lieben, auch ohne es uns mitzuteilen.“, neutral: „Es ergab sich keine Gelegenheit.“ oder negativ: „Er/Sie liebt mich nicht mehr“) in eine Wahrscheinlichkeitsrangfolge (1-3 Punkte) gebracht werden. Die Rangfolge wurde mittels Zuordnungsfeldern von 1 = „am wahrscheinlichsten“, 2 = „weniger wahrscheinlich“ und 3 = „unwahrscheinlich“ vorgegeben, in die die ProbandInnen die Aussagen/Lösungsvorschläge mit Hilfe der Maus ziehen konnten. Von diesem Fragebogen existieren zwei parallele Versionen (A und B). Es wurde für jede/n TeilnehmerIn ausgelost, welche Version zum ersten Messzeitpunkt und welche Version zum zweiten Messzeitpunkt

bearbeitet werden sollte. So wurde sichergestellt, dass kein/e TeilnehmerIn die gleichen Items zwei Mal vorgelegt bekam und dass keine Systematik entstand, nach der die BIV erhoben wurde. Der Wert für die BIV wurde vor der Datenanalyse aus der mittleren Rangplatz-Punktzahl für die negativen Aussagen bzw. die negativen Lösungsvorschläge gebildet. Dabei bedeutet eine hohe Zahl eine niedrige Verzerrung, da der Rangplatz für die „unwahrscheinliche“ Aussage den Wert drei zugeordnet bekam. Im Verlauf der Datenauswertung wurde dies nicht mehr rekodiert. In der Gesamtstichprobe lag Chronbach's Alpha für die BIV in der Version A bei .78 und in der Version B bei .84.

*Neurotizismus* als Merkmal der Persönlichkeit wurde mittels der deutschen Übersetzung der Items des BFI-K (Rammstedt & John, 2005) erhoben, welche für eine andere Studie (pairfam, Panel Analysis of Intimate Relationships and Family Dynamics) über die Übersetzung ins Deutsche mit anschließender Rückübersetzung ins Englische konstruiert wurden. Die vier Aussagen zur Erfassung des Merkmals (z.B. „Ich mache mir viele Sorgen.“) sollten aufmerksam gelesen werden. Die TeilnehmerInnen gaben auf einer Likert Skala von eins („trifft gar nicht zu“) bis fünf („trifft voll zu“) an, wie sehr diese Aussagen auf ihre eigene Person zutreffen. Die ProbandInnen wurden darauf hingewiesen, dass es weder falsche noch richtige Antworten gebe und dass sie die am ehesten auf sie zutreffende Alternative auswählen sollten. Da nicht davon auszugehen ist, dass sich die Persönlichkeit als relativ stabiles Eigenschaftsmuster innerhalb von etwas mehr als zwei Wochen dramatisch verändert, wurde sie nur zum ersten Messzeitpunkt erfasst, wobei Chronbach's Alpha .81 betrug.

Die Erfassung der *Zufriedenheit in Paarbeziehungen* erfolgte über die deutsche Version der Relationship Assessment Scale (RAS; Hendrick, 1988) von Hassebrauck (1991). Die Skala wird aus sieben Items gebildet, die wesentliche Aspekte der Paarbeziehung abfragen (z.B. „Wie sehr lieben Sie Ihren Partner?“). Es wurde auf einer Likert Skala von eins (z.B. „sehr“) bis fünf (z.B. „gar nicht“) geantwortet. Über die Bildung des Mittelwerts über alle Items wurde der

Zufriedenheitswert gebildet. Dafür mussten zwei Items umgepolt werden, sodass insgesamt ein hoher Skalenwert eine hohe Zufriedenheit darstellt. Chronbach's Alpha lag hier bei .86.

### *Analyse*

Es wurden nur die Datensätze in die Analyse einbezogen, bei denen die Prä- und die Postmessung vervollständigt wurden, um die Veränderung der BIV über die Zeit beurteilen zu können. Von ursprünglich 223 Personen, die bei den ersten drei Erhebungswellen teilgenommen haben, wurden insgesamt 58 ausgeschlossen, weil entweder der erste Fragebogen zur Erhebung der Personenmerkmale, der BIV und der Beziehungszufriedenheit fehlte, weil der letzte Fragebogen oder weil beide fehlten, wenn also nur „Liebestagebuch“-Einträge vorhanden waren. In die finale Studienstichprobe gingen also Datensätze von 165 Personen ein. Bei den ausgeschlossenen Personen, von denen demographische Daten erhoben wurden (was nur im ersten Fragebogen geschah), konnte ein Vergleich zu den demographischen Merkmalen der finalen Studienstichprobe vorgenommen werden. Es konnte dabei festgestellt werden, dass sich die ausgeschlossenen TeilnehmerInnen weder im Alter, der Beziehungsdauer, der Geschlechterverteilung, der Anzahl der Kinder, dem Bildungsgrad noch in der Herkunft signifikant von den in die Auswertung einbezogenen StudienteilnehmerInnen unterschieden (Spannweite der  $t$ -Werte: -1.34 bis 0.56, Spannweite der  $p$ -Werte: .183-.966, zwei-seitige Signifikanzprüfung). Die Aufbereitung der Rohdaten und die statistischen Analysen wurden mit dem frei erhältlichen Programm „R“ (Version 3.1.2., 2014) durchgeführt. Die Voraussetzung der Normalverteilung wurde grafisch inspiziert (siehe Anhang D) und wurde für alle abhängigen Variablen approximativ erfüllt. Die Prüfung auf Varianzhomogenität vor den Varianzanalysen wurde durchgeführt und wird als gegeben erachtet. Ergebnisse mit  $p$ -Werten, die größer oder gleich .05 waren, wurden als signifikant eingestuft.

## Ergebnisse

### *Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung, Neurotizismus und Beziehungszufriedenheit vor und nach der „Liebestagebuch“-Intervention*

Vor der Intervention ergab sich in beiden Gruppen eine relativ geringe beziehungsspezifische negative Interpretationsverzerrung, BIV-1-Experimentalgruppe:  $M = 2.60$ ,  $SD = 0.38$ ; BIV-1-Wartegruppe:  $M = 2.57$ ,  $SD = 0.43$ . Hierbei ist noch einmal zu beachten, dass sich die Einschätzung der negativen Verzerrung nicht direkt in den Zahlen widerspiegelt, denn die am wenigsten wahrscheinliche Rangposition wurde, wie oben erwähnt, mit der Ziffer drei kodiert. Eine hohe Zahl bedeutet also, dass die ProbandInnen die negative Auflösung der mehrdeutigen Situationen als am unwahrscheinlichsten einschätzten. Eine einfaktorielle ANOVA mit der BIV zum ersten Messzeitpunkt als Kriterium und der Gruppe als Prädiktor bestätigte, dass sich die Gruppen vor der Intervention nicht in der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung unterschieden,  $F(1,163) = 0.18$ ,  $p = .668$ . Zum zweiten Messzeitpunkt ist die BIV immer noch relativ gering, BIV-2-Experimentalgruppe:  $M = 2.67$ ,  $SD = 0.38$ ; BIV-2-Wartegruppe:  $M = 2.59$ ,  $SD = 0.41$ . Die negativen Lösungen der mehrdeutigen Situationen werden im Mittel also immer noch als relativ unwahrscheinlich eingeschätzt. Die Neurotizismuswerte (N) waren in beiden Gruppen mittelhoch ausgeprägt, N-Experimentalgruppe:  $M = 3.15$ ,  $SD = 0.99$ ; N-Wartegruppe:  $M = 3.25$ ,  $SD = 0.91$ . Sie unterschieden sich nicht signifikant,  $t(161.67) = -0.66$ ,  $p = .512$ . Die Beziehungszufriedenheit zum ersten (BZ-1) und zweiten Messzeitpunkt (BZ-2) ist jeweils als hoch einzustufen, BZ-1-Experimentalgruppe:  $M = 4.21$ ,  $SD = 0.54$ , BZ-2-Experimentalgruppe:  $M = 4.29$ ,  $SD = 0.55$ ; BZ-1-Wartegruppe:  $M = 4.26$ ,  $SD = 0.58$ , BZ-2-Wartegruppe:  $M = 4.26$ ,  $SD = 0.63$ . Zum ersten Messzeitpunkt unterschieden sich die Gruppen nicht signifikant in der Beziehungszufriedenheit,  $t(162.53) = -0.56$ ,  $p = .576$ . Die Deskriptivstatistiken zur BIV, Neurotizismus und zur Beziehungszufriedenheit sind in Tabelle 1 zusammengefasst.

Um zu überprüfen, ob sich die Beziehungszufriedenheit nach der „Liebestagebuch“-Intervention verändert hat, wurde eine Varianzanalyse mit Messwiederholung gerechnet, mit der Beziehungszufriedenheit als abhängiger Variable. Der Zwischen-Subjekt-Faktor war die Gruppe, der Inner-Subjekt-Faktor der Zeitpunkt. Es wurden keine signifikanten Effekte gefunden, weder für die Haupteffekte Gruppe,  $F(1,163) = 0.009, p = .923$  und Zeit,  $F(1,163) = 1.57, p = .213$ , noch für die Interaktion zwischen Gruppe und Zeitpunkt,  $F(1,163) = 1.87, p = .174$ .

Tabelle 1

*Deskriptivstatistik getrennt nach Experimental- und Wartegruppe für Neurotizismus, BIV und Beziehungszufriedenheit aufgeschlüsselt nach Messzeitpunkten.*

Variable	Mittelwert		Standardabweichung	
	EG	WG	EG	WG
BIV-1	2.60	2.57	0.38	0.43
BIV-2	2.67	2.59	0.38	0.41
Beziehungszufriedenheit-1	4.21	4.26	0.54	0.58
Beziehungszufriedenheit-2	4.29	4.26	0.55	0.63
Neurotizismus	3.15	3.25	0.99	0.91

*Anmerkung.* BIV = Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung, 1 = erster Messzeitpunkt, 2 = zweiter Messzeitpunkt, EG = Experimentalgruppe, WG = Wartegruppe.

#### *Bewertung des „Liebestagebuchs“*

Das „Liebestagebuch“ wurde in der Experimentalgruppe von der Mehrheit der TeilnehmerInnen (97.56%) an sieben oder mehr Tagen ausgefüllt. Eine prima facie Analyse der Einträge zeigte, dass die Instruktion von allen ProbandInnen verstanden wurde. Das heißt, dass durchgängig Einträge positiver Valenz vorgenommen wurden. Die TeilnehmerInnen gaben zum Ende der Intervention an, dass es ihnen eher leicht gefallen sei, positive Dinge aufzuschreiben,  $M = 4.11, SD = 0.99, 95\%$ -Konfidenzintervall ( $KI_{95\%}$ ) = 3.89 - 4.33. Die selbst

eingeschätzte Häufigkeit, mit der trotz fehlender Tagebucheinträge positive Gedanken bezüglich der Beziehung auftraten, war im Mittel auch eher hoch,  $M = 3.67$ ,  $SD = 1.17$ ,  $KI_{95\%} = 3.41 - 3.93$ . Den Nutzen der Intervention schätzten die ProbandInnen als durchschnittlich ein,  $M = 3.21$ ,  $SD = 1.11$ ,  $KI_{95\%} = 2.96 - 3.45$ . Hierbei ist zu beachten, dass die Skala von eins als „gar nicht nützlich“ bis fünf „extrem nützlich“ bezeichnet war. Dementsprechend bedeutet ein durchschnittlicher Zahlenwert inhaltlich, dass die TeilnehmerInnen das Tagebuch lediglich als „nützlich“ einschätzten, aber weder als „gar nicht nützlich“ noch als „extrem nützlich“.

*Einfluss der „Liebestagebuch“-Intervention auf die Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung*

Zur Überprüfung der Wirksamkeit der „Liebestagebuch“-Intervention wurde zuerst eine Varianzanalyse mit Messwiederholung gerechnet (ANOVA, zwei Gruppen, zwei Zeitpunkte) für die BIV als Zielvariable. Ein Unterschied in der BIV konnte zwischen den Gruppen zwar nicht gefunden werden,  $F(1,163) = 0.91$ ,  $p = .342$ . Auch die Interaktion zwischen Gruppe und Zeitpunkt war nicht signifikant,  $F(1,163) = 1.32$ ,  $p = .252$ . Der Faktor Zeitpunkt erreichte keine Signifikanz,  $F(1,163) = 3.19$ ,  $p = .076$ . Da aber ein Trend erkennbar ist, wurde in zwei weiteren Varianzanalysen geprüft, ob dieser Trend durch eine signifikante Veränderung in der Experimentalgruppe entstanden ist. Dies konnte bestätigt werden, denn die BIV war in der Experimentalgruppe signifikant kleiner zum zweiten Messzeitpunkt,  $F(1,81) = 4.45$ ,  $p = .038$ , was in der Wartegruppe ohne Intervention nicht der Fall war,  $F(1,82) = .19$ ,  $p = .660$ . Die Hypothese 1 wird damit als teilweise bestätigt angesehen. Abbildung 1 verdeutlicht die Ergebnisse der Erhebung.

