

**Unterstützung in der Bewältigung der Corona-Krise –
Können Motto-Ziele auf Grundlage des Zürcher Ressourcen Modells
(ZRM) in Kombination mit Wenn-Dann-Plänen die Zielumsetzung in
der Krise unterstützen?**

**Wirksamkeitsevaluationsstudie eines
Motto-Ziel-Online-Trainings zur Zeit der Corona-Pandemie 2020**

Masterarbeit zur Erlangung des Grades eines Master of Science

An der Universität Trier
Fachbereich I – Psychologie

vorgelegt von:

Inken Janßen
i.janssen12@web.de

Trier, im Februar 2021

1. Gutachterin: Frau Prof. Dr. Nicola Baumann
2. Gutachterin: Frau Dr. Julia Weber

Abstract

Ziel dieser Masterarbeit ist es, die Wirksamkeit eines Motto-Ziel-Online-Trainings nach dem Zürcher Ressourcenmodell zu Zeiten der Corona-Pandemie 2020 zu evaluieren. Untersuchungsgegenstand sind die Zielumsetzung und Faktoren, die sowohl die Zielumsetzung unterstützen als auch als Schutzfaktoren einer Krise fungieren können (Zielumsetzungsfähigkeiten). Kann das Training außerdem stärker wirken, wenn es mit einem Wenn-Dann-Plan kombiniert wird?

Methoden: Die Datenerhebung erfolgte kurz nach dem ersten coronabedingten Lockdown von Mai bis Juni 2020. Mittels 2-faktorieller Varianzanalysen mit Messwiederholung, t-Test und hierarchischer Regressionsanalyse wird die Wirksamkeit der Intervention (Motto-Ziel-Online-Training mit und ohne Wenn-Dann-Plan) überprüft.

Ergebnisse: Nach der Intervention bestanden signifikant höhere Werte in positivem Affekt, Handlungsorientierung und Selbstwirksamkeitserwartung, sowie niedrigere Werte im negativen Affekt, was mit Ausnahme für den positiven Affekt auch nach 3-5 Wochen noch bestand. Die Zielbindung an das im Training erstellte Motto-Ziel sank nach der Intervention über die Zeit. Die Zielumsetzung wurde signifikant durch die Veränderungen einer Zielumsetzungsfähigkeit über die Zeit beeinflusst. Es zeigte sich kein Unterschied in der Zielumsetzung oder den Zielumsetzungsfähigkeiten zwischen den Interventionsbedingungen. Explorative Befunde zu der Wirksamkeit des Wenn-Dann-Plans zeigten, dass nur Personen, die vor dem Training prospektiv Lageorientiert waren, von einem zusätzlich erstellten Wenn-Dann-Plan profitierten.

Diskussion: Das Motto-Ziel-Online-Training scheint in der Corona-Krise Faktoren fördern zu können, die unterstützend auf die Zielumsetzung wirken. Die Befunde werden im Kontext einer möglichen Unterstützung zur Bewältigung der Corona-Krise diskutiert.

Danksagung

Ich möchte mich bei einigen Menschen bedanken, die unterstützt haben, dass die vorliegende Arbeit in dieser Form möglich geworden ist. Zuallererst danke ich Frau Prof. Dr. Nicola Baumann, die mir durch ihre Betreuung meiner Projektidee die Forschung an diesem hoch anwendungsorientierten und aktuellen Thema überhaupt erst ermöglichte. Ich freue mich, dass ich dadurch, teilwerden und teilnehmen durfte an der insgesamt spannenden Forschung des Lehrstuhls Persönlichkeitspsychologie.

Ebenfalls einen großen Dank möchte ich Frau Dr. Julia Weber aussprechen, die meine theoretische Beschäftigung mit Motto-Zielen durch das Studium der Trainings-Manuale durch Berichte aus der Praxis noch greifbarer werden ließ. Ich schätze mich glücklich, dass sie als eine Expertin im Bereich der Motto-Ziele die externe Betreuung dieser Arbeit übernommen hat.

Auch möchte ich mich bei Herrn Dr. Thomas Dyllick bedanken, der mir Teile der Programmierung des Motto-Ziel-Trainings in Unipark zwecks Vergleichbarkeit für diese Arbeit zur Verfügung stellte, sowie Herrn Baltes-Götz für die detaillierte Beantwortung von technischen Fragen bzgl. der Programmierung meiner umfangreichen Studie.

Ich danke meinen Korrekturleserinnen und meinem Korrekturleser, deren Feedback mich sehr weitergebracht hat und danke ausdrücklich auch den Versuchspersonen meiner Studie. Ich hoffe, ihr Motto-Ziel kann sie in der Zeit der Corona-Pandemie auch weiterhin gut unterstützen.

Inhalt

Einleitung	1
1. Theorie Teil I	5
1.1. Die aktuelle Ausgangslage der Corona-Pandemie vor und während der Datenerhebung dieser Studie	5
1.2. Krise – Definition, Betroffenheit und empfundene Belastung	7
1.2.1. Zielumsetzung in der Krise	8
1.2.1.1. Affekt und Zielumsetzung in der Krise	9
1.2.1.2. Handlungs- bzw. Lageorientierung und Zielumsetzung in der Krise..	10
1.2.1.3. Selbstwirksamkeitserwartung und Zielumsetzung in der Krise	12
1.2.1.4. Zielbindung und Zielumsetzung in der Krise	13
1.2.1.5. Fazit Schutzfaktoren und Zielumsetzungsfähigkeiten in der Krise.....	13
1.3. Spezifische Ziele und Motto-Ziele.....	13
1.4. Motto-Ziele – Trainingsablauf und Theoriegrundlagen	15
1.4.1. Rubikon-Prozess –vom unbewussten Bedürfnis zur zielführenden Handlung	18
1.5. Wirksamkeit der Motto-Ziel-Trainings in bisherigen Studien.....	20
1.6. Wenn-Dann-Pläne.....	23
2. Theorie Teil II	24
2.1. Forschungsfragen dieser Arbeit	24
2.2. Ziele dieser Arbeit.....	25
2.3. Hypothesen dieser Arbeit.....	25
3. Methode	28
3.1. Versuchsplan.....	28
3.2. Studiendesign.....	31
3.2.1. Aufteilung auf die Interventionsbedingungen.....	33
3.2.2. Stichprobenumfangsplanung a-priori.....	33
3.2.3. Versuchspersonen – Rekrutierung und Gratifikation.....	33
3.3. Durchführung: chronologischer Ablauf der Studie.....	34
3.3.1. Anmeldung	34
3.3.2. Erhebungsphase T1.1	35
3.3.3. Ablauf Motto-Ziel-Online-Training.....	35
3.3.4. Experimentelle Variation: der Wenn-Dann-Plan	37
3.3.5. Erhebungsphase T1.2	37

3.3.6.	Selbstgewählte und nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfen.....	38
3.3.7.	Erhebungsphase T2 und nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfe 2	38
3.3.8.	Erhebungsphase T3	39
3.3.9.	Probleme in der Studiendurchführung	39
3.4.	Material	40
3.4.1.	BEF-K Befindlichkeitsinventar- Kurzversion.....	40
3.4.2.	HAKEMP – Fragebogen zur Handlungs- und Lageorientierung.....	40
3.4.3.	SWE – die Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung	41
3.4.4.	Zielbindung: Skalen zur Einschätzung von persönlichen Zielen.....	42
3.4.5.	Abschlussfragebogen: Zielumsetzung, Erinnerungshilfen, ZRM- Bekanntheit und Auswertungsgüte	43
3.4.6.	Soziodemographische Daten	45
4.	Ergebnisse	45
4.1.	Stichprobe	45
4.2.	Konfirmatorische Datenanalyse – Voraussetzungen und Prä-Test-Ergebnisse.....	47
4.2.1.	Ergebnisse zu Hypothese 1a – positiver Affekt	48
4.2.2.	Ergebnisse zu Hypothese 1b – negativer Affekt	49
4.2.3.	Ergebnisse zu Hypothese 1c – HOM	50
4.2.4.	Ergebnisse zu Hypothese 1d - HOP	51
4.2.5.	Ergebnisse zu Hypothese 1e - Selbstwirksamkeitserwartung.....	52
4.2.6.	Ergebnisse zu Hypothese 2 - Zielbindung	53
4.2.7.	Ergebnisse zu Hypothese 3 – Zielumsetzung und Wenn-Dann-Plan.....	54
4.2.8.	Ergebnisse zu Hypothese 4 – Einfluss der Zielumsetzungsfähigkeiten auf die Zielumsetzung	55
4.3.	Explorative Datenanalyse	57
4.3.1.	Wirkung des Wenn-Dann-Plans bei prospektiv Handlungsorientierten (HOP)	57
4.3.2.	Die Belastung und die Wirkung der Intervention	61
5.	Diskussion	63
5.1.	Diskussion der Ergebnisse zu H1a positiver Affekt	64
5.2.	Diskussion der Ergebnisse zu H1b negativer Affekt	65
5.3.	Diskussion der Ergebnisse zu H1c HOM	66
5.4.	Diskussion der Ergebnisse zu H1d HOP	67
5.5.	Diskussion der Ergebnisse zu H1e Selbstwirksamkeitserwartung	69

5.6.	Diskussion der Ergebnisse zu H2 Zielbindung.....	70
5.7.	Diskussion der Ergebnisse zu Hypothese 4 kann die Förderung der Zielumsetzungsfähigkeiten die Zielumsetzung beeinflussen?.....	72
5.8.	Diskussion der Ergebnisse zu Hypothese 3 – Wenn-Dann-Plan	74
5.9.	Diskussion der Ergebnisse zur Belastung.....	76
5.10.	Übertragbarkeit der Ergebnisse.....	77
5.11.	Kritik und Ausblick für zukünftige Forschung.....	78
5.12.	Zusammenfassung und Empfehlung.....	80
	Literaturverzeichnis.....	81
	Tabellenverzeichnis.....	91
	Abbildungsverzeichnis	92
	Anhang	93
	Eigenständigkeitserklärung.....	142

Einleitung

Ziele für das Jahr 2020:

„neue Leute kennen lernen“

„häufiger raus gehen und was erleben“

„mit meinem Sportverein im regionalen Wettbewerb gewinnen“

„mich beruflich selbstständig machen“

„mit meinem Studium beginnen“

„den neuen James Bond im Kino ansehen“

„Omas 80. Geburtstag groß feiern“

„weniger Arbeiten“

„mehr Arbeiten“

„auf das größte Festival Deutschlands fahren“

„häufiger ins Fitnessstudio gehen“

„eine Weltreise machen“

„...“

Zu Beginn eines neuen Jahres setzen sich viele Menschen Ziele. Während Ziele anlässlich eines neuen Jahres trotz vorhandener Möglichkeiten bekanntlich oft nicht umgesetzt werden, wird im Jahr 2020 die Umsetzung vieler Ziele vor allem durch äußere Umstände nicht möglich gewesen oder zumindest anders ausgefallen sein als ursprünglich geplant. Grund dafür war die Corona-Pandemie: Ende des Jahres 2019 brach in der Stadt Wuhan in China erstmals eine neue Krankheit aus, die später den Namen COVID-19 erhielt. Die Krankheit wurde von einem neuartigen Coronavirus ausgelöst: SARS-CoV-2. Die Symptome von COVID-19 sind Entzündungen der oberen Atemwege, welche harmlos, aber auch schwerwiegend verlaufen und sogar tödlich enden können. Mitte März 2020 deklarierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Ausbreitung des neuen Coronavirus als Pandemie. Zur Eindämmung des Virus und der damit einhergehenden potenziellen Überbelastung der Gesundheitssysteme, kam es in Deutschland und vielen Teilen der Welt zu Einschränkungen des öffentlichen Lebens, sog. „Lockdowns“, mit weitreichenden Auswirkungen auf Wirtschaft, Gesellschaft und jeden einzelnen Menschen. Physische Kontaktvermeidung, Firmeninsolvenz, Arbeitslosigkeit und Angst vor Ansteckung begleitete den Alltag vieler Menschen. In den Medien wurde die Corona-Pandemie vielfach als Corona-Krise bezeichnet. In einem offenen Brief der Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs), Birgit Spinath, und des Vorsitzenden des Fakultätentages Psychologie, Prof. Conny H. Antoni, an die Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Psychologie wurden alle Psychologinnen und Psychologen dazu aufgerufen, Ideen zu entwickeln und Projekte zu initiieren, die die Menschen während der Corona-Krise unterstützen können. Die DGPs (2020) riet als Unterstützung bspw. sich an jedem Tag erreichbare Ziele zu setzen und diese zu erfüllen. Für viele Menschen hatten plötzlich Ziele, die sie sich für das Jahr 2020 gesetzt hatten, nicht mehr die gleiche Priorität wie zuvor oder waren nicht mehr in gleicher Art umsetzbar. Zielumsetzung während der Corona-Krise war demnach für viele Menschen relevant und schien außerdem wichtig für die Bewältigung. Dieser Aufforderung nachkommend sollte diese Arbeit

zum einen eine Intervention zur Verfügung stellen, die in der aktuellen Corona-Pandemie unterstützt, zum anderen sollte deren Wirksamkeit evaluiert werden. Als Thema dieser Masterarbeit wurde die „Förderung der Zielumsetzung während der Corona-Krise“ in den Fokus genommen.

Wodurch kann aber die Zielumsetzung während der Corona-Krise und damit deren Bewältigung unterstützt werden? Selbst in einer universellen Krise wie der Corona-Pandemie, in der alle Menschen der Welt betroffen sind, ist zu erwarten, dass die Menschen unterschiedlich stark betroffen sind und dass sie sich unterschiedlich stark belastet fühlen, was sich jeweils auf deren Bewältigung auswirken wird. Bei Personen, die sich subjektiv weniger durch die Krise belastet fühlen, sind möglicherweise mehr oder wirksamere Umgebungsbedingungen und Persönlichkeitseigenschaften vorhanden, die als Schutzfaktoren in einer Krise wirken und bei der Bewältigung einer Krise helfen können. Für diese Arbeit interessierten explizit die Schutzfaktoren, die auch die Zielumsetzung unterstützen. Da diese Schutzfaktoren, anders ausgedrückt, auch zur Zielumsetzung befähigen, werden sie im folgenden „Zielumsetzungsfähigkeiten“ genannt. Es ist zu erwarten, dass durch eine Förderung dieser Zielumsetzungsfähigkeiten die Zielumsetzung und somit auch die Bewältigung der Corona-Krise unterstützt werden kann. Die Intervention dieser Masterarbeit sollte demnach zum Ziel haben, die Zielumsetzung über die Zielumsetzungsfähigkeiten zu fördern.

Durch welche Intervention könnte aber die Zielumsetzung über die Förderung der Zielumsetzungsfähigkeiten in der Corona-Krise unterstützt werden? Die Autoren Storch und Krause (2017) entwickelten ein Training mit dem Namen „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ auf Grundlage ihres sog. Zürcher-Ressourcen Modells (ZRM). Das ZRM war ursprünglich für die Burnout-Prävention von Lehrern entwickelt, ist jedoch inzwischen auch für andere Anwendungsbereiche weiterentwickelt worden. Das Training begleitet eine Person vom unter Umständen diffusen Ausdruck eines unbewussten Bedürfnisses zu einem bewussten Motiv und über einen mehrstufigen Prozess schließlich hin zu einer selbst-gewünschten Handlung, die auch eine Einstellungs- bzw. Haltungsänderung sein kann und sowohl zum vorher unbewussten Bedürfnis als auch zum bewussten Motiv passt. Kernbestandteil dieses Trainings ist die Entwicklung eines sog. Motto-Ziels, das die Person wie ein Lebensmotto in gewünschte Haltungs- und Handlungsmuster lenkt. Ein Motto-Ziel ist in seiner Formulierung nicht hoch spezifisch, sondern lässt verschiedene Wege der Umsetzung zu, ist aber für das eigene, vorher unbewusste Bedürfnis und das eigene, bewusste Motiv stimmig. Das ZRM-Motto-Ziel-Training

„Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ kann demnach eine Unterstützung bieten Unbewusstes und Bewusstes in Einklang zu bringen, ein stimmiges (Motto-)Ziel zu entwerfen und dieses umzusetzen. Während die Zielumsetzung klassischer Ziele in Krisen beeinträchtigt ist (Filipp & Aymanns, 2010), können Motto-Ziele durchaus in komplexen Situationen angewendet werden, die keinen stringenten Lösungsweg aufzeigen, als solche der Umgang mit der Corona-Krise bezeichnet werden kann. In Wirksamkeitsstudien zu Motto-Zielen konnte außerdem die positive Wirkung von Motto-Zielen auf viele mit Zielumsetzung zusammenhängende Faktoren gezeigt werden (z.B. Büche, 2017; Huwyler, 2012; Weber, 2013). Ein Motto-Ziel-Training könnte demnach vermutlich die *Zielumsetzungsfähigkeiten* und darüber auch die *Zielumsetzung* in der Corona-Krise fördern.

Doch reichen Motto-Ziele in der Corona-Krise, in der die Zielumsetzung massiv erschwert ist, aus, um die Krisenbewältigung zu unterstützen? Aufgrund der Kontaktbeschränkungen zur Eindämmung der Verbreitung der Corona-Pandemie konnte das Motto-Ziel-Training nicht live durchgeführt werden, sondern musste online stattfinden. Im Vergleich der Wirksamkeitsstudien zu Online- mit denen der live durchgeführten Trainings zeigte sich die Wirksamkeit für die verkürzte online Variante des Motto-Ziel-Trainings (z.B. Felder, 2015; Fellner, 2015) allerdings nicht so deutlich, wie in Studien mit live durchgeführten Trainings (z.B. Weber, 2013). Wodurch kann die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings dieser Studie erhöht werden? In das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie wurden Bestandteile aufgenommen, die auch Bestandteil des ausführlichen live ZRM-Trainings sind. Dabei wurde besonderer Fokus auf Bestandteile gelegt, die die Zielumsetzung unterstützen. In der live Version des ZRM-Trainings wird beispielsweise die eigentliche Umsetzung des Motto-Ziels zuvor mit Hilfe von sog. Wenn-Dann-Plänen vorbereitet. Wenn-Dann-Pläne nach Gollwitzer (1993) sind dabei auf die Umsetzung von Motto-Zielen adaptiert. Bei Wenn-Dann-Plänen wird die Ausführung einer Intention zunächst bewusst geplant. Dafür wird ein Satz formuliert, der mit „Wenn ...“ beginnt und einen Hauptsatz mit „dann...“ anschließt, z.B. „*Wenn* ich mich belastet fühle, *dann* denke ich an mein Motto-Ziel“. Der Wenn-Teil beschreibt eine bestimmte Situation, der Dann-Teil eine bestimmte Handlung. Die gedankliche Verknüpfung einer bestimmten Situation und einer gewünschten Handlung (der Ausführung des Motto-Ziels) hilft später unbewusst bei der Ausführung. Wenn-Dann-Pläne können demnach bei der Umsetzung eines Ziels helfen, wenn diese nicht direkt gelingt. Für die Corona-Krise, für die dies anzunehmen ist, könnte ein Wenn-Dann-Plan demnach möglicherweise die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings erhöhen.