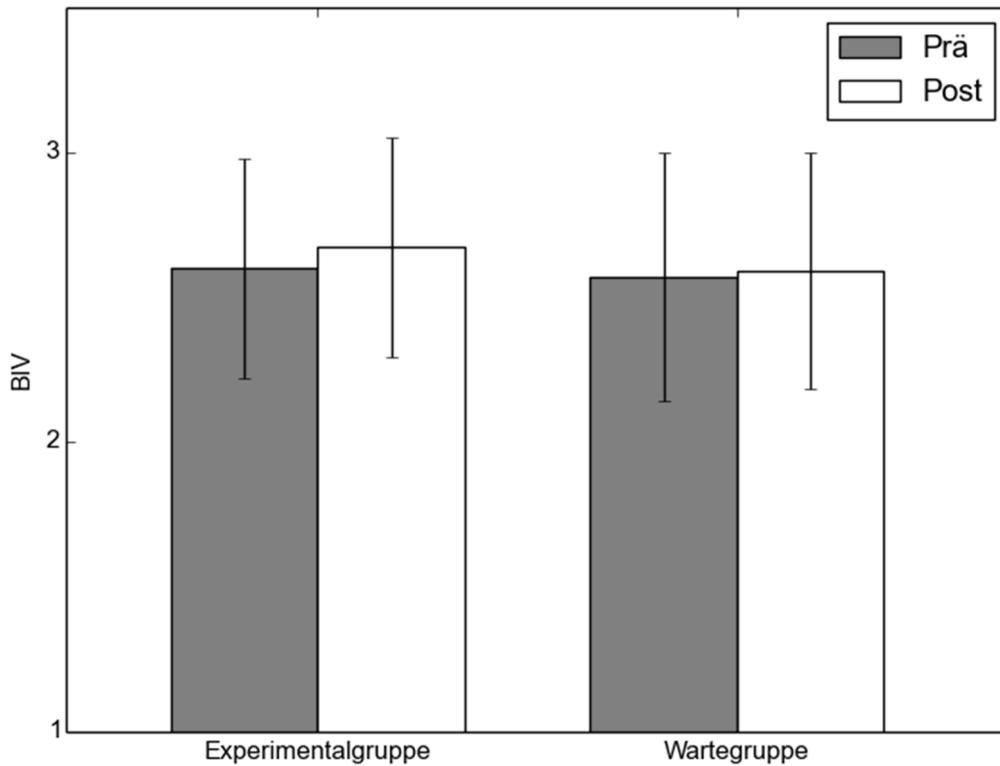


Abbildung 1. Mittelwerte der Beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung, abgebildet getrennt nach Gruppen, zum ersten und zweiten Messzeitpunkt. Die jeweiligen Standardabweichungen sind als Balken dargestellt. *Anmerkung:* BIV = Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung, Prä = erster Messzeitpunkt, Post = zweiter Messzeitpunkt.

*Überprüfung einer Moderation der Zusammenhänge zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit sowie der BIV und der Beziehungszufriedenheit*

Um einen Moderationseffekt der „Liebestagebuch“-Intervention auf den Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit sowie zwischen der BIV und der Beziehungszufriedenheit zu prüfen, wurden zwei Regressionsanalysen berechnet. Die Variablen wurden vor der Analyse z-standardisiert, um den Einfluss unterschiedlicher Skalierungen auszuschließen. In Abbildung 2 und Abbildung 3 sind die Regressionsgeraden für die Zusammenhänge zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit sowie zwischen der BIV und der Beziehungszufriedenheit getrennt nach Gruppen in einem Scatterplot abgetragen. Es wird

deutlich, dass Personen, die die negativen Auflösungen ambiguer Situationen als unwahrscheinlich einstufen (was mit dem Wert „3“ kodiert wurde), eine höhere Beziehungszufriedenheit aufweisen (Abbildung 2). Bezüglich der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus zeigen Personen mit einer höheren Ausprägung auf dieser Eigenschaft eine niedrigere Beziehungszufriedenheit (Abbildung 3). Bei dieser rein visuellen Inspektion der Daten wird jedoch kein deutlicher Unterschied im Anstieg der Regressionsgeraden zwischen den beiden Gruppen ersichtlich, weder im ersten noch im zweiten oben beschriebenen Fall.

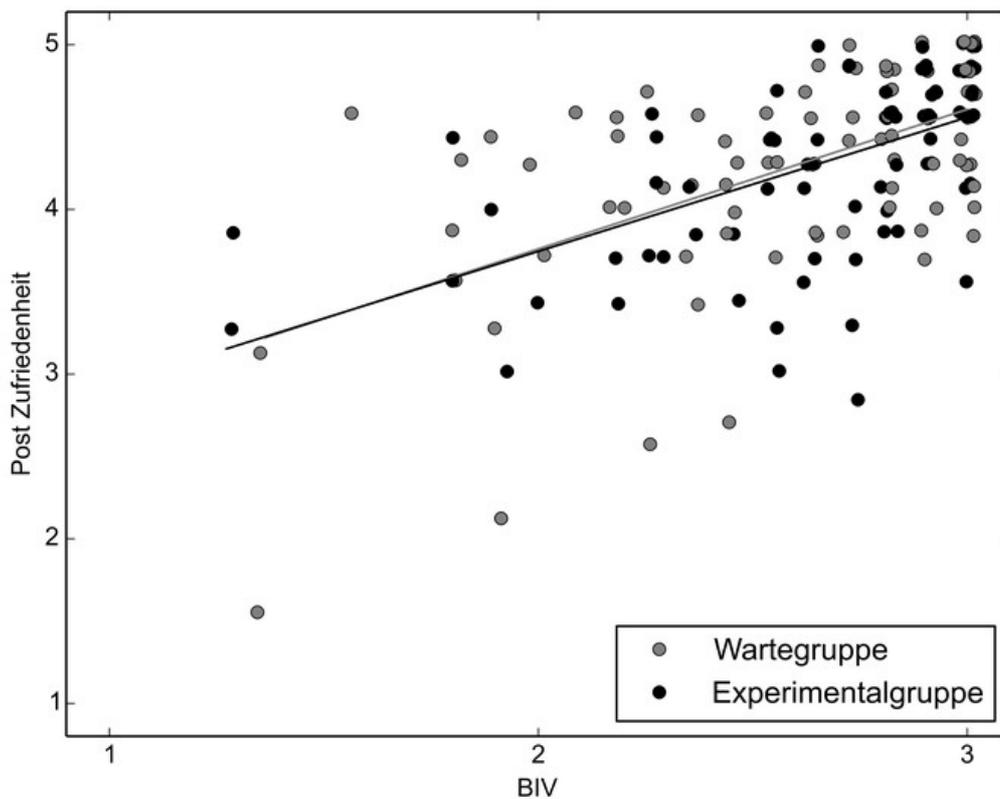


Abbildung 2. Zusammenhang zwischen der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung und der Beziehungszufriedenheit zum zweiten Messzeitpunkt, dargestellt als Scatter-Plot mit den Regressionsgeraden jeweils für die Experimentalgruppe und die Wartegruppe. *Anmerkung:* BIV = Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung.

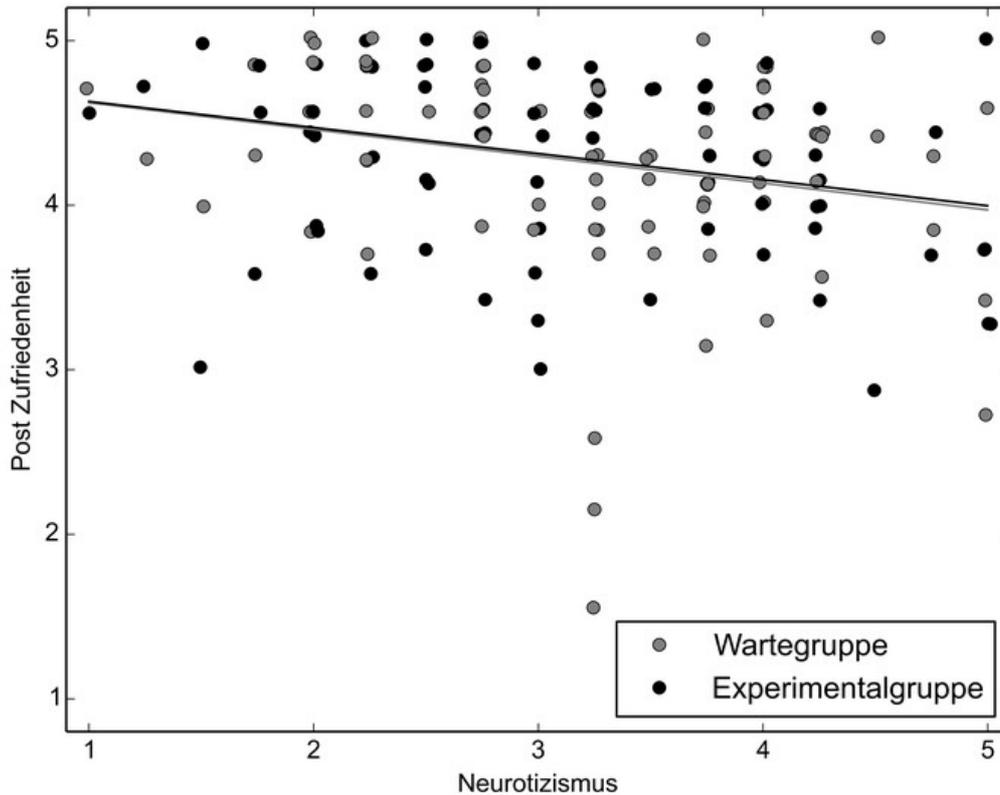


Abbildung 3. Zusammenhang zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit zum zweiten Messzeitpunkt, dargestellt als Scatter-Plot mit der Regressionsgeraden jeweils für die Experimentalgruppe und die Wartegruppe.

Die statistische Moderationsanalyse wurde im Folgenden in einem ersten Schritt als Regressionsanalyse mit der Beziehungszufriedenheit als Kriterium und mit Neurotizismus, der BIV und der Gruppe (Wartegruppe vs. Experimentalgruppe) als Prädiktoren, sowie Alter und Geschlecht als Kontrollvariablen durchgeführt. In diesem Modell sind noch keine Interaktionsterme berücksichtigt, daher wird es als „einfaches Modell“ bezeichnet. Im einfachen Modell ergab sich ein signifikanter Haupteffekt für die BIV auf die Beziehungszufriedenheit,  $\beta = .31$ ,  $p = .000$ , sowie ein signifikanter Effekt für das Alter,  $\beta = -.12$ ,  $p = .002$ . Dieses zweite Ergebnis deutet an, dass jüngere Personen eine tendenziell höhere Beziehungszufriedenheit aufweisen. Da Alterseffekte kein Fokus der Studie waren, wurde in diesem Falle auf weiterführende Analysen verzichtet. Der signifikante Haupteffekt der BIV lässt darauf schließen, dass eine geringere beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung mit

einer höheren Beziehungszufriedenheit einhergeht, wenn für die anderen Variablen kontrolliert wird. Alle anderen Effekte auf die Beziehungszufriedenheit waren im einfachen Modell nicht signifikant, Neurotizismus,  $\beta = -.06$ ,  $p = .164$ , Gruppe,  $\beta = .31$ ,  $p = .358$ , und Geschlecht,  $\beta = .07$ ,  $p = .070$ . Die Ergebnisse sind in Tabelle 2 zusammengefasst.

Tabelle 2

*Beziehungszufriedenheit vorhergesagt durch Neurotizismus, BIV, Gruppenzugehörigkeit, Alter sowie durch Geschlecht.*

Prädiktor	$\beta$	$p$
Neurotizismus	-0.06	.164
BIV	0.31	.000
Gruppe	0.013	.729
Alter	-0.12	.002
Geschlecht	0.07	.070

*Anmerkung.* BIV = Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung,  $\beta$  = standardisierter Regressionskoeffizient.  $F(5,159) = 19.51$ ,  $p = .000$ ,  $R^2=0.380$ ,  $N = 165$ .

Um die Moderation der „Liebestagebuch“-Intervention zu testen, wurden vor der Regressionsanalyse über eine Kontrastkodierung zwei Interaktionsterme gebildet. Dabei wurde die Kodierung für die Experimentalgruppe mit einer eins vorgenommen und die der Wartegruppe mit minus eins. Der eine Interaktionsterm wurde dann durch die Multiplikation von der Gruppenzugehörigkeit mit Neurotizismus gebildet, der andere Interaktionsterm aus der Multiplikation von der Gruppenzugehörigkeit und der BIV. Diese wurden dann in das oben beschriebene Regressionsmodell eingefügt. Die Gruppenzugehörigkeit gibt dabei also an, ob die „Liebestagebuch“-Intervention durchgeführt wurde oder nicht. Dieses Vorgehen ist bei der Datenanalyse mit R notwendig, da die Analyse auf dem allgemeinen linearen Modell beruht, welches in R keine multiplikativen Verknüpfungen anerkennt. Anschließend wurde ein

Modelltest durchgeführt, in dem beide Modelle in einer Varianzanalyse miteinander verglichen wurden. Läge eine Moderation vor, angezeigt durch signifikante Interaktionsterme im Moderationsmodell, dann sollte das Moderationsmodell auch signifikant mehr Varianz aufklären, als das einfache Modell ohne die Interaktionsterme, um die Gültigkeit der Modelle abzusichern. Die standardisierten Regressionskoeffizienten sowie die entsprechenden  $p$ -Werte sind Tabelle 3 zu entnehmen. Die Interaktionsterme erreichten im Moderationsmodell keine Signifikanz, Interaktion Neurotizismus-Gruppe,  $\beta = -.15$ ,  $p = .300$ , Interaktion BIV-Gruppe,  $\beta = -.19$ ,  $p = .487$ . Weiterhin war aber der Haupteffekt der BIV signifikant,  $\beta = .32$ ,  $p = .000$ , sowie der Alterseffekt,  $\beta = -.12$ ,  $p = .001$ . Die anderen Effekte erreichten ebenfalls keine Signifikanz, Geschlecht,  $\beta = .07$ ,  $p = .056$ , Neurotizismus  $\beta = -.06$ ,  $p = .164$ , Gruppe,  $\beta = .31$ ,  $p = .358$ .

Tabelle 3

*Vorhersage der Beziehungszufriedenheit durch Neurotizismus, BIV, Gruppenzugehörigkeit, Alter und Geschlecht sowie durch die Interaktion zwischen Gruppenzugehörigkeit und Neurotizismus sowie die Interaktion zwischen der Gruppenzugehörigkeit und der BIV*

Prädiktor	$\beta$	$p$
Neurotizismus	-0.06	.164
BIV	0.32	.000
Gruppe	0.31	.358
Neurotizismus x Gruppe	-0.15	.300
BIV x Gruppe	-0.19	.487
Alter	-0.12	.001
Geschlecht	0.07	.056

*Anmerkung.* BIV = Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung,  $\beta$  = standardisierter Regressionskoeffizient.  $F(7,157) = 14.04$ ,  $p = .000$ ,  $R^2=0.384$ ,  $N = 165$ .