Die vorliegende Masterarbeit konzentriert sich auf die folgenden Forschungsfragen: *Kann das Motto-Ziel-Online-Training die Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber auch die Zielumsetzung zu Zeiten der Corona-Krise fördern? Und wirkt das Motto-Ziel-Online-Training zu Zeiten der Corona-Krise stärker auf die Zielumsetzungsfähigkeiten bzw. die Zielumsetzung, wenn es mit einem Wenn-Dann-Plan kombiniert wird?* In dieser Arbeit wird eine Online-Variante des Motto-Ziel-Trainings, einer verkürzten Variante des gesamten ZRM-Trainings „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“, durchgeführt und die Wirksamkeit dieses Motto-Ziel-Online-Trainings kurz nach dem ersten Lockdown anlässlich der Eindämmung der Corona-Pandemie im Mai und Juni 2020 gemessen. Diese Arbeit bietet sowohl eine Intervention für die Unterstützung der Bewältigung der Corona-Krise in Form eines Motto-Ziel-Online-Trainings mit und ohne Wenn-Dann-Plan als auch deren Wirksamkeitsevaluation. Die Wirksamkeitsevaluation bezieht sich dabei auf die Zielumsetzung und die Zielumsetzungsfähigkeiten. Es existieren bereits Wirksamkeitsstudien zu Motto-Ziel-Trainings, allerdings untersuchen nur wenige davon die tatsächliche Umsetzung des Motto-Ziels, welche in der Studie dieser Arbeit wesentlicher Bestandteil ist. Ebenfalls neu an dieser Arbeit ist der Zeitraum der Untersuchung: während der Corona-Krise. Desgleichen wenig untersucht ist die Frage, ob ein zusätzlicher Wenn-Dann-Plan die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings erhöhen kann. In dieser Masterarbeit wird versucht, diese Forschungslücken zu schließen. Dafür wird im Folgenden zunächst die aktuelle Ausgangslage der Corona-Pandemie dezidiert beschrieben. Es folgt eine theoretische Einführung in die Thematik der *Krise* und die damit verknüpfte unterschiedliche Betroffenheit bzw. empfundene Belastung. Darüber hinaus werden Schwierigkeiten, aber auch Relevanz der Zielumsetzung in einer Krise thematisiert. Darauf folgt die Identifizierung verschiedener Schutzfaktoren in einer Krise, die ebenfalls die Zielumsetzung unterstützen bzw. dazu befähigen können (Zielumsetzungsfähigkeiten). Im weiteren Verlauf wird die Thematik der *Ziele* näher beleuchtet und sog. Motto-Ziele vorgestellt. Nach einer Einführung in den theoretischen Hintergrund von Motto-Ziel-Trainings schließt sich eine Zusammenfassung bisheriger Wirksamkeitsstudien sowie eine dezidierte Beschreibung von Wenn-Dann-Plänen an. Das Theoriekapitel endet mit der Ableitung der Hypothesen für diese Studie. Im Methodenkapitel werden Design und Ablauf der Studie sowie das Motto-Ziel-Online-Training und die verwendeten Erhebungsinstrumente beschrieben. Im konfirmatorischen Ergebnisteil werden die Hypothesen dieser Studie anhand des erhobenen Datensatzes mit statistischen Verfahren überprüft. Im explorativen Ergebnisteil werden Befunde beschrieben, die nicht Teil der Hypothesen sind, sich jedoch aus den erhobenen Daten ableiten lassen. Abschließend werden die Ergebnisse

diskutiert, mögliche Alternativerklärungen aufgezeigt, die Studienplanung und Durchführung kritisch beleuchtet, sowie ein Ausblick für zukünftige Forschung gegeben. Abschließend wird eine Einschätzung vorgenommen, inwieweit das Motto-Ziel-Online-Training zur Unterstützung der Bewältigung der Corona-Krise empfohlen werden kann.

1. Theorie Teil I

1.1. Die aktuelle Ausgangslage der Corona-Pandemie vor und während der Datenerhebung dieser Studie

Das zum Zeitpunkt dieser Studie neuartige Coronavirus, das den Namen SARS-CoV-2 erhielt, breitete sich ursprünglich von der Stadt Wuhan, China, schließlich weltweit aus. Ab dem 27.01.2020 war der erste Fall in Deutschland bekannt (Bundesministerium für Gesundheit, 2020). Wegen der Neuartigkeit des Virus konnte niemand zur Zeit des Ausbruchs eine Immunität dagegen entwickelt haben, weshalb anzunehmen war, dass das Virus sich sehr schnell verbreiten würde. Politische Entscheidungsträger nahmen in besonderem Maße die Beratung von Wissenschaftlern in Anspruch. Erst sukzessive entstanden Erkenntnisse über die Eigenschaften des neuartigen Corona-Virus. Entscheidungen mussten darum stets an die gerade aktuellen Gegebenheiten angepasst, ergänzt oder revidiert werden. In Deutschland und überall auf der Welt wurden Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung beschlossen. Ziel dabei war, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen, damit nicht zu viele Personen zur gleichen Zeit schwer erkrankten und dadurch die Kapazitäten der Krankenhäuser überlastet gewesen wären. Ab Anfang März wurde die Bevölkerung vermehrt dazu aufgerufen, bei der Verlangsamung der Verbreitung des Coronavirus mitzuarbeiten und z.B. Hygieneregeln (wie häufiges Händewaschen), Niesetikette und Abstandsregeln einzuhalten. Ab dem 11.03.20 erklärte die WHO (2020) die Ausbreitung des Corona-Virus zur Pandemie. Großveranstaltungen ab 1000 Personen wurden verboten. Für die Krankenhäuser und Gesundheitsämter wurde zusätzliches Personal (z.B. Ärzte im Ruhestand oder Medizinstudierende) rekrutiert, planbare Operationen wurden verschoben. Bei positivem PCR-Testergebnis wurde eine Quarantäne (Aufenthalt in der Wohnung von in der Regel 14 Tagen) verhängt. Auch in anderen Fällen wie z.B. bei Kontakt zu infizierten Personen oder auch für Reiserückkehrer wurde eine Quarantäne angeordnet oder empfohlen (Bundesministerium für Gesundheit, 2020). Ab dem 14.03.20 schlossen die Bundesländer Schulen und KiTas, ebenso Kirchen, Geschäfte und Dienstleistungsbetriebe wie Frisöre oder Massagepraxen, außerdem sämtliche Freizeiteinrichtungen, wie z.B. Diskotheken, Schwimmbäder, Sportanlagen, Spielplätze oder Cafés (ARD-aktuell, 2020). Flüge und Reisen in und aus Risikoländern wurden untersagt (ebd.). Für ganz Deutschland wurde die Empfehlung

ausgesprochen, die eigene Wohnung nur wenn unbedingt nötig zu verlassen, z.B. für Arztbesuche, zum Einkaufen oder zur Ausübung des Berufes, sofern kein Home-Office möglich war. Zudem wurde ab Mitte März in ganz Deutschland eine Kontaktsperre verhängt, was bedeutete, dass sich Personen im Freien nur allein, mit einer weiteren Person oder mit anderen Personen des eigenen Haushalts (wie z.B. der eigenen Familie) aufhalten durften. Dies beinhaltete auch ein Versammlungsverbot. Darüber hinaus sollten Personen einen Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen einhalten. Anders als in anderen europäischen Ländern, wie z. B. Italien oder Frankreich, blieb das Spazieren gehen oder Individualsport betreiben im Freien in den meisten deutschen Bundesländern erlaubt. Auch Supermärkte, Apotheken und Arztpraxen blieben geöffnet. Zu dieser Zeit befand sich Deutschland in einem sog. Corona-bedingten „Lockdown“ (Norddeutscher Rundfunk, 2020c). Viele Unternehmen verzeichneten durch die Maßnahmen große finanzielle Defizite, wodurch zahlreiche Firmen Insolvenz anmeldeten (statistisches Bundesamt, 2020) und viele Menschen ihre Arbeit verloren. Auch auf die psychische Gesundheit wirkte sich die Corona-Pandemie und die damit zusammenhängenden Änderungen aus. Während des Lockdowns kam es bspw. zu erhöhten Werten im negativen Affekt (Rossell et al., 2021) sowie vermehrt zu Schlafstörungen, Depressionen und Angst (Pieh et al., 2020).

Durch den Lockdown konnten die Zahlen der täglichen Corona-Neuinfektionen gesenkt werden. Ab 17.04. sprach der Gesundheitsminister Spahn davon, dass die „erste Welle der Corona-Infektion gut überstanden sei“ (Bayerischer Rundfunk, 2020). Ende April folgten sukzessive Lockerungen der Maßnahmen unter Abwägung des Risikos. Spielplätze, Zoos und Geschäfte wurden unter Auflagen geöffnet. Ab 27.04. galt in allen Bundesländern eine Maskenpflicht (Mund-Nasen-Bedeckung durch z.B. eine Textilie) im öffentlichen Nah- und Fernverkehr, sowie in Supermärkten und Geschäften (Norddeutscher Rundfunk, 2020a). Ab Ende April, spätestens aber ab dem 04.05.2020, kurz vor Beginn der Erhebung dieser Studie, öffneten die Schulen in den meisten Bundesländern wieder für die Abschlussjahrgänge. Viele Schüler mussten allerdings auch weiterhin im sog. Home-Schooling Zuhause lernen. Unter Auflagen war der Besuch eines Friseurs wieder erlaubt. Auch religiöse Veranstaltungen konnten mit begrenzter Besucherzahl und unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen wieder stattfinden. Noch immer galten Abstandsgebot und Maskenpflicht. Es mehrten sich Demonstrationen gegen die Maßnahmen, zur Eindämmung der Corona-Pandemie (Norddeutscher Rundfunk, 2020b).

Dies war die Ausgangssituation für die Studie dieser Arbeit. Zur Zeit der ersten Lockerungen nach dem Lockdown in Deutschland wurde vom 05.05.-15.06.20 die Erhebung dieser Studie

durchgeführt. Ein Aufruf der DGPs, Ideen zur Unterstützung der Menschen in der Corona-Krise zu kreieren, initiierte dazu, im Rahmen dieser Masterarbeit, eine Intervention zur Verfügung zu stellen, die in der aktuellen Corona-Krise unterstützten und deren Wirksamkeit im Laufe der Arbeit erhoben und beurteilt werden sollte. In den Medien wurde die Corona-Pandemie oft als Krise bezeichnet. Wenn die Corona-Pandemie als Krise verstanden werden kann, sollte die Intervention dieser Arbeit die Krisenbewältigung unterstützen. Im Folgenden wird darum zunächst das Themenfeld *Krise* näher beleuchtet.

1.2. Krise – Definition, Betroffenheit und empfundene Belastung

Berger & Riecher-Rössler (2004) nennen als Merkmale einer Krise: „die Krise steht in Zusammenhang mit einem emotional bedeutsamen Ereignis oder aber mit einer Veränderung der Lebensumstände“ (S. 19), insgesamt geht es um ungewohnte, bedrohliche, überfordernde Ereignisse, die eine emotionale Destabilisierung auslösen (ebd.). Darüber hinaus wird zwischen einer traumatischen Krise, ausgelöst durch ein traumatisches Ereignis, und einer Veränderungskrise unterschieden (Lasogga & Gasch, 2008). Letztere entwickelt sich sukzessive, ohne dass eine plötzliche Begebenheit als Auslöser angesehen werden könnte (ebd.). Die Corona-Pandemie kann demzufolge als Veränderungskrise definiert werden.

Von der Corona-Krise sind alle Menschen der Welt betroffen. Für manche Menschen hat die Corona-Krise eine persönliche Krise oder kritische Lebensereignisse wie eine finanzielle Notlage, Angst vor Vereinsamung oder Tod eines Angehörigen ausgelöst. Jedoch sind nicht alle Personen durch die Corona-Krise auf gleiche Weise betroffen oder dadurch gleich schwer belastet. Das Ausmaß der Belastung spielt jedoch eine Rolle für die Bewältigung der Krise. Ironson et al. (1997) stellten bspw. bei Überlebenden eines Hurrikans mehr Veränderungen des Immunsystems im Sinne einer Immunsuppression fest als bei einer Kontrollgruppe. Insbesondere das Ausmaß des erlebten Verlustes (materiell oder emotional) sowie seiner Präsenz in Form von wiederkehrenden traumatischen Gedanken korrelierten mit einem schwächeren Immunsystem. Demnach scheint das Ausmaß sowohl äußerer Belastungsfaktoren als auch der subjektiv empfundenen Belastung in einer Krise auf nicht bewusst steuerbare Prozesse wie das Immunsystem einzuwirken und kann somit die Krisenbewältigung beeinträchtigen. Das Ausmaß der Belastung stellt demnach einen Risikofaktor für die unbewusste und bewusste Bewältigung der Krise dar und könnte sich auch auf die Wirksamkeit der Intervention dieser Arbeit auswirken.

Während die Belastung durch die Corona-Krise unterschiedlich stark ausfallen kann, ist die Bewältigung, d.h. die Frage zum Umgang mit der Corona-Pandemie und deren Auswirkung auf das eigene Leben, ein universelles Thema. Viele Veränderungen mussten durch die Corona-Krise in das eigene Leben integriert werden. Viele Menschen hatten bspw. Ziele und Vorhaben für das Jahr 2020, die durch die Corona-Pandemie und deren Auswirkungen nicht mehr wie geplant umsetzbar waren. Welche Relevanz hat aber die Zielumsetzung in einer Krise? Und welche Schwierigkeiten gibt es dabei? Das folgende Kapitel wird diesen Fragen nachgehen.

1.2.1. Zielumsetzung in der Krise

Bzgl. der Zielumsetzung in Konfrontation mit kritischen Lebensereignissen oder Krisenlagen äußern sich Filipp und Aymanns (2010) wie folgt: „[...] ein konstituierendes Merkmal kritischer Lebensereignisse ist, dass sie die Erreichung hochvalenter Ziele (tatsächlich oder vermeintlich) behindern und sie folglich (dauerhafte oder transiente) Veränderungen in individuellen Zielsystemen nach sich ziehen, zuweilen sogar nach sich ziehen *müssen*“ (S. 105, 106). Krisen erschweren demnach die Zielumsetzung. Eine Veränderung darin, z.B. eine Veränderung des Ziels an sich oder eine Veränderung des Weges der Umsetzung, ist deshalb bisweilen unausweichlich. Die Ergebnisse der Studie von Poulin & Heckhausen (2007) unterstützen die Aussage der durch eine Krise beeinträchtigten Zielumsetzung. Es wurden Schüler und Schülerinnen, die im Abschlussjahr der Realschule waren und einen Ausbildungsplatz anstrebten, daraufhin untersucht, ob und wann innerhalb dieses Jahres sie einen schweren Verlust in der Familie, im Sinne von Tod oder Scheidung, erlebt hatten. Das Ergebnis war, dass nur knapp halb so viele Schüler und Schülerinnen mit Verlusterfahrung einen Ausbildungsplatz erlangten wie Schülerinnen und Schüler, die keinen solchen Verlust erlebt hatten. Emmons, Colby und Kaiser (1998) ermittelten in ihrer Studie, dass die Beeinträchtigung von Zielen durch eine Krise einen Risikofaktor für eine funktionale Bewältigung darstellt. Studierende sollten über einen schwerwiegenden Verlust in ihrem Leben anhand von offenen Fragen berichten (z. B. was sich durch den Verlust verändert hat oder wie häufig sie noch an den Verlust denken). Je mehr Ziele sich durch den Verlust verändert hatten, umso schlechter war die Krise bewältigt worden (z. B. wurde noch häufig an die Krise gedacht). Auch der Zielinhalt kann sich durch den Einfluss einer langanhaltenden Krisenerfahrung und unter starker subjektiv empfundener Bedrohung z.B. von stärker extrinsischen (z.B. Wohlstand, gutes Aussehen) hin zu intrinsischen Zielen (z.B. Nähe, Persönlichkeitsentwicklung) verändern, zu diesem Ergebnis kamen Lykins et al. (2007) für Überlebende eines Erdbebens und Fung und Carstensen (2006) im Vergleich von Daten vor und nach den Terroranschlägen des 11. September 2001. Zusammenfassend

betrachtet, beeinträchtigen Krisen die ursprüngliche Zielumsetzung, was nachhaltig negative Folgen haben kann. Eine verminderte Zielumsetzung kann zudem als Risikofaktor für eine gelingende Krisenbewältigung gelten. Die Aufrechterhaltung oder neu Initiierung von Zielumsetzung während einer Krise ist demnach erstrebenswert, um deren Bewältigung zu unterstützen. Darum soll die Intervention dieser Arbeit die Zielumsetzung in der Corona-Krise stärken. Wodurch kann dieses Vorhaben unterstützt werden? Welche Faktoren können sowohl als Schutzfaktoren einer Krise fungieren als auch die Zielumsetzung fördern?

1.2.1.1. Affekt und Zielumsetzung in der Krise

Der Begriff Affekt wird in der Forschung oft uneinheitlich verwendet. In dieser Arbeit werden Affekte, angelehnt an Kuhl (2010), als eine einfachere Form von Emotionen verstanden, die im Sinne einer Annäherungs- oder Vermeidungstendenz Bedürfnisse anzeigen. Krisen und kritische Lebensereignisse lösen oft negative Emotionen wie Trauer, Angst oder Hilflosigkeit aus (Schwarzer & Schulz, 2003). Frerickson, Tugade, Waugh und Larkin (2003) konnten nach den Terroranschlägen des 11. September 2001 jedoch zeigen, dass diejenigen Befragten, die auch positive Emotionen wie Dankbarkeit, Liebe, Nähe zu anderen und Interesse fühlen konnten, die negativen Auswirkungen der Geschehnisse schneller verarbeiten konnten als Befragte, die diese positiven Emotionen nicht berichteten. Auf physischer Ebene konnte in einer Studie von Cohen, Doyle, Turner, Alper und Skoner (2003) zuvor empfundener positiver Affekt bei einer Exposition mit Erkältungsviren die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Krankheitssymptomen vermindern. Eine ausschließlich positive Bewertung könnte jedoch als defensive Leugnung der Krise gedeutet werden, diese Annahme vertreten Cheng, Wong, und Tsang (2006), die zeigten, dass nur ein Vorhandensein von positiven *und* negativen Emotionen und die Wahrnehmung von sowohl negativen als auch positiven Aspekten gegenüber der SARS-I-Epidemie mittelfristig mit Persönlichkeitswachstum und einem Anstieg von sozialen Ressourcen zusammenhing. Wenn also in einer Krise neben negativem Affekt auch positiver Affekt empfunden werden kann, scheint dieser positive Affekt als psychischer und sogar physischer Schutzfaktor in der Krisenbewältigung wirken zu können.

Kann der Affekt jedoch auch die Zielumsetzung in einer Krise beeinflussen? Kuhl (2010) geht in der Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie (PSI-Theorie) von Affekt als zwei voneinander unabhängigen Dimensionen aus. Demzufolge ist das Gegenteil von positivem Affekt (z.B. freudig) nicht negativer Affekt, sondern gedämpfter positiver Affekt (z.B. zurückhaltend). Das Gegenteil von negativem Affekt (z.B. ängstlich) ist dementsprechend gedämpfter negativer Affekt (z.B. gelassen) (ebd.). Somit wird das Phänomen verständlich, dass eine Sachlage

manchmal sowohl negativen als auch positiven Affekt auslösen kann (ebd.). Laut der PSI-Theorie kann positiver Affekt den Willen bahnen und somit zur klassischen Zielumsetzung beitragen, wenn ein Ziel zuvor geplant wurde (Kuhl, 2001). Unter Belastung, die sich z.B. durch schwierige Anforderungen oder Absichten äußern kann, ist laut Kuhl (2010) der positive Affekt jedoch gehemmt, was die klassische Zielumsetzung beeinträchtigt. Unter Bedrohung, wie durch eine angst- oder schmerzvolle Erfahrung, ist darüber hinaus auch der negative Affekt gesteigert. Die Senkung des negativen Affektes durch Beruhigung kann dabei unterstützen, schmerzvolle Erfahrungen der Bedrohung in das Selbst zu integrieren (ebd.), was bei einer funktionalen Bewältigung einer Krise helfen kann. Letzteres ist relevant für die Zielumsetzung von Zielen einer besonderen Art (Motto-Ziele), was im weiteren Verlauf dieser Arbeit näher erläutert wird (vgl. Kapitel 1.3. und 1.4.). Für die aktuelle Corona-Krise ist zu erwarten, dass in der Bevölkerung sowohl Empfindungen von Bedrohung (z.B. Angst vor Ansteckung mit dem Virus) als auch von Belastung (z.B. gleichzeitige Koordination von Home-Office und Home-Schooling) vorhanden sind. Um in der Corona-Krise die Zielumsetzung zu stärken, um damit zur Bewältigung der Krise beizutragen, bedarf es demnach sowohl einer Senkung des negativen als auch einer Steigerung des positiven Affektes. Zusammengefasst ist aus den obigen Studien anzunehmen, dass positiver Affekt als Schutzfaktor in einer Krise fungieren kann. In Anlehnung an die PSI-Theorie nach Kuhl (2010) lässt sich vermuten, dass niedriger negativer Affekt und hoher positiver Affekt darüber hinaus die Zielumsetzung in einer Krise fördern können. Die Generierung von positivem und Herabregulation von negativem Affekt erfordert jedoch Affektregulationsfähigkeiten, die im Folgenden näher betrachtet werden.