Der Modelltest ergab, dass das Moderationsmodell nicht signifikant mehr Varianz aufklärt, als das einfache Modell,  $F(159, 157) = .603, p = .550$ . Da eine differentielle Wirkung der „Liebestagebuch“-Intervention auf die Assoziation zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit in der Moderationsanalyse nicht nachgewiesen werden konnte, wird die Hypothese 2 verworfen. Ebenso zeigte sich keine differentielle Wirkung der „Liebestagebuch“-Intervention auf die Assoziation zwischen der beziehungspezifischen Interpretationsverzerrung und der Beziehungszufriedenheit, weshalb die Hypothese 3 ebenfalls verworfen werden muss.

## Diskussion

### *Die vorliegende Studie*

Mit der vorliegenden Untersuchung sind zwei Ziele verfolgt worden. Erstens sollte das „Liebestagebuch“ als eine neuartige Intervention entwickelt werden, welches an Interventionen aus dem Forschungsfeld der Positiven Psychologie angelehnt wurde. Dabei sollte ein Teil der ProbandInnen 14 Tage lang positive Gedanken zu ihrer Partnerschaft oder positive Erlebnisse in ihrer Partnerschaft in das online vorliegende „Liebestagebuch“ eintragen. TeilnehmerInnen, die nicht in dieser Experimentalgruppe waren, wurden vor Beginn der Studie randomisiert der Wartegruppe zugeordnet und sie erhielten erst nach der Abschlusserhebung den Zugang zum „Liebestagebuch“. Die Wirksamkeit dieser neuentwickelten Intervention sollte auf verschiedene intrapersonale Aspekte in der Partnerschaft überprüft werden. So wurde zum Beispiel die Beziehungszufriedenheit erhoben, wobei angenommen wurde, dass sie in Folge der täglichen Einträge positiver Erlebnisse in der Partnerschaft oder wegen der Einträge positiver Gedanken bezüglich der Partnerschaft steigen sollte. Als Zielgruppe wurden hierbei alle Personen berücksichtigt, die für sich selbst feststellen konnten, dass sie seit mindestens einem Monat in einer festen Partnerschaft lebten. Das bedeutet, die untersuchte Form intimer Beziehungen beschränkte sich nicht nur auf verheiratete Personen. Des Weiteren sollte die Frage beantwortet werden, ob über die „Liebestagebuch“-Intervention ein spezieller kognitiver Fehler, nämlich die beziehungspezifische Interpretationsverzerrung, verringert werden kann. Dieser Interpretationsfehler könnte eine Quelle von Unzufriedenheit mit der Partnerschaft sein, wenn Personen die mehrdeutigen Äußerungen oder Handlungen ihrer PartnerInnen in vermehrt negativer Weise interpretieren, was unter anderem zu negativen Gedanken und Gefühlen bezogen auf die Partnerschaft führen könnte. Die Hauptfragestellung nach der Wirksamkeit des „Liebestagebuchs“ konnte zumindest in der Hinsicht bestätigt werden, als dass die Experimentalgruppe nach der Durchführung der Intervention eine geringere

Interpretationsverzerrung zeigte, als zum ersten Messzeitpunkt. Dies ist ein beachtliches Ergebnis, da die TeilnehmerInnen sich lediglich eine Minute Zeit pro Tag nehmen sollten, um positive Dinge zu finden, die sie in das „Liebestagebuch“ notieren sollten. Die Intervention war nicht derart gestaltet, dass ein strukturiertes Training zum Einüben positiver Interpretationen durchgeführt wurde. In Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit des sogenannten Cognitive Bias Modification Paradigmas (CBM) werden TeilnehmerInnen dahingegen u.a. direkt darin trainiert, mehrdeutige Texte in positiver Weise aufzulösen. Die anschließende Überprüfung der Veränderung einer Verzerrung, d.i. der Wirksamkeit des Trainings, wird beispielsweise derart durchgeführt, dass neue, noch unbekannte mehrdeutige Situationen vorgelegt werden, die durch ein letztes Wort ihre Mehrdeutigkeit verlieren sollen (z.B. Holmes et al., 2006; Lee, Mathews, Shergill, Chan, Majeed & Yiend, 2015). Dabei ist zu bemerken, dass das Trainingsmaterial und das Testmaterial in diesen Studien häufig strukturell sehr ähnlich sind. Nämlich in der Art, dass sowohl das Trainingsmaterial mehrdeutige Situationen darstellt, die positiv aufgelöst werden sollen als auch das Testmaterial, das dann ebenfalls mehrdeutige Situationen darstellt, die dann aber neu und demnach noch unbekannt sind. Die Ähnlichkeit von Trainings- und Testmaterial sollte die Übertragung eines Trainingseffektes erleichtern. Dies war bei der „Liebestagebuch“-Intervention allerdings nicht der Fall, denn es gab kein explizites Interpretationstraining, weshalb ein Absinken der beziehungspezifischen Interpretationsverzerrung hier besonders bedeutsam ist.

Allerdings könnte dies aber auch als einschränkend für die Deutung dieses Fundes eingeschätzt werden. Da nämlich nicht konkret geübt wurde, positive Interpretationen zu generieren, ist es auch nicht ganz auszuschließen, dass das Ergebnis nicht durch eine direkte Veränderung der Interpretationsweise in eine positive Richtung erzielt wurde, sondern dass andere Einflüsse wirksam wurden.

Eine Möglichkeit für solche „anderen Einflüsse“ wäre hierbei, dass durch das tägliche Aufschreiben positiver Dinge eine positive Emotionsinduktion stattgefunden hat. Laut der broaden-and-build Theorie (Fredrickson, 1998, 2004) sind positive Emotionen dafür verantwortlich, dass die Denk- und Handlungsspielräume von Personen erweitert werden (broaden i.S.v. Erweiterungsaspekt). Diese Erweiterung führt im Folgenden dazu, dass Personen einen größeren Zugang zu Ressourcen erhalten bzw. dass sie sich diesen Zugang selber schaffen (build i.S.v. Aufbau von Ressourcen). Ein Beispiel hierfür ist, dass geteilte Freude und gegenseitige Zuneigung dabei helfen können, eine positive Beziehung zu anderen Personen aufzubauen. Diese beiden Aspekte können, natürlich neben zahlreichen anderen Einflüssen, dabei helfen, lebenslange unterstützende Beziehungen zu entwickeln (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009). Die TeilnehmerInnen könnten also durch die verbesserte Stimmung, die das tägliche Aufschreiben und somit der dauerhafte Zugang zu positiven partnerschaftlichen Eindrücken und Erlebnissen mit sich brachte, eine geringere Ausprägung in der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung erreicht haben.

Ein weiterer Mechanismus, der der theoretischen Sicht der broaden-and-build Theorie auch zu Grunde liegt und der somit auch die Wirkweise des „Liebestagebuchs“ erklären könnte, findet sich in der Aufmerksamkeitslenkung auf positive Dinge. Wie bei Mathews und MacLeod (2005) berichtet wurde, sind unter anderem die negativen Verzerrungen der Aufmerksamkeit besonders bei ängstlichen Personen oder bei Personen mit depressiven Symptomen zu finden. Dabei wurde zum Beispiel gezeigt, dass die Induktion einer negativen Stimmung die Erhöhung der Aufmerksamkeit auf negative Stimuli (z.B. Wörter wie „hoffnungslos“) erleichtert (Mathews & MacLeod, 2005, S. 170). Demgegenüber lassen sich zum Beispiel durch das Lesen von emotional getönten Texten oder durch emotionale Videos entsprechende Stimmungen erzeugen (Westermann, Spies, Stahl & Hesse, 1996), wobei sowohl bei negativem als auch bei positivem Material Emotionsinduktionen in die entsprechende Richtung nachgewiesen wurden. Es ist also möglich, dass die tägliche Lenkung der Aufmerksamkeit auf die positiven Erlebnisse

mit dem/der Partner/in oder auf die positiven Gedanken bezüglich der Partnerschaft mit einer positiven Emotionsinduktion einherging. Dies könnte dann im Folgenden dazu führen, dass auch im Alltag die positiven Aspekte erleichtert wahrgenommen werden, weil sie durch die „Liebestagebuch“-Intervention kognitiv zugänglicher gemacht wurden, als die negativen Aspekte der Partnerschaft.

Der Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und der Zugänglichkeit zu bestimmten Gedächtnisinhalten wird auch durch eine Untersuchung zu sogenannten Priming-Effekten unterstützt. Robinson und Kirkeby (2005) konnten zeigen, dass Personen, die eine höhere Lebenszufriedenheit berichteten, was mit dem vermehrten Auftreten positiver Emotionen einhergeht (z.B. Wing et al., 2006), bei einer emotionalen Bewertungsaufgabe positive Wörter schneller bewerteten, wenn vorher schon ein positives Wort bewertet werden sollte im Gegensatz zu der Bedingung, dass zuvor ein negatives Wort bewertet wurde. Die Autoren ziehen diesen Befund heran um zu erklären, wie das Wissen über die eigene Zufriedenheit die Beurteilung anderer Aspekte beeinflusst. So wird die Einschätzung, ob man glücklich ist oder nicht, durch die Aktivierung bestimmter Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis unterstützt. Es müssen z.B. einerseits Inhalte zur eigenen Person und andererseits zu Emotionsinhalten aktiviert werden, um eine solche Bewertung vorzunehmen. Hat also eine Person für eine längere Zeit positive Gedächtnisinhalte verarbeitet, wie es beispielsweise bei den positiven Einträgen in das „Liebestagebuch“ der Fall ist, dann kann man davon ausgehen, dass die Beurteilung, glücklich zu sein, wahrscheinlicher wird.

Die Deutung, dass das „Liebestagebuch“ in der Experimentalgruppe einen Effekt ausgeübt hat, sollte man trotzdem nur unter der Einschränkung vornehmen, dass Unterschiede in der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung im Vergleich zur Wartegruppe nicht nachgewiesen werden konnten. Es könnte also auch ein anderer, in dieser Erhebung nicht berücksichtigter Aspekt, gewesen sein, der das Absinken der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung in der Experimentalgruppe erbracht hat, wobei die Mitglieder der

Wartegruppe diesem Aspekt nicht ausgesetzt waren. Allerdings ist es in Folge der Randomisierung eher wenig wahrscheinlich, dass ein systematischer Unterschied zwischen den beiden Gruppen vorlag.

Eventuell ließen sich keine Unterschiede zwischen den Gruppen nachweisen, da die TeilnehmerInnen in beiden Gruppen schon vor der Intervention eine sehr geringe beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung aufwiesen. Der Spielraum für die Intervention, um zu wirken, war also nicht besonders groß. Sin und Lyubomirsky (2009) sprechen in ihrer Meta-Analyse von einem Boden-Effekt (S.482). Demnach haben depressive Personen mehr Raum für eine Verbesserung ihrer Symptome, als ihn weniger depressive Personen haben. Dies könnte auch auf die beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung zutreffen, da die TeilnehmerInnen beider Gruppen die negativen Lösungen der ambigen Situationen schon bei der Eingangserhebung der BIV als eher unwahrscheinlich einschätzten.

Weitere Unterstützung für die Hypothese eines Boden-Effektes liefern Sergeant und Mongrain (2015). Sie fanden heraus, dass Personen, die einem sogenannten „gestressten Cluster“ zugeordnet wurden, gekennzeichnet durch niedrige Werte von Lebenszufriedenheit und vermehrte depressive Symptome, nach positiven psychologischen Interventionen eine größere Verbesserung in diesen Maßen aufwiesen, als Personen, die vor der Intervention eher eine moderate Lebenszufriedenheit sowie milde depressive Symptome berichteten. Depressive Symptome wurden in der „Liebestagebuch“-Studie nicht als solche erfasst. Allerdings hängen sie mit der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus zusammen (Boelen & Rijnjtjes, 2008). Diese Persönlichkeitseigenschaft war in der vorliegenden Stichprobe mittelhoch ausgeprägt. Daneben waren die TeilnehmerInnen mit ihrer Beziehung auch eher zufrieden, sodass man nicht davon ausgehen kann, dass es sich hier um Personen handelt, die man nach Sergeant und Mongrains (2015) Herangehensweise einem „gestressten Cluster“ zuordnen würde. Es ist in der vorliegenden Arbeit allerdings kein Extremgruppenvergleich durchgeführt worden, da die Einteilung von Extremgruppen einerseits relativ willkürlich ist, weil es keine einheitlichen

Vorgaben gibt, ab wann ein Neurotizismuswert als *extrem* gewertet wird. Andererseits würde die Stichprobengröße bei der Extremgruppenbildung reduziert werden, was die statistischen Testungen in ihrer Qualität mindern kann. Ob ein stärkerer Effekt bei den hoch neurotischen Personen zu finden ist, im Vergleich zu den niedrig neurotischen Personen, und ob diese demnach mehr von einer derart gestalteten Intervention, wie dem „Liebestagebuch“, profitieren würden, ist ein interessanter Aspekt der weiterer Nachforschung bedarf. Da es sich hierbei jedoch um eine neu entwickelte Intervention handelte, war es vorerst nötig, die allgemeine Prüfung der Wirksamkeit der Intervention durchzuführen, bevor auf spezifischere Fragen, wie die differentielle Wirksamkeit bei unterschiedlichen Zielgruppen, eingegangen wird.