1.2.1.2. Handlungs- bzw. Lageorientierung und Zielumsetzung in der Krise

Affektregulation bedeutet, wie schnell die Verarbeitung eines z.B. negativen Affektes gelingt, beschreibt damit eine Zweitreaktion und ist abzugrenzen von Affektsensibilität, welches beinhaltet, wie häufig Affekte auftreten bzw. wie sie wahrgenommen werden (Kuhl, 2010). So kann eine Person beispielsweise sehr affektsensibel sein und Emotionen intensiv und häufig wahrnehmen und dennoch schnell wieder handlungsfähig sein, weil sie diesen Affekt effektiv regulieren kann. Die im Folgenden beschriebenen veränderlichen Persönlichkeitsmerkmale Lage- und Handlungsorientierung basieren auf Affektregulation (ebd.). Als *lageorientiert* gilt laut Kuhl (2010) eine Person, wenn sie darin verharret, über zukünftige unerledigte Absichten nachzudenken (prospektiv) oder retrospektiv über erfahrenes Leid (z.B. einen Misserfolg) zu grübeln und dieses Verharren ihre Handlungs- und Bewältigungsfähigkeit einschränkt. Die

Affektregulationskompetenz ist dann beeinträchtigt. Ist ein Mensch *handlungsorientiert*, gelingt es ihm, Affekte so zu regulieren, dass er auch unter Belastung oder Bedrohung seine Handlungsfähigkeit aufrechterhalten kann, was ihm z. B. ermöglicht, Ziele auch unter diesen erschwerten Bedingungen umzusetzen (ebd.). Laut Kuhl (2010) haben Lageorientierte gegenüber Handlungsorientierten keine Nachteile, sofern keine Belastung oder Bedrohung vorliegt, dementsprechend kein für die Zielumsetzung ungünstiger, gehemmter positiver oder starker negativer Affekt reguliert werden muss. Im vorigen Kapitel wurde bereits thematisiert, dass in der Corona-Krise allerdings sowohl Belastungs- als auch Bedrohungssituationen vorliegen. Es ist anzunehmen, dass Handlungsorientierung also insbesondere in der Corona-Krise einen Vorteil gegenüber Lageorientierung darstellt. Im Umgang mit einer Krise ist eine unflexible Fokussierung der Selbstaufmerksamkeit laut Filipp und Aymanns (2010) dysfunktional. Diese unflexible Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die eigene Person und Lage ist auch bei Lageorientierung beobachtbar. Lageorientierung kann demnach als Risikofaktor für maladaptive Bewältigung von Krisen verstanden werden. Umgekehrt ist es für eine funktionale Krisenbewältigung förderlich, auch unter widrigen Umständen handlungsfähig zu bleiben. Handlungsorientierung könnte demnach als Schutzfaktor in der Corona-Krise angenommen werden.

Kann Handlungsorientierung auch die Zielumsetzung während der Corona-Krise unterstützen? Handlungs- bzw. Lageorientierung wird hinsichtlich der Belastung oder Bedrohung in zwei Dimensionen unterschieden: Unter Belastung (schwierige Anforderungen) wird von prospektiver Handlungs- bzw. Lageorientierung (HOP/LOP), unter Bedrohung (erfahrenes Leid) wird von Handlungs- bzw. Lageorientierung nach Misserfolg gesprochen (HOM/LOM). Laut PSI-Theorie (Kuhl, 2010) hilft die Affektregulationskompetenz der Handlungsorientierung bei der Zielumsetzung, insbesondere bei widrigen Umständen, wie sie in der Corona-Krise angenommen werden können. Jostmann und Koole (2007) konnten zeigen, dass HOP ihre übergeordnete Absicht (ihr Ziel) besser gegen störende Reize im STROOP-Test verteidigen und umsetzen konnten als LOP. In der Studie von Birk, Mandryk und Baumann (2019) klickten HOP-Personen während eines Computerspiels eine störende Notifikation häufiger weg als LOP-Personen. Die Autoren schließen daraus, dass HOP über mehr Initiative verfügen, zielführendes Handeln einzuleiten und ihre unterbrochene Aufgabe fortzusetzen als LOP. In der Corona-Krise gibt es in besonderem Maße eine Vielzahl von Anforderungen. Insbesondere da diese z.T. zeitgleich erfolgen müssen (z.B. Kinderbetreuung während des HomeOffice), ist damit zu rechnen, dass die Umsetzung eines Ziels bisweilen von Unterbrechungen gestört wird. Die obigen Studien lassen vermuten, dass HOP die vermutlich durch Unterbrechungen gekennzeichnete

Zielumsetzung in der Corona-Krise besser unterstützt als LOP. Herrmann und Brandstätter (2013) fanden heraus, dass Handlungsorientierung (vor allem HOP) besser dabei hilft, sich bei einer Handlungskrise (z. B. wenn das Ziel nicht mehr erfüllt werden kann) von diesem unerfüllbaren Ziel zu lösen als Lageorientierung. Brunstein und Olbrich (1985) zeigten, dass HOM-Probanden unter Bedrohung, nach einem Misserfolg, bessere Lösungen finden konnten als LOM-Probanden. Die Corona-Krise hat viele Ziele unerfüllbar werden lassen. Die obigen Befunde lassen vermuten, dass HOP in der Corona-Krise dabei helfen kann, sich von unrealistischen Zielen zu lösen und durch HOM trotz dieses Rückschlags neue, passende Ziele und Umsetzungswege gefunden werden können. Zusammenfassend ist anzunehmen, dass Handlungsorientierung (HOP und HOM) die Zielumsetzung in der Corona-Krise unterstützen und somit als Schutzfaktor in der Corona-Krise fungieren und zur Unterstützung der Bewältigung beitragen kann.

1.2.1.3. Selbstwirksamkeitserwartung und Zielumsetzung in der Krise

Als „zentrale Ressource im Umgang mit kritischen Lebensereignissen“ (S. 302) benennen Philipp und Aymanns (2010) Selbstwirksamkeit und beschreiben dieses auf Bandura (1977) zurückgehende Konstrukt als „Hohes Vertrauen in die Wirksamkeit des eigenen Tuns und insbesondere in die eigenen Bewältigungsfähigkeiten“ (Filipp und Aymanns, 2010, S. 302). Wenn demnach Vertrauen, in die eigenen Bewältigungsfähigkeiten vorhanden ist, kann dieses die Bewältigung der Krise unterstützen. In Studien konnte bspw. gezeigt werden, dass Selbstwirksamkeitserwartung positive Auswirkungen auf die Bewältigung körperlichen Schmerzes hatte (z.B. Buckelew, Murray, Hewett, Johnson, & Huyser, 1995; Rejeski, Craven, Ettinger, McFarlane, & Shumaker, 1996). Dass Selbstwirksamkeitserwartung zu erfolgreicherer Zielumsetzung führt, wurde vielfach erforscht, sodass für die Belege Metaanalysen verwendet werden können. Zielumsetzung wurde dabei bspw. in Form von Arbeitsleistung gemessen. Durch eine Metaanalyse von Multon, Brown und Lent (1991) über 38 Studien an Schülerinnen und Schülern kann insgesamt davon ausgegangen werden, dass je höher die Selbstwirksamkeitserwartung ist, desto höher auch die akademische Leistung ausfällt. In einer anderen Metaanalyse von Stajkovic und Luthans (1998) über 114 Studien aus dem Arbeitskontext konnte ermittelt werden, dass Selbstwirksamkeitserwartung mit arbeitsbezogener Leistung in einem mittleren positiven Zusammenhang steht. In alltäglichen Anforderungssituationen scheint Selbstwirksamkeitserwartung die Zielumsetzung demnach unterstützen zu können. In Krisen wird Selbstwirksamkeitserwartung Schutzfunktion zugeschrieben. In den obigen Studien wurde die Wirkung von Selbstwirksamkeitserwartung auf Zielumsetzung nicht im Krisenkontext untersucht. Es ist jedoch trotzdem

anzunehmen, dass Selbstwirksamkeitserwartung auch in der Corona-Krise sowohl als Schutzfaktor fungieren als auch die Zielumsetzung unterstützen kann.