Die „Liebestagebuch“-Intervention kann natürlich unterschiedlich wirksam für verschiedene Personengruppen sein, da interindividuelle Unterschiede von Personen nicht nur in Bezug auf Persönlichkeitseigenschaften oder in Hinblick auf die Veränderungsmotivation vorliegen, sondern weil sie zum Beispiel auch in Hinblick auf persönliche Werte, Interessen und Bedürfnisse zu finden sind (Seear & Vella-Brodrick, 2013). Die Klärung der Frage, welche Zielgruppen von der „Liebestagebuch“-Intervention besonders profitieren oder ob bestimmte Änderungen an der Intervention stärkere Effekte bei diesen Zielgruppen hervorbringen können, sollte in zukünftigen Untersuchungen berücksichtigt werden.

Des Weiteren ist es denkbar, dass die TeilnehmerInnen eine Erwartungshaltung an die Wirksamkeit der Intervention ausgebildet haben könnten. Das bedeutet, dass die Erwartung aufgebaut worden sein könnte, in kurzer Zeit eine einfache Technik zu erlernen, die ihnen mehr Glück und Zufriedenheit mit der Partnerschaft erbringen würde. Es war allen TeilnehmerInnen im Vorhinein bekannt, dass es in der Studie um eine Intervention in Bezug auf die Partnerschaft gehen würde, sodass diese Erwartungshaltung bei einigen TeilnehmerInnen eingetreten sein kann. Da es aber Zeit und Motivation braucht, bis sich auch spürbare Veränderungen in der Zufriedenheit zeigen (Oudou & Vella-Brodrick, 2013; Seligman, 2005), wurde dieser recht hohe Anspruch einer schnell erlernbaren Technik zur Verbesserung verschiedener

Beziehungsaspekte eventuell nicht erfüllt. Bolier und Kollegen konnten in ihrer Meta-Analyse eher moderate Effekte im Anstieg von subjektivem und psychologischem Wohlbefinden nach der Durchführung von positiven psychologischen Interventionen zeigen (2013). Dabei variierte die Interventionsdauer bei den in die oben erwähnte Meta-Analyse integrierten Studien von einer einzigen Sitzung bis hin zu wöchentlichen Sitzungen über 16 Wochen. In jedem Fall ging jedoch eine längere Interventionsdauer, neben anderen Einflussfaktoren wie zum Beispiel einer persönlich durchgeführten Einzelintervention, mit einer größeren Effektivität der Intervention einher. Demnach ist eventuell Geduld gefordert, bis die „Liebestagebuch“-Intervention ihr volles Potential entfalten kann. Eine Follow-up Untersuchung zur „Liebestagebuch“-Intervention, um das oben erwähnte mögliche langzeitliche Potential zu untersuchen, ist natürlich von großem Interesse und wurde auch geplant. Es bleibt also noch abzuwarten, ob sich zum Beispiel Personen finden, die die Intervention in ihren Alltag integrieren werden und ob damit dann stärkere positive Veränderungen in der Zukunft erzielt werden können. Diese vermuteten Langzeiteffekte können aber im Rahmen dieser Arbeit aufgrund von formalen Rahmenbedingungen nicht mehr berücksichtigt werden und deren Integration war auch von vornherein nicht beabsichtigt.

Ein weiterer Aspekt, der mit einer enttäuschten Erwartungshaltung einhergegangen sein könnte, ist die Tatsache, dass nicht alle Personen die „Liebestagebuch“-Einträge über die gesamten 14 Tage vorgenommen haben. Es war eventuell doch mühsamer, als vor Beginn der Studie erwartet. Dies könnte, neben einer enttäuschten Erwartung, aber auch dadurch erklärt werden, dass das tägliche Erhalten von Erinnerungs-E-Mails und das Eintragen in das „Liebestagebuch“ als lästig empfunden worden ist, wobei gleichzeitig der subjektive Nutzen als zu gering eingeschätzt wurde, um die Intervention dauerhaft fortzuführen. Zwar waren bei den meisten TeilnehmerInnen der Experimentalgruppe sieben oder mehr Einträge vorhanden, sodass es scheinbar keine zu große Last war, die Intervention regelmäßig durchzuführen.

Allerdings ist es durch das Online-Studien-Design unmöglich sicher zu sein, dass das Eintragen nicht doch mit negativen Gedanken einherging.

Außerdem schätzten die TeilnehmerInnen den Nutzen der „Liebestagebuch“-Intervention für ihre Partnerschaft als eher mittel ein. Dabei ist anzumerken, dass die Bezeichnung der Skala zur Einschätzung des Nutzens der „Liebestagebuch“-Intervention von „gar nicht nützlich“ bis „extrem nützlich“ reichte. Es waren nur die Extrempunkte der Skala beschriftet (siehe Anhang C). Die Frage, wie die TeilnehmerInnen die restlichen Skalenpunkte bewertet haben, bleibt demnach offen. Möglicherweise hätten mehr TeilnehmerInnen bei einem zwei-stufigem Item den Nutzen der Intervention „festgestellt“, wenn es nur zwei Alternativen zwischen „nützlich“ und etwas im Sinne von „reine Zeitverschwendung“ gegeben hätte, um ein sehr extremes Beispiel anzubringen. Eine solche eher positive Einschätzung, also gegen die „Zeitverschwendung“ und für „nutzbringend“, hätte dann vermutlich eher den erwünschten motivierenden Effekt ausgeübt, um die „Liebestagebuch“-Intervention wirklich komplett durchzuführen. Stattdessen könnte aber gewissermaßen eine Abwertung stattgefunden haben, da die TeilnehmerInnen das „Liebestagebuch“ nicht als „extrem nützlich“ für die Partnerschaft bewertet haben, sondern eben nur als „mittelmäßig nützlich“, um dem mittleren, unbenannten Skalenpunkt eine Bedeutung zu geben. Somit wurde eventuell ein dämpfender Einfluss auf die Effektivität der „Liebestagebuch“-Intervention ausgeübt.

Neben der beziehungspezifischen Interpretationsverzerrung, die wie zuvor erwähnt, eher gering ausgeprägt war, zeigte auch die Beziehungszufriedenheit schon zum ersten Messzeitpunkt eher eine hohe Ausprägung. Damit bleibt auch in Hinblick auf die Beziehungszufriedenheit die Frage offen, ob das „Liebestagebuch“ ein Werkzeug ist, dass eher bei Personen mit einem höheren Bedarf an einer Intervention, bzw. mit einer höheren Motivation, Verbesserungen in der Partnerschaft zu erzielen, seine Wirksamkeit zeigt. Wie Seligman und Kollegen (2005) in ihrer Studie gehen auch Sin und Lyubomirsky (2009) auf Grundlage der Ergebnisse ihrer Meta-Analyse davon aus, dass Personen mit einer hohen

Veränderungsmotivation am meisten von den positiven psychologischen Interventionen profitieren. Denn diese Personen haben vermutlich eine größere Ausdauer, die Interventionen fortwährend durchzuführen und nehmen diese wahrscheinlich auch ernster als andere Personengruppen. Bezüglich der Beziehungszufriedenheit wurde angenommen, dass Personen, die die „Liebestagebuch“-Intervention durchgeführt haben, höhere Zufriedenheitswerte nach der Erhebung aufweisen würden. Bei Stroud und Kollegen (2010) wurde berichtet, dass diverse Faktoren die Beziehung zwischen bestimmten Persönlichkeitseigenschaften und der Beziehungszufriedenheit moderieren. So konnten sie zum Beispiel zeigen, dass diese Assoziation von der Beziehungsdauer moderiert wird, in dem Sinne, dass der Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsdimension der negativen Emotionalität (die u.a. das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus mit einschließt) und der Beziehungszufriedenheit schwächer wird, je länger die Beziehung andauert. Finn und Kollegen konnten des Weiteren zeigen, dass die beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung den Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit mediiert (2013). Da beide Aspekte, also Neurotizismus und die beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung, unter variierenden Partnerschaftseigenschaften unterschiedliche Beziehungen zur Beziehungszufriedenheit aufweisen, wurde in dieser Untersuchung ein moderierender Einfluss der „Liebestagebuch“-Intervention angenommen. Die Intervention sollte nämlich u.a. über die Erzeugung positiver Gefühle und Denkweisen letztlich auch die Eigenschaften der Partner (BIV und Neurotizismus) positiv beeinflussen und somit interindividuell verschiedene Eigenschaften differentiell beeinflussen. Es konnte jedoch kein moderierender Effekt der „Liebestagebuch“-Intervention auf den Zusammenhang zwischen Neurotizismus und der Beziehungszufriedenheit sowie zwischen der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung und der Beziehungszufriedenheit nachgewiesen werden. Der fehlende Nachweis eines Effektes kann unter anderem an oben erwähntem Fakt liegen, dass gewisse positive Interventionen erst bei einem sehr niedrigeren Zufriedenheitsniveau ihre

Wirkung entfalten. Daneben besteht aber auch die Möglichkeit, dass die Beziehungszufriedenheit als relativ stabiles Merkmal sich nur langsam verändert. Das hieße, dass eine 14-tägige Intervention keinen ausreichend langen Zeitraum darstellt, um eine Veränderung in solch einem stabilen Merkmal wie der Beziehungszufriedenheit zu bewirken. Kognitive Prozesse, wie ein Interpretationsfehler, sind dagegen eher kurzfristig veränderbar. Dies zeigt zum Beispiel die Untersuchung zum CBM von Yiend und Kollegen (2005), in der eine einzige Trainingssitzung zur Aufrechterhaltung der induzierten Veränderung der Interpretationen noch nach 24 Stunden führte. Davon ausgehend, dass Interpretationsstile auch von relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften, wie zum Beispiel dem Neurotizismus, beeinflusst werden und umgekehrt (Finn et al., 2013, 2015), liegt es außerdem nahe anzunehmen, dass man eine umfassende und langfristige Veränderung der beziehungspezifischen Interpretationsverzerrung, trotzdem es einen kognitiven Mechanismus darstellt, nicht innerhalb von 14 Tagen erzielen kann, die dann auch auf neue alltägliche Situationen übertragbar ist. Stattdessen bedarf es vermutlich eher einer fortdauernden Einübung einer positiven Denkweise, damit sich eine dauerhafte Übertragung auch auf unbekannte und gleichzeitig mehrdeutige Alltagssituationen einstellen kann. Obwohl also kognitive Eigenschaften relativ günstige Ansatzpunkte für Interventionen bieten, was sowohl bei der kognitiven Verhaltenstherapie genutzt wird (z.B. Driessen et al., 2007) als auch im Rahmen der CBM (MacLeod, 2012), ist der nötige Wirkzeitraum einer positiven psychologischen Intervention vermutlich länger als 14 Tage, um dann langfristig auf die Beziehungszufriedenheit zu wirken. Unterstützung für diese Annahme findet sich auch in der Meta-Analyse von Sin und Lyubomirsky (2009), die zeigen konnten, dass eine längere Durchführungsdauer von positiven psychologischen Interventionen mit einer stärkeren Reduktion depressiver Symptome einherging sowie mit einer deutlicheren Verbesserung des psychologischen Wohlbefindens, als es bei kürzerer Dauer der Interventionen der Fall war.

Ihrer Interpretation nach wäre es denkbar, dass die Techniken der positiven Psychologie erst einen stärkeren förderlichen Einfluss ausüben, sobald sie zur „Gewohnheit“ geworden sind.

Des Weiteren ist es möglich, dass die tägliche Dauer der Intervention mit (laut Instruktion) einer Minute zu kurz gehalten war, um einen messbaren Einfluss auf die Beziehungszufriedenheit auszuüben. Bei Wing und Kollegen (2006) wurde mit einer positiven Schreib-Intervention, die eine Dauer von etwa 20 Minuten über drei Tage umfasste, eine Verbesserung in der Lebenszufriedenheit gezeigt, allerdings war dabei die Effektstärke auch nur gering ausgeprägt (Cohen's  $d = .18$ , Wing et al., 2006, S. 1296).

Möglicherweise ist aber die Dauer der Intervention als eher technischer Faktor weniger einflussreich, wenn es um die Wirksamkeit einer Intervention geht, im Gegensatz zu motivationalen und kognitiven Einflüssen, die wiederum interindividuell unterschiedliche Ausprägungen besitzen. Anders ausgedrückt, sollte eine Intervention vielleicht eher auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen einer Person angepasst sein, um ihre maximale Wirkungsbreite auszuschöpfen. Unter anderem bei Lyubomirsky, Sheldon und Schkade (2005) wird dies auch als „Personen-Aktivitäts-Passung“ (person-activity-fit) bezeichnet. Des Weiteren konnten Proyer, Wellenzohn, Gander und Ruch (2015) zeigen, dass die Art und Weise, wie Personen eine von neun bestimmten positiven psychologischen Intervention durchgeführt haben und wie sie über diese Intervention dachten (i.S.v. die Intervention mögen, s.u.) noch dreieinhalb Jahre nach den Interventionen einen Anteil von sechs bis zehn Prozent der Varianz von Glück bzw. von depressiven Symptomen erklären. Dabei war im Speziellen wichtig, dass die Intervention als wirkungsvoll eingeschätzt wurde, dass sie (freiwillig) regelmäßig durchgeführt wurde oder dass die Intervention schlicht gemocht wurde (Proyer et al., 2015).

Gegen die Annahme, dass die „Liebestagebuch“-Intervention nicht wirkungsvoll war, spricht, dass die Experimentalgruppe zum zweiten Messzeitpunkt eine verringerte beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung aufwies, denn die „Liebestagebuch“-

Intervention war die einzige Variable in dieser randomisierten Wartegruppenstudie, die zwischen den beiden Gruppen variiert wurde. Beide Gruppen unterschieden sich dagegen nicht in den erhobenen demographischen Merkmalen, im Neurotizismus oder in der beziehungsspezifischen Interpretationsverzerrung zum ersten Messzeitpunkt, sodass Unterschiede in diesen Merkmalen den Null-Befund eines Unterschiedes der BIV zwischen Experimentalgruppe und Wartegruppe auch nicht erklären könnten. Daneben ist natürlich anzumerken, dass die Mittelwertveränderungen in der Experimentalgruppe nur relativ gering waren. Eventuell könnte man mit einer größeren Stichprobe eine stärkere statistische Power erzielen, um zu überprüfen, ob nicht doch ein Unterschied, wenn er auch klein sein mag, zwischen den beiden Gruppen aufzudecken wäre.