1.2.1.4. Zielbindung und Zielumsetzung in der Krise

Brunstein (1993) teilt die Variable Zielbindung in zwei Dimensionen ein. Zum einen ist dies die *Entschlossenheit* ein Ziel zu verfolgen, zum anderen ist dies die *Realisierbarkeit*, welche die eigene Einschätzung über die Wahrscheinlichkeit der Zielumsetzung beschreibt. Porter und Latham (2013) konnten für den Arbeitskontext zeigen, dass die Zielbindung positiv mit Zielumsetzung korreliert. Brunstein, Dargel, Glaser, Schmitt und Spörer (2008) ermittelten anhand eines eigens erstellten Trainings zur Förderung der Zielbindung unter anderem, dass Zielbindung die Effektivität bei der Umsetzung persönlicher Studienziele erhöht. In einer Metaanalyse von Klein, Wesson, Hollenbeck und Alge (1999), in die 83 unabhängige Stichproben einbezogen wurden, zeigte sich als Gesamtergebnis, dass hohe Zielbindung zu einer höheren Zielumsetzung führt, allerdings nur, wenn die Zielschwierigkeit mittelmäßig oder hoch ist. Der in der Metaanalyse beschriebene Effekt konnte von Latham, Seijts und Crim (2008) in einer neueren Studie bestätigt werden. Wie bereits erläutert, erschwert eine Krisensituation die Zielumsetzung (vgl. Kapitel 1.2 und 1.2.1.). Darum ist anzunehmen, dass für die aktuelle Corona-Krise die erforderliche Zielschwierigkeit gegeben ist, sodass eine hohe Zielbindung auch zu einer höheren Zielumsetzung führen würde.

1.2.1.5. Fazit Schutzfaktoren und Zielumsetzungsfähigkeiten in der Krise

Die obigen Kapitel konnten zeigen, dass die Variablen positiver Affekt, niedriger negativer Affekt, Handlungsorientierung, Selbstwirksamkeitserwartung und Zielbindung positiv auf die Zielumsetzung wirken. Da diese Faktoren die Zielumsetzung unterstützen bzw. zur erfolgreichen Zielumsetzung befähigen, werden sie im Folgenden zusammenfassend „Zielumsetzungsfähigkeiten“ genannt. Die Zielumsetzungsfähigkeiten könnten darüber hinaus vermutlich auch als Schutzfaktoren einer Krise wirken. Das Ziel der Intervention wird demnach auf die Förderung der *Zielumsetzungsfähigkeiten* festgelegt, um darüber auch die *Zielumsetzung* zu fördern, sodass die Bewältigung der Corona-Krise unterstützt werden kann. Wodurch können jedoch die Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber die Zielumsetzung in der Corona-Krise gefördert werden? Welche Ziele helfen in einer Krise? Dafür wird zunächst das Konstrukt „Ziel“ näher beleuchtet.

1.3. Spezifische Ziele und Motto-Ziele

Im Lexikon für Psychologie sind Ziele als „Vorgabe eines Endzustands“ bezeichnet, die mithilfe von auf das Ziel gerichteten „Handlungsabläufen“ erreicht werden (Ziel, Dorsch, 2016).

Ziele scheinen laut dieser Definition ein Versprechen über einen zukünftigen Zustand zu sein, welcher über verschiedene Handlungsschritte erreicht werden kann. Eine bestimmte Zielformulierungsmethode (sog. SMART-Ziele) genießt eine hohe Akzeptanz in der Praxis, z.B. in Fortbildungen zu Zielerreichung oder Zielratgebern. SMART-Ziele gehen auf Erkenntnisse von Locke und Latham (1990) zurück, dass hohe, spezifische Ziele die Zielumsetzung besser fördern als ein unspezifisches Ziel wie „gib dein Bestes“. Bei SMART-Zielen steht jeder Buchstabe für ein Charakteristikum, wie das Ziel formuliert sein soll: spezifisch, messbar, aktivierend oder ansprechend, realistisch, terminierbar. Allein die Formulierung des Ziels soll demnach schon eine Umsetzung begünstigen.

Neben der oben genannten Definition von Zielen entwickelten Storch und Krause (2017) noch eine andere Zielart: die sogenannten Motto-Ziele. Motto-Ziele sind dabei im Sinne von Kuhls (2010) Definition von „allgemeinen Zielen“ zu verstehen: „Wir können uns allgemeine Ziele als eine Art Netzwerk akzeptabler Handlungsergebnisse vorstellen, das eine Vielzahl von realistischen Handlungsalternativen enthält, sodass bei Nichterreichen eines Ziels ohne weiteres Nachdenken eine andere Handlung abgerufen werden kann“ (S. 336). Motto-Ziele sind dementsprechend kein konkreter Zielvorschlag, sondern ein Motto, das dem eigenen Handeln einen Zielkorridor vorgibt und es steuert (Storch & Krause, 2017). Ein Motto-Ziel wird zudem auf der Haltungsebene formuliert (ebd.), d.h. es drückt eine innere Haltung bzw. Einstellung aus (z.B. „Ich möchte frei sein“). Ein solches Ziel auf der Haltungsebene kann dann helfen, ein Ziel auf der Ergebnisebene zu erreichen (z.B. „Ich möchte in diesem Jahr meine Führerscheinprüfung bestehen“) und geeignete Handlungen auf der Verhaltensebene einzuleiten (z.B. „Ich setze mich jeden Donnerstag vor der praktischen Fahrstunde für zwei Stunden an meinen Schreibtisch und wiederhole die Fahr-Theorie“). Das Ziel auf der Ergebnisebene und die Verhaltensebene sind durch das Ziel auf der Haltungsebene jedoch nicht festgeschrieben, sondern könnten auch ganz anders als im obigen Beispiel ausfallen. Maja Storch und Frank Krause (2017) entwickelten ein Training unter dem Namen „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“, dessen wesentlicher Bestandteil Motto-Ziele sind und welches die Teilnehmenden bei der Zielfindung, Zielformulierung und Zielumsetzung begleitet und unterstützt. Das Training basiert auf dem sog. Zürcher Ressourcen Modell (ZRM).

Sowohl bei den SMART- als auch bei den Motto-Zielen ist die Formulierung des Ziels von großer Bedeutung. Wie wirken die beiden Zielformulierungsarten (SMART-Ziel oder Motto-Ziel) nun aber auf die Zielumsetzung? Storch (2009) beschreibt, dass ein wesentlicher

Moderator für den Erfolg von der einen oder anderen Zielformulierungsart die Komplexität sein dürfte. Für wenig komplexe Ziele, also Ziele, die über einen stringenten Lösungsweg erreichbar sind, sind SMART-Ziele geeignet. Für komplexe Ziele, bei denen mehrere Faktoren bedacht, unterschiedliche Menschen zufriedengestellt werden müssen und verschiedene innere Stimmen existieren, sind SMART-Ziele ungeeignet, für Ziele solch komplexer Art eignen sich Motto-Ziele. Ein weiteres Kriterium für die Entscheidung für ein SMART- oder Motto-Ziel ist die vorhandene Zielbindung. Soll z.B. ein vorgegebenes Ziel umgesetzt werden, so kann dies mit einem SMART-Ziel nur gelingen, wenn bereits Zielbindung existiert. Existieren Widerstände gegen das vorgegebene Ziel, ist ein SMART-Ziel ungeeignet. Ein Motto-Ziel versucht, bei einem vorgegebenen Ziel die verschiedenen Anteile – bewusste und unbewusste – zu verbinden und kann entweder eine Umsetzung des vorgegebenen Ziels oder eine Ablösung des Ziels mit jeweils gutem Gefühl erreichen (Temme, 2013). Motto-Ziele bezwecken also nicht die zwangsläufige Umsetzung eines vorgegebenen Ziels. Viel eher erlauben sie zu einem zufriedenstellenden Umgang mit der Situation zu gelangen. Zudem sind SMART-Ziele nicht geeignet, wenn Zielanteile (Bedürfnisse) unbewusst sind, wenn eine Einstellungsänderung erreicht werden soll oder wenn Zielkonflikte vorhanden sind, d.h. eine Person zwei oder mehr Ziele ausführen möchte, die sich widersprechen (Locke, Smith, Erez, Chah & Schaffer, 1994). Für diese Fälle sind Motto-Ziele geeignet.

Die oben beschriebenen Situationen treffen auf die Corona-Krise zu. Die Corona-Krise kann als komplexe Situation bezeichnet werden, in der verschiedene Anforderungen bestehen, die möglicherweise mit Zielkonflikten einhergehen (z.B. die Großeltern besuchen und sie gleichzeitig vor Ansteckung schützen wollen) und in der die Zielbindung an manche Ziele verloren gegangen sein kann (z.B. sich beruflich selbstständig machen zu wollen). Durch Krisen kann es laut Filipp und Aymanns (2010) außerdem passieren, dass vorherige Haltungen und Einstellungen von Grund auf erschüttert werden. Auch in der Corona-Krise ist dies wahrscheinlich, sodass Veränderungen in der Einstellung notwendig werden könnten. Wie oben beschrieben, sind Motto-Ziele in diesen Situationen hilfreich, darum könnten sie auch in der Corona-Krise unterstützend wirken. Wie aber läuft das Training ab und wie funktionieren Motto-Ziele dabei genau?

1.4. Motto-Ziele – Trainingsablauf und Theoriegrundlagen

Das vollständige ZRM-Motto-Ziel-Training „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ (Storch & Krause, 2017) besteht aus fünf Phasen, die zur Übersicht hier kurz erläutert werden. Im Anschluss werden die für diese Studie relevanten verschiedenen Theoriemodelle und

Erkenntnisse aus der Psychologie, auf denen Motto-Ziele und das Training basieren, vorgestellt: Unbewusstes und Bewusstes, PSI-Theorie, Kernkriterien und Erinnerungshilfen. Ausführlichere Informationen können im Trainingsmanual (ebd.) eingesehen werden.

In Phase 1 und 2 wird das Motto-Ziel zunächst gebildet. Dafür soll jede teilnehmende Person aus einer Anzahl von Bildern eines auswählen, das sie positiv anspricht. Zu diesem Bild werden in Kleingruppen assoziativ ressourcenorientierte Ideen für einen sog. Ideenkorb gesammelt, aus dem dann in mehreren Schritten und mithilfe der Kernkriterien das Motto-Ziel gebildet wird. In Phase 3 werden unter anderem sog. Erinnerungshilfen (s.u.) erarbeitet. In Phase 4 wird auf Einzelsituationen eingegangen, in denen die Person das Motto-Ziel einsetzen möchte. Hier werden auch Wenn-Dann-Pläne (vgl. Kapitel 1.6.) erstellt. Die abschließende Phase 5 behandelt das eigene Haupthindernis, das eine Person in der Umsetzung ihres Motto-Ziels im Alltag sieht, und es wird ein Ausbau des eigenen sozialen Ressourcennetzes angeregt, das bei der Umsetzung des Motto-Ziels unterstützen kann. Das Training dauert insgesamt zwei bis fünf Tage mit insgesamt mind. 15 Trainingsstunden (Storch & Krause, 2017).