#### *Limitationen*

Die Ergebnisse dieser Studie sollten nur in Hinblick auf einige Limitationen interpretiert werden. Die Erhebung fand erstens über das Internet statt, sodass die Durchführungsobjektivität nicht abgesichert oder überprüft werden konnte. Da allerdings Interventionen mit internetbasierten Designs eine im Vergleich zu persönlich stattfindenden Einzel-Therapien kostengünstige und für zahlreiche TeilnehmerInnen leichter zugängliche Methode sind, die in ihrer Wirksamkeit schon untersucht und bestätigt wurden (z.B. Blackwell et al., 2015; Seligman, 2005), ist es sinnvoll, weiterhin Untersuchungen trotz der Einschränkung der Durchführungsobjektivität durchzuführen.

Zweitens war die Stichprobe zum größten Teil aus weiblichen Personen deutscher Herkunft mit relativ hohem Bildungsgrad zusammengesetzt. Aussagen zu treffen über die Gesamtbevölkerung oder Schlüsse zu ziehen über die Zusammenhänge in anderen Kulturkreisen wird dadurch verhindert. Das ist ein Problem, das in nicht wenigen psychologischen Studien auftritt und welches man bei der Interpretation der vorliegenden Ergebnisse nicht vernachlässigen sollte.

Es wurde drittens nicht erhoben, ob die TeilnehmerInnen sich zum Zeitpunkt der Erhebung in einer Paartherapie oder einer Paarberatung befanden oder ob sie eine solche in Aussicht hatten. Da die Rekrutierung unter anderem auch über Paartherapeuten oder Partnerschafts-Coaches stattfand, ist es möglich, dass der Anteil von Personen in einer aktuell stattfindenden Therapie oder Beratung höher ist, als es in der Normalbevölkerung zu erwarten wäre, was eine verallgemeinernde Aussagekraft einschränkt. Allerdings waren die TeilnehmerInnen im Mittel eher zufrieden mit ihrer Partnerschaft und es hat sich gezeigt, dass eher Paare, die unzufrieden mit ihrer Partnerschaft sind, therapeutische Hilfe aufsuchen (Karney & Bradbury, 1995). Es wurde auch nicht erhoben, ob die TeilnehmerInnen andere Formen von Psychotherapie in Anspruch genommen haben, in welchen sie eventuell Techniken ähnlicher Art wie das „Liebestagebuch“ erlernt haben. In diesem Fall könnte dies aber lediglich bedeuten, dass gewisse Personen einen *Vorsprung* in der Handhabung des „Liebestagebuchs“ gegenüber anderen Personen hatten, was nicht unbedingt als negativ zu bewerten ist. Durch die randomisierte Zuordnung der TeilnehmerInnen zu den Untersuchungsgruppen ist es jedoch zusätzlich wenig wahrscheinlich, dass ein solcher systematischer Effekt aufgetreten ist. Zukünftige Studien sollten diesen Aspekt jedoch mit berücksichtigen, auch um die Ergebnisse noch genauer einordnen zu können.

Abschließend ist noch anzumerken, dass, wieder bedingt durch das Online-Studien-Design, nicht sichergestellt werden konnte, dass es sich hierbei um eine reine Wartegruppen-Studie handelte. Die TeilnehmerInnen waren nämlich u.a. darüber informiert, dass es sich um eine Studie zur partnerschaftlichen Zufriedenheit handelte und um ein Tagebuch (siehe Anhang A). Daher ist nicht auszuschließen, dass die TeilnehmerInnen in der Wartegruppe Eigeninitiative ergriffen haben, positive Dinge zu notieren oder dass sie zumindest schon vor der Datenerhebung zum zweiten Messzeitpunkt eine verstärkte Aufmerksamkeit für positive Dinge bezüglich ihrer Partnerschaft entwickelt haben. Dies könnte es erschwert haben, einen Unterschied zwischen der Experimentalgruppe und der Wartegruppe zu finden. Da man mit

dem Wartegruppen-Design eigentlich feststellen möchte, ob die „Liebestagebuch“-Intervention effektiv ist im Vergleich zu einer Bedingung ohne jegliche Intervention, ist also fraglich, ob nicht z.B. schon der oben genannte Informationsgehalt vor Beginn der Studie einen Einfluss auf die Personen hatte, die später der Wartegruppe zugeordnet wurden. Es wäre jedoch von großem Interesse, ob nicht solch eine kostengünstige online-basierte Intervention, die für viele Personen erreichbar ist, eine neue Alternative zu Paarberatung oder Paartherapie darstellen kann, zu der wiederum nur ein begrenzter Zugang (z.B. durch hohe Wartezeiten, finanzielle Aufwendungen) besteht, oder aber ob das „Liebestagebuch“ beispielsweise während der Wartezeit auf einen Therapie- oder Beratungsplatz als unterstützendes Medium sinnvoll eingesetzt werden kann. Die Möglichkeiten, die Studienbedingungen außerhalb eines Labors zu kontrollieren, sind zwar in o.g. Weise eingeschränkt, aber gerade weil die TeilnehmerInnen das „Liebestagebuch“ in ihrem Alltag integrieren können, hat es somit eine hohe praktische Bedeutsamkeit, solcherart gestaltete Online-Studien weiterhin durchzuführen und deren Wirksamkeit zu evaluieren.

#### *Ausblick*

In der vorliegenden Studie wurden keine Variationen in der Instruktion getestet. So wurden die TeilnehmerInnen nicht explizit darauf hingewiesen, dass sie sich die Inhalte ihrer positiven Einträge zum Beispiel auch bildhaft vorstellen sollten. Dies war nur für die Instruktion der Erhebung der beziehungspezifischen Interpretationsverzerrung der Fall. Es wurde bei Holmes und Kollegen (2006) gefunden, dass besonders der Aspekt der Bildhaftigkeit eine tragende Rolle bei der Auslösung positiver Emotionen spielt, im Gegensatz zur reinen verbalen Verarbeitung. Zusätzlich wurde gezeigt, dass die Fähigkeit, sich bestimmte positive Ereignisse oder Erinnerungen sehr bildhaft vorstellen zu können (sog. „mental imagery ability“, Kwekkeboom, Huseby-Moore & Ward, 1998), ein wichtiger förderlicher Bestandteil zur Steigerung des Wohlbefindens sein kann. Zum einen ist also zu überlegen, ob man die Instruktion der „Liebestagebuch“-Intervention dahingehend erweitert, dass die ProbandInnen

sich die positiven Ereignisse und Erlebnisse in ihrer Beziehung nicht nur notieren sollen, sondern dass sie sich diese zusätzlich noch einmal bildlich „vor Augen führen“ sollten. Zum anderen wäre es interessant zu überprüfen, ob sich interindividuelle Unterschiede in der Fähigkeit der bildhaften Vorstellungskraft differentiell auf die Effektivität des „Liebestagebuchs“ auswirken.

Des Weiteren ist in Hinblick auf die Instruktion zur „Liebestagebuch“-Intervention zu überlegen, ob diese so erweitert werden könnte, dass eine tiefere kognitive Verarbeitung erzielt wird. Eine derart gestaltete mögliche Erweiterung könnte es sein, dass die TeilnehmerInnen eine Begründung finden sollen, warum sie bestimmte positive Aspekte zum Aufschreiben ausgewählt haben, anstelle von anderen. Das Überlegen und Notieren von drei Dingen, die an einem Tag gut verlaufen sind und einer Begründung, warum diese gut verlaufen sind, ist in der „Three Good Things A Day“-Intervention enthalten, die eine Grundlage für die „Liebestagebuch“-Intervention bildete. Das Finden einer Begründung wurde jedoch im „Liebestagebuch“ nicht berücksichtigt. Hierbei lag der Fokus nämlich besonders auf der Einfachheit der Durchführung und darin, dass es eine nur vergleichsweise geringe Hürde darstellen sollte, sich eine Minute lang täglich Zeit zu nehmen, um letztlich seine Beziehung zu stärken, im Gegensatz zu einer Intervention, die einen Wechsel des Ortes (zum Paartherapeuten) oder einen höheren Zeitaufwand (z.B. die Dauer einer Paartherapie-Sitzung) bedeuten würde. Allerdings könnte die tiefere Verarbeitungsweise positiver Inhalte einen weiteren wichtigen Wirkungsbestandteil des „Liebestagebuchs“ darstellen, der in zukünftigen Untersuchungen berücksichtigt werden könnte.

Da an der Studie keine TeilnehmerInnen mit einem Alter über 66 Jahren teilgenommen haben, sind Aussagen bezüglich der Wirkungsweise der Intervention auf Paarbeziehungen älterer Personen mit einer längeren Beziehungsdauer nicht möglich. Es ist aktuell vielleicht auch noch schwerer, Personen ab einer gewissen Altersgrenze für Online-Studien zu gewinnen, da die technischen Barrieren (z.B. kleine Schrift am PC-Bildschirm, kein Internet-Zugang etc.)

eine solche Intervention im Gegensatz zum persönlichen Gespräch eher unattraktiv machen. Zudem wurde, wie oben erwähnt, zwar ein Follow-up geplant. Da dies hier aber nicht berücksichtigt werden kann, bleibt die Frage unbeantwortet, ob sich die „Liebestagebuch“-Intervention über einen längeren Anwendungszeitraum hinweg als noch nützlicher erweisen wird. Zusätzlich ist auch die Frage interessant, ob Personen, die das „Liebestagebuch“ benutzen, nicht nur zufriedener mit ihrer Partnerschaft sind, sondern ob sie vielleicht auch länger zusammen bleiben als Personen, die keine solche Intervention für sich nutzen wollen.

Daneben wären auch Ergebnisse aus der Perspektive beider PartnerInnen für weitere Studien interessant. Hat das „Liebestagebuch“ zum Beispiel eine größere Wirkung, wenn beide Partner es durchführen? Dabei ergibt sich auch die Frage, welchen Einfluss die Akzeptanz beider Partner auf die Wirksamkeit dieser Intervention hat. Wenn nämlich ein/e Partner/in die „Liebestagebuch“-Intervention abwertet, könnte das zu negativen Gefühlen bei dem/der Partner/in führen, der die Intervention durchführt, was wiederum zu Konflikten führen kann.

Eine weitere Fragestellung ist, ob das „Liebestagebuch“ ein Instrument ist, das auch für Männer attraktiv sein kann. Die Teilnahmerate von Männern war sehr gering, was die Vermutung nahe legt, dass Männer zum einen allgemein nicht sehr interessiert an psychologischen Studien sein könnten oder zum anderen dass sie speziell an der „Liebestagebuch“-Intervention nur wenig Interesse hatten. Der Grund für die geringe Teilnehmerzahl von Männern an der Studie könnte unter anderem aber auch in der Art der Rekrutierung liegen, die z.B. über Facebook-Seiten von Magazinen stattfand, deren Zielgruppe zum Beispiel eher Frauen darstellen. Es wurde zwar verstärkt versucht, unter anderem auch speziell auf Männer ausgerichtete Magazine für die Werbung von Teilnehmern zu gewinnen, jedoch mit nur wenig Erfolg. Zudem wurde über universitäre Verteiler (vermehrt auch im psychologischen Bereich) Werbung gemacht, wobei der Anteil z.B. an Psychologie-Studentinnen in der Regel höher ist, als der der Studenten. Die Repräsentativität der Studienstichprobe ist also in dem Maße eingeschränkt, dass eher Aussagen über die

Wirksamkeit der „Liebestagebuch“-Intervention auf die beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung und die Beziehungszufriedenheit von Frauen getroffen werden können. Daher sollte dies erstens bei der Interpretation der Ergebnisse mit berücksichtigt werden und zweitens sollte in zukünftigen Untersuchungen versucht werden, auch vermehrt männliche Teilnehmer zu gewinnen. Nur auf diese Weise kann man zum Beispiel auch feststellen, ob es vielleicht gar keine Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Hinblick auf die Wirkungsweise dieser Intervention gibt.

Bezogen auf zukünftige Untersuchungen, die sich mit Paarbeziehungen und kognitiven Verzerrungen auseinandersetzen, könnte auch die Abfrage kritischer Lebensereignisse einen interessanten Untersuchungsgegenstand darstellen, insbesondere auch unter Berücksichtigung der längerfristigen Entwicklungsverläufe von Paarbeziehungen. Möglicherweise ist zum Beispiel die Art, wie man mehrdeutige Situationen interpretiert besonders bedeutend für das Bewältigen solcher Ereignisse (z.B. die Geburt eines Kindes, Verlust nahestehender Personen oder Verlust des Arbeitsplatzes) und für die anschließende Güte der Paarbeziehung. Andererseits stellt mit großer Wahrscheinlichkeit auch der Umgang mit alltäglichen Situationen, in denen Raum für negative oder positive Interpretationen besteht, einen eher langfristig wirkenden Prozess dar, in dem über die Zufriedenheit mit der Beziehung entschieden wird. Beide Perspektiven, also der Umgang mit spezifischen Lebensereignissen und die allgemeine Art und Weise, alltägliche Situationen zu interpretieren, sollten langfristig zur Erklärung der Prozesse in Paarbeziehungen beitragen.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Art und Weise, wie man mehrdeutige Situationen interpretiert, einen Einfluss darauf haben kann, wie zufrieden man mit seiner Partnerschaft ist. Mit der „Liebestagebuch“-Intervention ist ein Instrument entwickelt worden, dass für viele Menschen einfach und kostengünstig zugänglich ist, um die positiven Aspekte der Partnerschaft in den Vordergrund der Aufmerksamkeit zu rücken und negative Interpretationen weniger wahrscheinlich zu machen. Zukünftige Untersuchungen können dazu

beitragen, die Nützlichkeit des „Liebestagebuchs“ noch tiefer gehend wissenschaftlich zu fundieren.