Motto-Ziele haben zur Aufgabe das Bewusste und das Unbewusste einer Person zu integrieren. Das Bewusste ist das, was dem Verstand zugänglich ist und auch verbalisiert werden kann (Weber, 2017). Das Unbewusste ist dagegen das, was dem Bewusstsein und Verstand nicht zugänglich ist und demnach nicht in Sprache gefasst werden kann. Es kann, im Gegensatz zum bewussten Verstand, viele Informationen gleichzeitig verarbeiten. Warum ist die Integration von Unbewusstem und Bewusstem wichtig? In einer Studie von Brunstein, Schultheiss und Grässmann (1998) konnte gezeigt werden, dass, wenn die Zielinhalte von Versuchspersonen zu deren unbewussten (impliziten) Motiven passten, dies in einem positiven Zusammenhang mit hohem emotionalem Wohlbefinden stand. Eine Studie von Baumann, Kaschel und Kuhl (2005) konnte den Umkehrschluss zeigen, dass eine Motivinkongruenz (ein Unterschied in impliziten und expliziten Motiven, also im Unbewussten und Bewussten) zu geringerem Wohlbefinden und psychosomatischen Symptomen führt. Gerade das Unbewusste hat aber den größeren Einfluss auf Entscheidungen als das Bewusste (Weber, 2017). Um das Unbewusste bewusst zu machen und daraufhin das (ehemalig) Unbewusste mit dem Bewussten synchronisieren zu können, werden im ZRM-Training „Selbstmanagement -ressourcenorientiert“ (Storch & Krause, 2017) Bilder eingesetzt. Bilder können nach der Theorie des *referentiellen Prozesses* von Bucci (2002) in der Kommunikation zwischen Bewusstem und Unbewusstem eine Zwischenposition

einnehmen, denn diese können sowohl Gefühle unbewusst auslösen als auch mit dem Verstand betrachtet und interpretiert werden.

Die Zielumsetzung durch Motto-Ziele wird durch Storch und Krause (2017) auch in das Modell der PSI-Theorie nach Kuhl (2010) eingeordnet. Nach der PSI-Theorie lässt sich die Persönlichkeit in vier Funktionssysteme aufteilen. Jeweils zwei Systeme werden dem Unbewussten und dem Bewussten zugeordnet. Die beiden Funktionssysteme, die für den theoretischen Hintergrund von Motto-Zielen am wichtigsten sind, sind das Extensionsgedächtnis und als Gegenstück dazu das Intensionsgedächtnis. Klassische Ziele (oder auch SMART-Ziele) werden über das Intensionsgedächtnis geplant, aufrechterhalten und letztlich durch die Generierung positiven Affektes umgesetzt (ebd.). Die Zielumsetzung passiert durch Motivation (Generierung positiven Affektes), Willensanstrengung und Selbstkontrolle. Motto-Ziele bewirken im Gegensatz dazu eine Anregung des Extensionsgedächtnis (Weber, 2013). Das Extensionsgedächtnis wird dem Selbst zugeordnet, arbeitet ganzheitlich, im Überblick und wirkt unbewusst. Es wird durch gehemmten negativen Affekt angeregt. Die Zielumsetzung durch Motto-Ziele passiert durch Selbstberuhigung (Senkung negativen Affektes), Integration ins Selbst und Selbstregulation. Wenn eine Person bewusst ein Vorhaben fasst, das Unbewusste dieses Vorhaben aber nicht unterstützt, kann die Umsetzung des Vorhabens kaum oder nur mit größter Willensanstrengung (Selbstkontrolle) und Unterdrückung des Unbewussten durch den bewussten Verstand gelingen. Auch wenn diese Strategie für kurze oder einmalige Handlungen erfolgsversprechend sein mag, ist sie ungeeignet für Handlungen, die in einem längeren Zeitraum umgesetzt werden sollen, da die Selbstkontrolle durch viele Faktoren gestört werden kann, z.B. starke Gefühle, Ablenkung durch eine starke Reizumwelt, Deprivation von körperlichen und psychischen Basisbedürfnissen, Langeweile oder durch die Anforderung, mehrere Sachen gleichzeitig koordinieren zu müssen (Storch & Krause, 2017). Angewendet auf diese Studie ist anzunehmen, dass insbesondere während der Corona-Krise eine Vielzahl solcher Störfaktoren auftreten. In solchen Fällen ist Selbstregulation für die Bewältigung der Geschehnisse und die Zielumsetzung über das Extensionsgedächtnis auf Dauer besser geeignet als Willensanstrengung über das Intensionsgedächtnis. Dies ist ein weiterer Hinweis darauf, dass Motto-Ziele für die Zielumsetzung in der Corona-Krise geeignet scheinen.

Wie bereits erläutert (vgl. Kapitel 1.3.), ist bei einem Motto-Ziel die Formulierung wesentlich. Ein Motto-Ziel enthält darum für die Formulierung drei Kennzeichen und sollte drei Kernkriterien berücksichtigen. Diese dienen bspw. dazu, die Verknüpfung von Unbewusstem und

Bewusstem auch in der Formulierung der Motto-Ziele zu verankern, darum soll z.B. eine bildhafte Sprache verwendet werden. Außerdem sollen sie ressourcenorientiert sein, indem sie als Annäherungsziel formuliert sind und ein positives Gefühl auslösen sollen. Darüber hinaus soll das Motto-Ziel unter eigener Kontrolle sein, eine Haltung beschreiben (vgl. Kapitel 1.3.) und nicht als Zukunftsvorhaben, sondern in der Gegenwart beschrieben sein, damit auch durch die Sprache zu einer direkten Umsetzung des Motto-Ziels animiert wird. Ein Beispiel für ein Motto-Ziel ist: „mein Bäreninstinkt leitet mich“ (Krause & Storch, 2016, S. 37).

Die Umsetzung des Motto-Ziels soll durch das Unbewusste unterstützt und zur Gewohnheit werden, da Gewohnheiten sehr zuverlässig und mit wenig kognitiver Anstrengung ausgeführt werden können (ebd.). Das Motto-Ziel soll zum neuen, gewünschten, unbewussten Automatismus werden. Alte, gewohnte Muster sollen überlernt und das Neue fest im Alltag etabliert werden. Dazu wird auf Erkenntnisse der Neuropsychologie über Neuroplastizität, Wiederholung, und Priming, d.h. implizites Lernen, zurückgegriffen, z.B. indem das Motto-Ziel häufig angewendet werden soll und dazu Stimuli, die an das Motto-Ziel erinnern, als Erinnerungshilfen im Alltag präsent gemacht werden und darüber mitunter unbewusst wirken (Storch & Krause, 2017).

Wie gelangt eine Person nun aber mithilfe eines Motto-Ziels von der Verknüpfung von Bewusstem und Unbewusstem zur zielführenden Handlung? Wo können Schwierigkeiten im Prozess der Zielumsetzung auftreten und inwiefern können Motto-Ziele über diese Schwierigkeiten hinweghelfen? Dazu wird im Folgenden der Prozess der Zielumsetzung erläutert, auf den Motto-Ziele und das zugehörige Training zurückgeführt werden können: der Rubikon-Prozess.

1.4.1. Rubikon-Prozess –vom unbewussten Bedürfnis zur zielführenden Handlung

Der Rubikon-Prozess beschreibt das von Grawe (1998) überarbeitete und um die Komponente des Unbewussten erweiterte Rubikon-Modell von Heckhausen & Gollwitzer (1987). Der Rubikon-Prozess umfasst fünf Phasen und beschreibt damit den Ablauf vom Vorhandensein eines unbewussten Bedürfnisses bis zur Umsetzung der tatsächlichen zielführenden Handlung. Der Name geht auf Cäsars Überquerung des Rubikon-Flusses zurück, zum Symbol für eine nicht revidierbare Entscheidung. In Abbildung 1 ist der Rubikon-Prozess abgebildet.

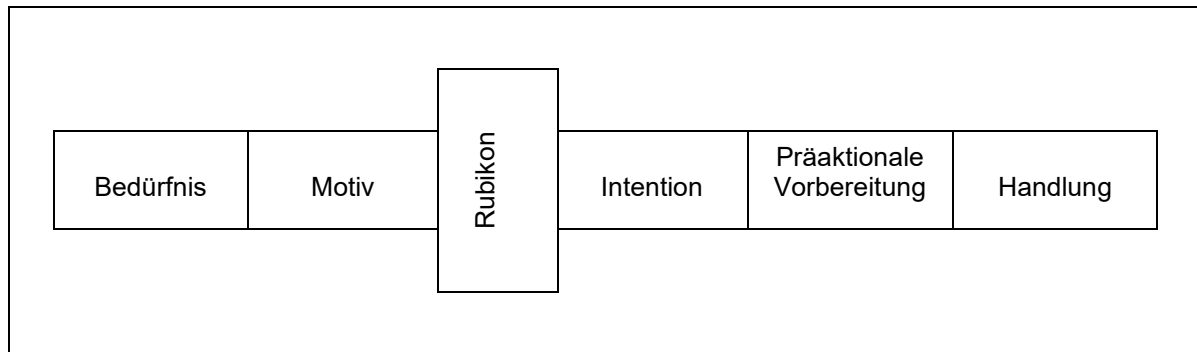


Abbildung 1. Rubikon-Prozess.

Phasenmodell vom unbewussten Bedürfnis zur zielführenden Handlung im ZRM-Training, modifiziert nach Storch und Krause (2017).