## Literatur

- Bahník, S., Vranka, M., & Dlouhá, J. (2015). X good things in life: Processing fluency effects in the „Three good things in life“ exercise. *Journal of Research in Personality* 55, 91–97. doi:10.1016/j.jrp.2015.02.005
- Blackwell, S., Browning, M., Mathews, A., Pictet, A., Welch, J., Davies J. et al. (2015). Positive Imagery-Based Cognitive Bias Modification as a Web-Based Treatment Tool for Depressed Adults: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Psychological Science*, 3(1), 91–111. doi:10.1177/2167702614560746
- Blanchette, I., & Richards, A. (2010) The influence of affect on higher level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning, *Cognition and Emotion*, 24:4, 561-595, doi: 10.1080/02699930903132496
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S., & Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 408-424, doi: 10.1177/0265407510361616
- Boelen, P. A., & Rijntjes, A. (2008). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health*, 25(1), 11–19. doi: 10.1002/smi.1219
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119). 1-20. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/119>
- Brosan, L., Hoppitt, L., Shelfer, L., Sillence, A., & Mackintosh, B. (2011). Cognitive bias modification for attention and interpretation reduces trait and state anxiety in anxious patients referred to an out-patient service: Results from a pilot study. *Journal*

*of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry* 42(3). 258-264. doi: 10.1016/j.jbtep.2010.12.006

- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment Styles, Conflict Styles and Humor Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction. *European Journal of Personality* 22(2), 131–146. doi: 10.1002/per.666
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion* 9(3): 361–368. doi:10.1037/a0015952.
- De Vogli, R., Chandola, T., & Marmot, M. G. (2007). Negative Aspects of Close Relationships. *Arch Intern Med*, 167 (18), 1951-1957.  
doi:10.1001/archinte.167.18.1951
- Driessen, E., Van, H. L., Schoevers, R. A., Cuijpers, P., Aalst, G. van, Don, F. J. et al. (2007). Cognitive Behavioral Therapy versus Short Psychodynamic Supportive Psychotherapy in the outpatient treatment of depression: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry* 7(1), 1-14. doi:10.1186/1471-244X-7-58
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Finn, C., Mitte, K., & Neyer, F. J. (2013). The Relationship-specific Interpretation Bias Mediates the Link between Neuroticism and Satisfaction in Couples. *European Journal of Personality*, 27(2), 200–212. doi: 10.1002/per.1862
- Finn, C., Mitte, K., & Neyer, F. J. (2015). Recent Decreases in Specific Interpretation Biases Predict Decreases in Neuroticism: Evidence From a Longitudinal Study With Young Adult Couples. *Journal of Personality*, 83(3), 274-286. doi: 10.1111/jopy.12102
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*. 2(3), 300–319. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical*

*Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1378. doi:10.1098/rstb.2004.1512

Fuhrmann, W., & Buhrmeister, D. (2009). The Network of Relationships Inventory: Behavioral Systems Version. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 470–478. doi: 10.1177/0165025409342634

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259. doi: 10.1007/s10902-012-9380-0

Gotlib I. H., Krasnoperova E., Neubauer Yue D., & Joorman, J. (2004). Attentional biases for negative interpersonal stimuli in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 127–35. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.121>

Grey, S., & Mathews, A. (2000). Effects of training on interpretation of emotional ambiguity. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 53(4), 1143-1162, doi: 10.1080/713755937

Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. F. Barrett & P. Salovey (Hrsg.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297–319). New York: Guilford Press.

Halford, W. K., Bouma, R., Kelly, A., & McD Young, R. (1999). Individual Psychopathology and Marital Distress – Analyzing the Association and Implications for Therapy. *Behavior Modification* 23(2), 179-216. PMID:10224948.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of marriage and the Family*, 50, 93-98. <http://dx.doi.org/10.13072/midss.228>

Hill, R. (1949). *Families under stress*. New York: Harper.

Holmes, E., Mathews, A., Dalgleish, T., & Mackintosh, B. (2006). Positive interpretation

- training: effects of mental imagery versus verbal training on positive mood. *Behavior Therapy*, 37(3), 237-247. doi: 10.1016/j.beth.2006.02.002
- Hoppit, L., Mathews, A., Yiend, J., & Mackintosh, B. (2010). Cognitive Bias Modification: The Critical Role of Active Training in Modifying Emotional Responses. *Behavioral Therapy*, 41(1), 73-81. doi:10.1016/j.beth.2009.01.002
- Johnson, N. J., Backlund, E., Sorlie, P. D., & Loveless, C. A. (2000). Marital Status and Mortality: The National Longitudinal Mortality Study. *Annals of Epidemiology*, 10(4), 224-238. doi: 10.1016/S1047-2797(99)00052-6
- Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. PMID: 7644604
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and Health: His and Hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503. doi: 10.1037//0033-2909.127.4.472
- Kliem, S., Job, A.-K., Kröger, C., Bodenmann, G., Stöbel-Richter, Y., Hahlweg, K., & Brähler, E. (2012). Entwicklung und Normierung einer Kurzform des Partnerschaftsfragebogens (PFB-K) an einer repräsentativen deutschen Stichprobe. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*. 41(2), 81–89. doi: 10.1026/1616-3443/a000135
- Kwekkeboom, K., Huseby-Moore, K., & Ward, S. (1998). Imaging ability and effective use of guided imagery. *Research in Nursing and Health*, 21(3), 189–198. doi: 10.1002/(SICI)1098-240X(199806)21:3<189::AID-NUR2>3.0.CO;2-D
- Lawrence, E., Rothman, A., Cobb, R., Rothman, M., & Bradbury, T. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41–50. doi: 10.1037/0893-3200.22.1.41
- Lee, J.-S., Mathews, A., Shergill, S., Chan, D. K. Y., Majeed, N., & Yiend, J. (2015). How can

we enhance cognitive bias modification techniques? The effects of prospective cognition. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 49(A), 120-127.  
doi:10.1016/j.jbtep.2015.03.007

Lehnart, J., & Neyer, F. J. (2006). Should I stay or should I go? Attachment and Personality in Stable and Instable Romantic Relationships. *European Journal of Personality*, 20(6), 475–495. doi: 10.1002/per.606

Lehnart, J., Neyer, F. J., & Eccles, J. (2010). Long-Term Effects of Social Investment: The Case of Partnering in Young Adulthood. *Journal of Personality*, 78(2), 639-670.  
doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00629.x

Luhmann, M. (2013). *R für Einsteiger: Einführung in die Statistiksoftware für die Sozialwissenschaften* (3. Auflage). Weinheim: Beltz. ISBN: 978-3-621-28090-7

Lund, R., Due, P., Modvig, J., Evald Holstein, B., Trab Damsgaard, M., & Kragh Andersen, P. (2002). Cohabitation and marital status as predictors of mortality - an eight year follow-up study. *Social Science & Medicine*, 55(4), 673–679.  
Heruntergeladen von <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12188471>

Lundh, L.G., & Öst, L.G. (1996). Recognition bias for critical faces in social phobics. *Behavioral Research Therapy*. 34(10), 787–94. Heruntergeladen von:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8952121>

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.  
doi:10.1037/1089-2680.9.2.111.

MacLeod, C. (2012). Cognitive bias modification procedures in the management of mental disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 114–120. doi:10.1097/YCO.  
0b013e32834fda4a

Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2009). The

- Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality* 44(1), 124–127. doi:10.1016/j.jrp.2009.09.004
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 1, 167–95. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1982). Family adaptation to crises. In H. I. McCubbin, A. E. Cauble, & J. M. Patterson (Hrsg.), *Family stress, coping, and social support* (pp. 26-47). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112
- Menne-Lothmann, C., Viechtbauer, W., Höhn, P., Kavanova, Z., Haller, S. P., Drukker, M. et al. (2014). How to Boost Positive Interpretations? A Meta-Analysis of the Effectiveness of Cognitive Bias Modification for Interpretation. *PLOS ONE* 9(6): e100925. doi:10.1371/journal.pone.0100925
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The Influence of Relationship Beliefs and Problem-Solving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185. doi: 10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi: 10.1002/jclp.21839
- Neyer, F. J., & Asendorpf, J. B. (2001). Personality-relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1190–1204. PMID: 11761317
- Neyer, F. J., & Lehnart, J. (2007). Relationships matter in personality development.

- Evidence from an 8-year longitudinal study across young adulthood. *Journal of Personality*, 75(3), 535–568. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00448.x
- Odou, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being and the Role of Mental Imagery Ability. *Social Indicators Research*, 110(1), 111-129. doi: 10.1007/s11205-011-9919-1
- Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F., & Ruch, W. (2015). Toward a Better Understanding of What Makes Positive Psychology Interventions Work: Predicting Happiness and Depression From the Person  $\times$  Intervention Fit in a Follow-Up after 3.5 Years. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 7(1), 108-128. doi:10.1111/aphw.12039
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2005). Short version of the Big Five Inventory (BFI-K): Development and validation of an economic inventory for assessment of the five factors of personality. *Diagnostica* 51(4), 195-206. doi: 10.1026/0012-1924.51.4.195
- R Development Core Team (2014). R: A language and environment for statistical computing [Computer software]. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing. URL: <http://www.R-project.org>.
- Roberts, B. W., & Chapman, C. (2000). Change in dispositional well-being and its relation to role quality: A 30-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 34, 26–41
- Roberts, B.W., & Robins, R.W. (2000). Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of the Big Five dimensions and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1284–1296. doi: 10.1177/0146167200262009
- Robinson, M. D., & Kirkeby, B. S. (2005). Happiness as a Belief System: Individual Differences and Priming in Emotion Judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1134-1144 doi: 10.1177/0146167204274081
- Robins, R. W., Caspi, A., & Moffit, T. E. (2002). It's Not Just Who You're With, It's Who You

- Are: Personality and Relationship Experiences Across Multiple Relationships. *Journal of Personality* 70(6), 925-964. PMID: 12498360
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: pathways to health. *Physiology & Behavior* 79(3), 409– 416. doi:10.1016/S0031-9384(03)00160-4
- Rusbult, C. E. (1983). A Longitudinal Test of the Investment Model: The Development (and Deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements. *Journal of Personality and Social Psychology* 45(1), 101-117. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Russell, R. J. H., & Wells, P. A. (1994). Personality and quality of marriage. *British Journal of Psychology*, 85(2), 161–168. doi: 10.1111/j.2044-8295.1994.tb02516.x
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2015). Distressed Users Report a Better Response to Online Positive Psychology Interventions Than Nondistressed Users. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 56(3), 322–331. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000034>
- Seear, K. H., & Vella-Brodick, D. A. (2013). Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being: Examining the Role of Dispositional Mindfulness. *Social Indicators Research*, 114(3), 1125-1141. doi 10.1007/s11205-012-0193-7
- Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress - Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- 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: In Session*, 65(5), 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593
- Slatcher, R. B., & Vazire, S. (2009). Effects of global and contextualized personality on

relationship satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 624-633.  
doi:10.1016/j.jrp.2009.02.012

Statistisches Bundesamt Wiesbaden (2016). *Statistik rechtskräftiger Urteile in Ehesachen*.

Verfügbar unter: [https://www-genesis.destatis.de/genesis/online/data;jsessionid=7A71FE7474F7E27487A731F9CC6C72D6.tomcat\\_GO\\_2\\_2?operation=abrufabelleBearbeiten&levelindex=1&levelid=1471597777044&auswahloperation=abrufabelleAuspraegungAuswaehlen&auswahlverzeichnis=ordnungsstruktur&auswahlziel=werteabruf&selectionname=12631-0002&auswahltext=&werteabruf=starten](https://www-genesis.destatis.de/genesis/online/data;jsessionid=7A71FE7474F7E27487A731F9CC6C72D6.tomcat_GO_2_2?operation=abrufabelleBearbeiten&levelindex=1&levelid=1471597777044&auswahloperation=abrufabelleAuspraegungAuswaehlen&auswahlverzeichnis=ordnungsstruktur&auswahlziel=werteabruf&selectionname=12631-0002&auswahltext=&werteabruf=starten) [19.08.2016].

Stroud, C. B., Durbin, C. E., Saigal, S. D., & Knobloch-Fedders, L. M. (2010). Normal and abnormal personality traits are associated with marital satisfaction for both men and women: An Actor–Partner Interdependence Model analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 466–477. doi:10.1016/j.jrp.2010.05.011

Thibaut, J.W., & Kelley, H.H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Tran, T. B., Hertel, P. T., & Joormann, J. (2011). Cognitive Bias Modification: Induced Interpretive Biases Affect Memory. *Emotion*, 11(1), 145-152. doi: 10.1037/a0021754

Tran, T. B., Siemer, M., & Joormann, J. (2011). Implicit interpretation biases affect emotional vulnerability: a training study. *Cognition & Emotion*, 25(3), 546-558. doi: 10.1080/02699931.2010.532393

Vaughn, M. J., & Matyastik Baier, M. E. (1999). Reliability and Validity of the Relationship Assessment Scale. *The American Journal of Family Therapy*, 27(2), 137-147. doi: 10.1080/019261899262023

Westermann, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F. W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: a metaanalysis. *European Journal of Social Psychology*, 26(4), 557-580. doi: 10.1002/(SICI)1099-0992(199607)26:4<557::AID-EJSP769>3.0.CO;2-4

- Wing J.F., Schutte N.S., & Byrne B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-302. doi: 10.1002/jclp.20292
- Wunderer, E., & Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38(3), 462–476. doi: 10.1002/ejsp.405
- Yiend, J., Mackintosh, B., & Mathews, A. (2005). Enduring Consequences of experimentally induced biases in interpretation. *Behavior Research and Therapy*, 45(6). doi: 10.1016/j.brat.2004.06.007

## Anhang

*(A) Informationstext im Registrierungsfragebogen*

„Herzlich Willkommen beim "LiebesTagebuch"!

Studie zur Wirkung eines „LiebesTagebuchs“ in Partnerschaften

Für viele Menschen ist eine glückliche Partnerschaft ein wichtiger Aspekt in ihrem Leben. Doch manchmal kann es auch in der besten Beziehung kriseln. Was macht also eine glückliche Partnerschaft aus und gibt es eine einfache Möglichkeit, das Glücksgefühl der ersten Verliebtheit lange aufrecht zu erhalten und die Beziehung dauerhaft erfüllend zu gestalten?

Diesen Fragen gehen wir in einem aktuellen Forschungsprojekt der **Friedrich-Schiller-Universität Jena** nach.

Dazu haben wir ein „LiebesTagebuch“ entwickelt, in dem jeden Tag ein schöner Moment aus der Partnerschaft festgehalten wird. Diese Eintragung erfordert täglich nur eine Minute und soll über 14 Tage geführt werden. Vor Beginn und nach Abschluss des Tagebuchs möchten wir Sie noch zu Ihrer Person und Ihrer Partnerschaft befragen, was jeweils ca. 30 Minuten erfordert.

Die Teilnahme lohnt sich. Denn auf Wunsch gibt es nicht nur die Möglichkeit, eine Rückmeldung zu den Ergebnissen zu bekommen. Unter allen TeilnehmerInnen, die die 16-tägige Studie vollständig abschließen, werden **fünf Gutscheine** für ein romantisches **Candle-Light-Dinner** zu zweit verlost, sowie **fünf Skype-Diagnostik-Stunden** mit einem erfahrenen **Paartherapeuten**.

Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, klicken Sie bitte auf „weiter“, um mehr Informationen zum Ablauf und zu Anforderungen der Studie zu erhalten.

[S. 2]

### **Wer kann an der Studie teilnehmen?**

Personen, die sich seit mindestens **einem Monat** in einer festen Partnerschaft befinden und über 16 aufeinander folgende Tage täglich über Zugang zum Internet verfügen. Sie können **bequem** von zu Hause aus teilnehmen.

### **Wie wird das ganze ablaufen?**

Ihnen wird täglich ein persönlicher Link zur Studie zugesendet. Dafür benötigen wir Ihre E-Mail-Adresse. Die E-Mail-Adresse dient dazu, dass Ihnen täglich ein Link zugesendet werden kann. Sie dient nicht dazu, auf Ihre Antworten in der Studie zurück zu schließen. Ihre E-Mail-Adresse und Ihre persönlichen Daten und Angaben in der Studie werden getrennt voneinander gespeichert und natürlich jederzeit vertraulich und anonym behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Da es sich um ein wissenschaftliches Forschungsprojekt handelt, wird ein Teil der TeilnehmerInnen per Zufall einer zweiten Gruppe zugeordnet, die ebenfalls das Liebestagebuch mit einer Wartezeit von 2 Wochen erhält. Während des 14tägigen Liebestagebuchs erhalten alle TeilnehmerInnen täglich einen Link zu einer Webseite, auf der Sie einen schönen Moment des Tages aus Ihrer Partnerschaft eintragen. Das wird **ca. 1 Minute** in Anspruch nehmen.

Unabhängig von der Gruppenzugehörigkeit, erhalten Sie am ersten Tag der Erhebung sowie nach 2 Wochen einen Link zu einem Fragebogen zugeschickt. In diesem Fragebogen werden für ca. 30 Minuten Informationen zu Ihrer Person und Ihrer Partnerschaft abgefragt.

Unter allen TeilnehmerInnen, die an der Studie vollständig teilnehmen, werden **fünf Gutscheine** zu einem romantischen **Candle-Light-Dinner**, sowie fünf Skype-**Diagnostik-Stunden** mit einem erfahrenen **Paartherapeuten** verlost. Außerdem erhalten Sie die Möglichkeit einer persönlichen Rückmeldung über Ihre Studienergebnisse, falls Sie dies

wünschen. Sechs Monate nach Abschluss der Studie möchten wir Sie nochmals kontaktieren, um Sie kurz zu Ihren Erfahrungen mit dem Liebestagebuch zu befragen.

Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, klicken Sie bitte auf „weiter“, um sich mit Ihrer E-Mail-Adresse zu registrieren. Diese wird nach Ablauf der Studie (und nach der Verlosung) gelöscht.

Bei Fragen zur Studie wenden Sie sich gerne an Vivian Wendt: [E-Mail-Adresse entfernt]

[S.3]

### Registrierung

1. Wenn Sie mit der Teilnahme an der Studie einverstanden sind, geben Sie Ihre Zustimmung, indem Sie ein Häkchen im Kasten setzen. Dann erscheint das Eingabefeld für Ihre E-Mail-Adresse.

Wenn Sie sich noch einmal über Inhalt und Ablauf der Studie informieren wollen, klicken Sie auf „zurück“. Wenn Sie doch nicht teilnehmen wollen, können Sie das Browser-Fenster nun schließen. Vielen Dank für Ihr Interesse.

Ich habe den Inhalt und den Ablauf der Studie verstanden und erkläre mich ausdrücklich mit einer Teilnahme einverstanden. Ich stimme zu, dass meine E-Mail-Adresse und alle Angaben, die ich im Verlauf der Studie mache, getrennt voneinander gespeichert und für wissenschaftliche Zwecke genutzt werden dürfen.

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

[S.4]

Ich will am Gewinnspiel teilnehmen. Ich bin damit einverstanden, dass meine E-Mail-Adresse bis zur Ziehung der Gewinner gespeichert wird. Meine Angaben in dieser Befragung bleiben weiterhin anonym, meine E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben.

( ) Ich interessiere mich für die Ergebnisse dieser Studie und hätte gerne eine Zusammenfassung per E-Mail.

[S. 5]

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe.

Die Befragung wird in ca. 2 Wochen starten.

Bei Rückfragen zum Projekt wenden Sie sich bitte an: [E-Mail-Adresse entfernt]

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.“

*(B) Liste der Rekrutierungsmethoden*

- Internetplattform Facebook:
  - Universitäre Gruppen (Bayreuth, Berlin, Bielefeld, Bonn, Braunschweig, Duisburg-Essen, Erlangen-Nürnberg, Frankfurt a. M., Gießen, Hamburg, Jena, Köln, Lübeck, Magdeburg, Marburg, München, Osnabrück, Saarbrücken, Trier
  - Seiten von Magazinen, die speziell an Männer und Frauen gerichtet sind
  - Facebook-Seiten von Paarberatungen: Beziehungskiste, Liebe- und BeziehungsCoaching, Lebe Liebe Coach, Paarberatung Georg Krause, Paarberatung und Sexualtherapie, Paarberatung Heidelberg, Paarberatung Nürnberg, Paarberatung und Eheberatung P. Nordhaus, Systemische Paarberatung M. Donner, Paarberatung Hallermeier
- Internet-Foren:
  - Eltern.de, psychologieforum.de, Frauenzimmer.de, Glamour.de, Familie.de
- VPN Verteiler Jena

*(C) Fragebogengestaltung*

Nachfolgend finden sich beispielhafte Abbildungen zur Fragebogengestaltung.

*Beziehungszufriedenheit*

10% ausgefüllt

**1. Nachfolgend finden Sie sieben Aussagen, die sich auf die Wahrnehmung Ihrer Partnerschaft beziehen. Diesen Aussagen können Sie zustimmen oder nicht zustimmen. Nutzen Sie die Antwortskala, um das Ausmaß Ihrer Zustimmung anzugeben. Bitte antworten Sie offen und ehrlich.**

Kreuzen Sie jeweils die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Wie gut erfüllt Ihr/e Partner/in Ihre Wünsche und Bedürfnisse?	gar nicht gut	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sehr gut
Wie zufrieden sind sie im Großen und Ganzen mit Ihrer Beziehung?	gar nicht zufrieden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sehr zufrieden
Wie gut ist Ihre Beziehung im Vergleich zu den Beziehungen der meisten anderen Paare?	gar nicht gut	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sehr gut
Wie sehr lieben Sie Ihre/n Partner/in?	gar nicht	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sehr
Wie gut erfüllt die Beziehungen Ihre ursprünglichen Erwartungen?	gar nicht gut	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sehr gut
Wie oft wünschen Sie sich, dass Sie diese Beziehung lieber nicht hätten?	gar nicht	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sehr oft
Wie viele Probleme gibt es in Ihrer Beziehung?	gar keine	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	sehr viele

*Persönlichkeit*

Friedrich-Schiller-Universität Jena

92% ausgefüllt

**1. Nachfolgend finden Sie mehrere Aussagen, welche sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten. Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie, ob diese Aussage auf Sie persönlich zutrifft oder nicht.**

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Kreuzen Sie als Antwort die Kategorie an, die Ihre Sichtweise am besten ausdrückt.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich gehe aus mir heraus, bin gesellig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe eine aktive Vorstellungskraft, bin phantasievoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde leicht nervös und unsicher.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin eher zurückhaltend, reserviert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe nur wenig künstlerisches Interesse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich kalt und distanziert verhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin bequem und neige zur Faulheit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Persönlichkeit* (Fortsetzung, alle Fragen waren auf einer Seite abgebildet)

Ich bin tiefsinnig, denke gerne über Sachen nach.	<input type="radio"/>				
Ich erledige Aufgaben gründlich.	<input type="radio"/>				
Ich bin tüchtig und arbeite flott.	<input type="radio"/>				
Ich bin begeisterungsfähig und kann andere leicht mitreißen.	<input type="radio"/>				
Ich bin eher der stille Typ, wortkarg.	<input type="radio"/>				
Ich schenke anderen leicht Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen.	<input type="radio"/>				
Ich kann mich schroff und abweisend anderen gegenüber verhalten.	<input type="radio"/>				
Ich werde leicht deprimiert, niedergeschlagen.	<input type="radio"/>				
Ich mache mir viele Sorgen.	<input type="radio"/>				
Ich bin vielseitig interessiert.	<input type="radio"/>				
Ich schätze künstlerische und ästhetische Eindrücke.	<input type="radio"/>				
Ich neige dazu, andere zu kritisieren.	<input type="radio"/>				
Ich mache Pläne und führe sie auch durch.	<input type="radio"/>				

Weiter

---

*Beziehungszufriedenheit*

10% ausgefüllt

**1. Nachfolgend finden Sie sieben Aussagen, die sich auf die Wahrnehmung Ihrer Partnerschaft beziehen. Diesen Aussagen können Sie zustimmen oder nicht zustimmen. Nutzen Sie die Antwortskala, um das Ausmaß Ihrer Zustimmung anzugeben. Bitte antworten Sie offen und ehrlich.**

Kreuzen Sie jeweils die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Wie gut erfüllt Ihr/e Partner/in Ihre Wünsche und Bedürfnisse?      gar nicht gut                        sehr gut

Wie zufrieden sind sie im Großen und Ganzen mit Ihrer Beziehung?      gar nicht zufrieden                        sehr zufrieden

Wie gut ist Ihre Beziehung im Vergleich zu den Beziehungen der meisten anderen Paare?      gar nicht gut                        sehr gut

Wie sehr lieben Sie Ihre/n Partner/in?      gar nicht                        sehr

Wie gut erfüllt die Beziehungen Ihre ursprünglichen Erwartungen?      gar nicht gut                        sehr gut

Wie oft wünschen Sie sich, dass Sie diese Beziehung lieber nicht hätten?      gar nicht                        sehr oft

Wie viele Probleme gibt es in Ihrer Beziehung?      gar keine                        sehr viele

*Beispiel-Item aus dem BIV-Fragenpool*


Friedrich-Schiller-Universität Jena

60% ausgefüllt

Versuchen Sie, sich in die konkrete Situation hineinzusetzen. Ziehen Sie das Kästchen mit der Erklärung, die Ihnen am wahrscheinlichsten in den Sinn käme, mit Hilfe Ihrer Maus auf die oberste Position der Rangordnung und die Erklärung, die Ihnen am wenigsten wahrscheinlich in den Sinn käme, ziehen Sie bitte auf die unterste Position der Rangordnung. Die verbliebene Erklärung ziehen Sie bitte auf die mittlere Position.

**13. Ihr/e Partner/in hat Ihnen lange nicht gesagt, dass er/sie Sie liebt. Was denken Sie darüber?**

Wir wissen, dass wir uns lieben, auch ohne es uns mitzuteilen.	am wahrscheinlichsten
Er/Sie liebt mich nicht mehr, oder zweifelt zumindest.	weniger wahrscheinlich
Es ergab sich keine Gelegenheit.	unwahrscheinlich

*Seite des „Liebestagebuchs“*


seit 1558

## Friedrich-Schiller-Universität Jena

50% ausgefüllt

**2. Was war in den letzten 24 Stunden ein schöner Moment in Ihrer Beziehung?**  
Wenn Sie Ihren persönlichen positiven Augenblick gefunden haben, halten Sie ihn mit wenigen Worten hier im freien Feld fest.

Mein schöner Liebes-Moment:

Weiter

*Bewertung des „Liebestagebuchs“*


seit 1558

## Friedrich-Schiller-Universität Jena

90% ausgefüllt

**19. Abschließend bitten wir Sie, noch eine kurze Beurteilung zum LiebesTagebuch zu geben.**

Wie leicht ist es Ihnen gefallen, sich positive Gedanken zu Ihrer Partnerschaft zu machen?

sehr schwer gefallen      sehr leicht gefallen

Wie nützlich fanden Sie das LiebesTagebuch für Ihre Beziehung?

gar nicht nützlich      extrem nützlich

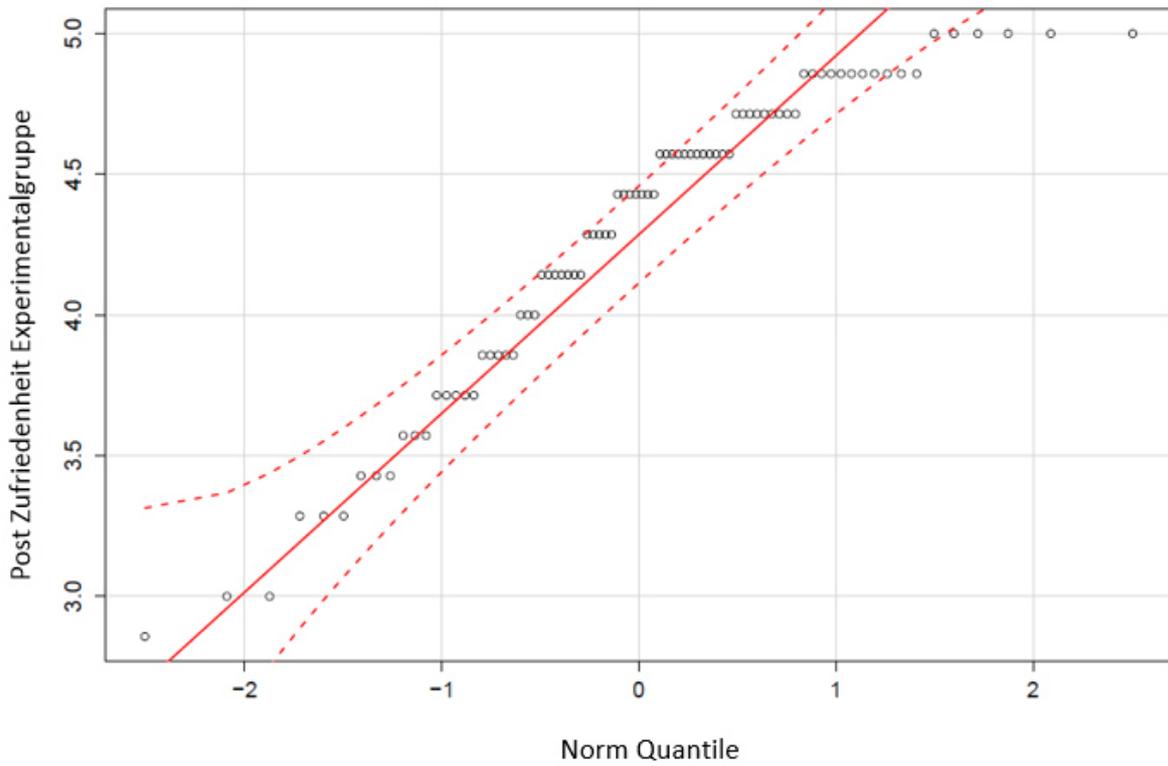
Wie oft haben sie sich an Tagen ohne LiebesTagebuch-Eintragung trotzdem positive Gedanken über Ihre Beziehung gemacht?

gar nicht      immer

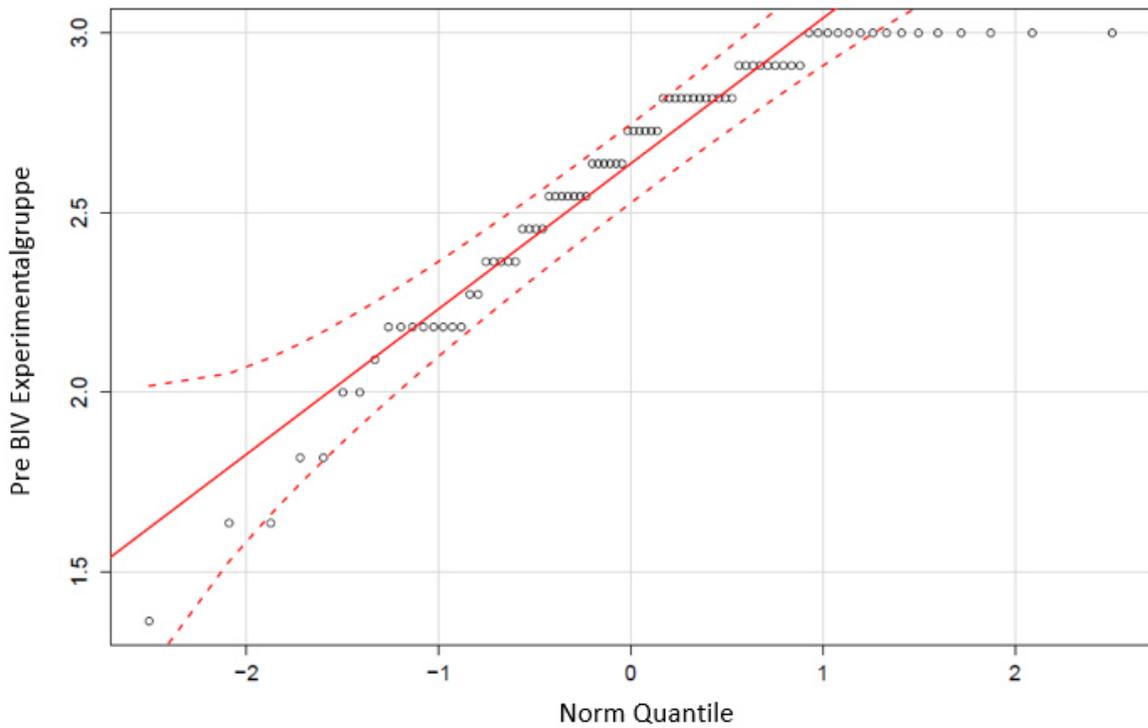
Zurück Weiter

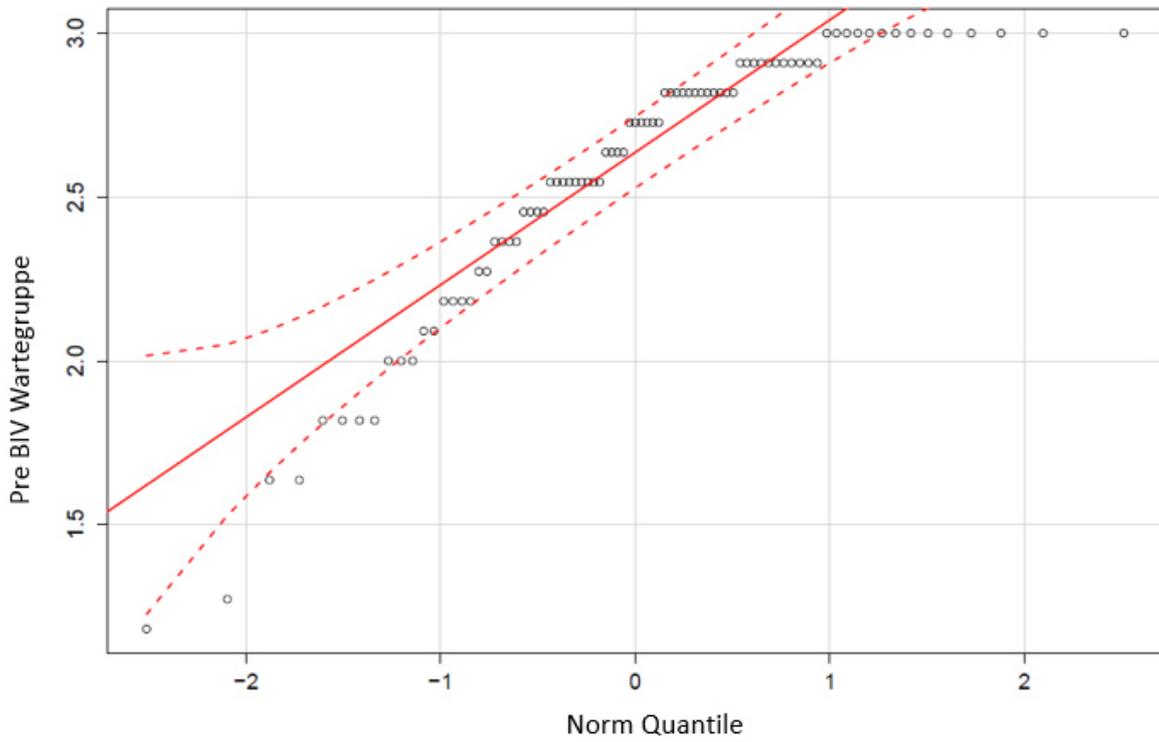
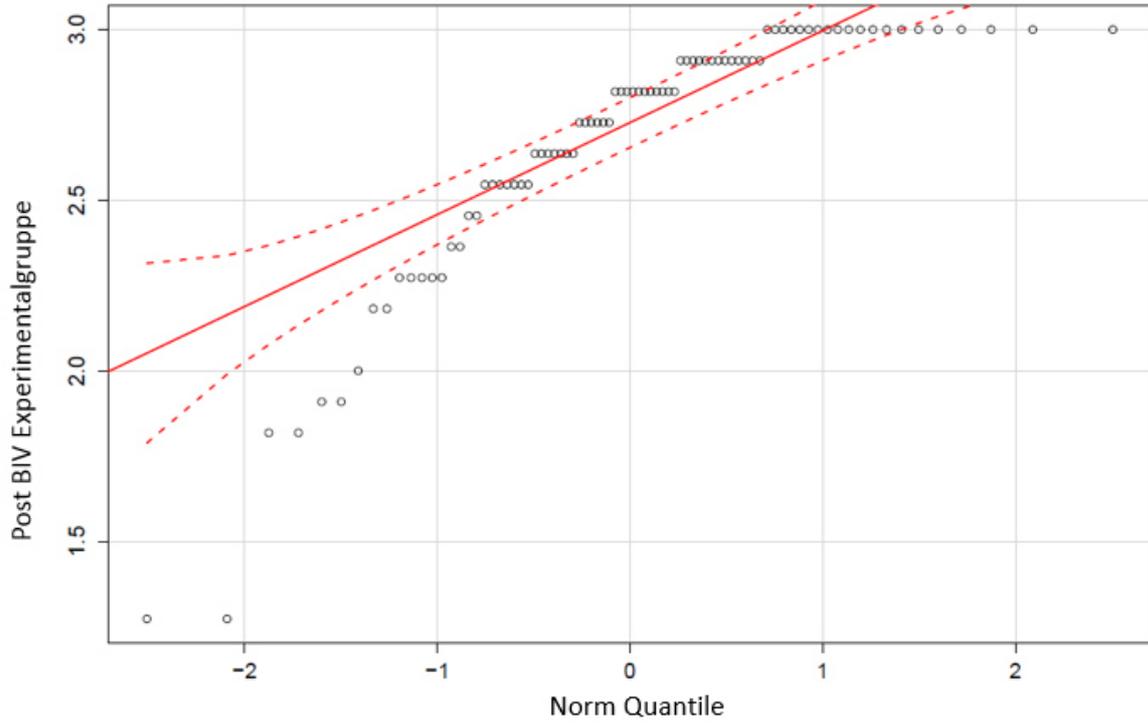
(D) Überprüfung der Normalverteilung

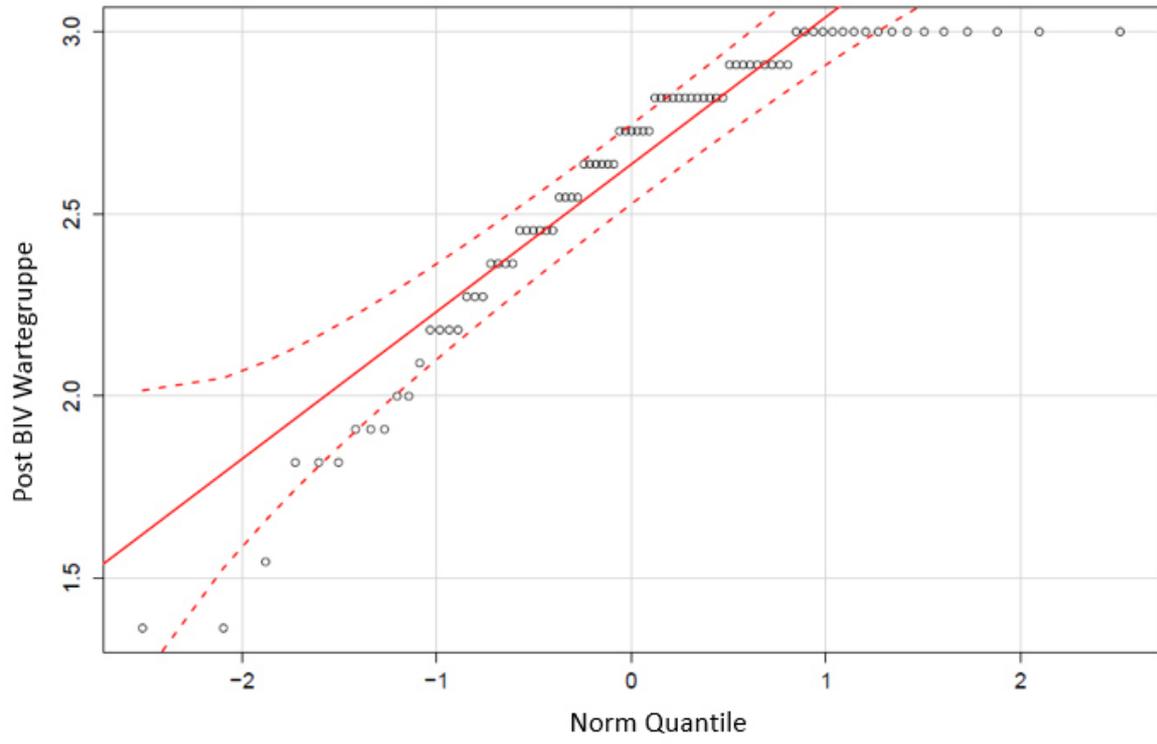
Beziehungszufriedenheit



Beziehungsspezifische Interpretationsverzerrung







**Eigenständigkeitserklärung**

Ich erkläre, dass ich vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegeben Hilfsmittel und Quellen angefertigt habe. Die eingereichte Arbeit ist nicht anderweitig als Prüfungsleistung verwendet worden oder in deutscher oder einer anderen Sprache als Veröffentlichung erschienen. Seitens der Verfasserin bestehen keine Einwände, die vorliegende Masterarbeit für die öffentliche Benutzung zur Verfügung zu stellen.

Jena, 18.08.2016

(V. Wendt)