Phase 1 behandelt das *Bedürfnis*, ein Bedürfnis ist eine Ist-Soll-Wert-Diskrepanz und liegt unbewusst vor (Storch & Kuhl, 2013). Es ist damit dem bewussten Verstand bzw. der Sprache nicht zugänglich und kann nicht in die bewusste Handlungsplanung integriert werden (Storch & Krause, 2017). Ziel ist also dieses Bedürfnis bewusst zu machen. Im ZRM-Training wird das Unbewusste unter anderem durch Bilder angesprochen. Die zweite Phase behandelt das *Motiv*. Das zuvor unbewusste Bedürfnis ist bewusst geworden, nun kann es sprachlich ausgedrückt werden. Es erfolgt ein Abwägen der Möglichkeiten wie das Motiv befriedigt werden soll. Danach wird ein Entschluss gefasst. In der Synchronisierung von Unbewusstem und Bewusstem findet die *Überschreitung des Rubikons* statt, bei dieser Überschreitung hilft das Motto-Ziel. Phase 3 beginnt nach der Überquerung des Rubikon. Das Motiv ist zur festen *Intention* geworden. Der Unterschied zur vorherigen Phase ist hier die feste Absicht und eine hohe Zielbindung. Diese Phase ist durch Emotionen und eine emotionale Bindung an das Ziel gekennzeichnet. Die Umsetzung des Ziels erhält Verbindlichkeit und wird gegenüber konkurrierenden Einflüssen, die z.B. Zweifel auslösen würden, abgeschirmt (Shah, Friedman & Kruglanski, 2002). Manchmal kann nach der *Intention* (Phase 3) direkt die *Handlung* (Phase 5) eingeleitet werden.

Wenn eine Person bewusst ein Ziel formulieren, dieses aber nicht in Handlung umsetzen kann, gibt es dafür unterschiedliche Gründe, viele können in Störungen einzelner Phasen des Rubikon-Prozesses eingeordnet werden (für eine Übersicht siehe Höcker, Engberding & Rist, 2017). Bzgl. des Verhältnisses von Bedürfnis und Motiv könnten z.B. mehrere konfligierende Ziele gleichzeitig vorliegen, mehrere unbewusste Bedürfnisse existieren oder sowohl unbewusste Bedürfnisse als auch bewusste Motive nebeneinander vorliegen, die sich entweder entsprechen oder gegenläufig sein können (Krause & Storch, 2016). Ebenso könnte eine geringe Zielbindung an das Ziel vorhanden sein. Die Arbeit mit Motto-Zielen ist jedoch insbesondere darauf ausgelegt aufzudecken, wie sich unbewusste Bedürfnisse zum bewussten Motiv verhalten, um dann ein Motto-Ziel zu finden, das alle beiden Anteile vereint, wodurch auch eine hohe

Zielbindung an das Motto-Ziel entsteht. Motto-Ziele sind demnach für die Arbeit mit diesen Schwierigkeiten geeignet. Die unmittelbare Handlungseinleitung direkt nach der Intention gelingt insbesondere unter Belastung (z.B. Stress, Druck) nicht immer zuverlässig (Storch & Krause, 2017). Als einen möglichen Hauptgrund für Schwierigkeiten in der Handlungsumsetzung vermuten Storch und Krause (2017), dass noch keine unbewussten Automatismen gebildet wurden, die die neue Intention (im Fall der Motto-Ziele ausgedrückt als Haltungsziel) in Handlung umsetzen. Darum werden im ZRM-Training im Rahmen der Phase 4, *präaktionale Vorbereitung*, die folgenden drei Ansätze verfolgt, um diese Automatismen zu fördern: Wiederholung, d.h. die häufige Anwendung des Motto-Ziels, Priming durch Erinnerungshilfen und die Bildung von Ausführungsintentionen, sog. Wenn-Dann-Plänen (vgl. Kapitel 1.6.).

Durch die anzunehmende erhöhte Belastung und Bedrohung in der Corona-Krise (vgl. Kapitel 1.2.1.1.) ist damit zu rechnen, dass eine direkte Zielumsetzung nach der Intentionsbildung in dieser Zeit nicht unmittelbar möglich ist. Reichen als Hauptbestandteil einer Intervention, die die Zielumsetzung über die Zielumsetzungsfähigkeiten in der Corona-Krise zur Unterstützung der Krisenbewältigung fördern will, Motto-Ziele demnach aus? Oder bedarf es eines Elements aus dem vollständigen ZRM-Training, das in der präaktionalen Vorbereitungsphase eingesetzt wird (z. B. eines Wenn-Dann-Plans), um die Zielumsetzung in der Corona-Krise zu unterstützen? Im folgenden Kapitel werden zunächst die Ergebnisse bisheriger Studien zu Motto-Zielen hinsichtlich der Wirksamkeit auf die Zielumsetzung und Zielumsetzungsfähigkeiten dargestellt, bevor dieser Frage noch einmal eingehender nachgegangen wird.

1.5. Wirksamkeit der Motto-Ziel-Trainings in bisherigen Studien

Die Motto-Ziel-Trainings des ZRM wurden vielfach auf ihre Wirksamkeit hinsichtlich diverser Variablen untersucht. Im Folgenden werden die Ergebnisse zu den für diese Arbeit relevanten Variablen zusammengefasst und in den Kontext dieser Arbeit eingeordnet. Die Studien wurden entweder für das gesamte ZRM-Training, für ein vierstündiges Motto-Ziel Training mit ausgebildeter Trainer-Person, das nur die ersten zwei Phasen durchläuft, oder für eine ca. 20-Minütige online-Variante durchgeführt (vgl. dazu Dyllick, 2018b). Oft wurde das Motto-Ziel-Training mit einem SMART-Ziel-Training (vgl. Kapitel 1.3.) verglichen. Es werden nur signifikante Ergebnisse berichtet.

Motto-Ziele konnten im live Training den positiven Affekt kurz- und längerfristig (ein bis zwei Wochen nach dem Training) steigern (Dyllick, 2018a; Rohe, Funke, Storch & Weber, 2016; Temme, 2013; Weber, 2013). Der negative Affekt konnte durch das live Training kurz- und

längerfristig gesenkt werden (Temme, 2013; Weber, 2013.). Für das Online-Training zeigten sich keine signifikanten Effekte für den Affekt (Fellner, 2015). Die Berücksichtigung der PSI-Theorie nach Kuhl (2010) legt als erwartbaren Effekt lediglich eine Senkung des negativen Affektes nahe, weil Motto-Ziele das Extensionsgedächtnis anregen (vgl. Kapitel 1.2.1.1. und 1.4.). Die Ressourcenorientierung in den Motto-Ziel-Trainings und bspw. das Betrachten und Auswählen eines Bildes, sowie Satzformulierungen über den sog. Ideenkorb, die positiven Affekt auslösen, lassen jedoch auch theoretisch begründet den Anstieg des positiven Affektes vermuten.

Darüber hinaus konnten Motto-Ziele die Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM) ein bis vier Wochen nach dem Training steigern im Verhältnis zu vorher (Felder, 2015; Huwyler, 2012; Schneider, 2010; Weber 2013). Die prospektive Handlungsorientierung (HOP) stieg nur in der Studie von Weber (2013) nach dem Training an, in der überwiegenden Zahl der Studien bleibt die HOP unverändert (Felder, 2015; Fellner, 2015; Huwyler, 2012; Lam, 2020; Temme, 2013). Die Effekte traten sowohl in den live als auch in den online Trainings auf. Dudli Schweiger (2019) fand in einer Feldstudie, dass die HOP in einer stressreichen Zeit mindestens kurzfristig nach dem Motto-Ziel-Training aufrechterhalten werden konnte, anders als bei Probanden, die in dieser Zeit kein Training absolvierten, dort senkte sich die HOP. Insgesamt zeigten sich Effekte für die HOM oder HOP nicht direkt nach dem Training, sondern erst nach einigen Wochen (Felder, 2015). Diese oben genannten Befunde passen zu Erkenntnissen aus der PSI-Theorie (Kuhl, 2010), dass durch die Anregung des Extensionsgedächtnisses, welches durch Motto-Ziele angeregt wird, die Affektregulation der HOM (Senkung negativen Affektes), nicht der HOP (Generierung positiven Affektes) aktiviert wird. Die HOP kann als die Affektregulationsfähigkeit betrachtet werden, die zur Planung und Umsetzung von klassischen Zielen befähigt. Dass die HOP, wie oben beschrieben, unter Stress sinkt, passt zu der Aussage von Philipp und Aymanns (2010), dass in Krisen – d.h. in belastenden, bedrohlichen oder stressreichen Zeiten – die Umsetzung von Zielen, d.h. möglicherweise auch die Fähigkeit zur Umsetzung von Zielen (HOP), beeinträchtigt ist.

Die Selbstwirksamkeitserwartung konnte durch live Motto-Ziel-Trainings signifikant gesteigert werden (Büche, 2017; Schneider, 2010). Es deutet sich an, dass der Effekt zeitverzögert stärker wird (Büche, 2017). In den Online-Trainings konnte direkt und nach zwei bis vier Wochen kein Effekt festgestellt werden (Felder, 2015; Fellner, 2015).

Zu einer unangenehmen Pflicht wurde in verschiedenen Trainings entweder ein Motto- oder ein SMART-Ziel (vgl. Kapitel 1.3.) erstellt. Die Zielbindung zum Motto-Ziel war direkt (Weber, 2013) und auch nach sechs Wochen (Büche, 2017) signifikant höher als zum SMART-Ziel. Im Vorher-nachher-Vergleich konnten Motto-Ziele die Zielbindungs-Entschlossenheit nach Brunstein (2001, vgl. Kapitel 3.4.4.) signifikant steigern (Huwyler, 2012). Es liegen keine Befunde für Online-Trainings vor. Ein Kernbestandteil von Motto-Zielen ist, dass sie das unbewusste Bedürfnis mit dem bewussten Motiv vereinen, sodass keine Zielkonflikte (mehr) vorliegen und Unbewusstes und Bewusstes im Motto-Ziel repräsentiert werden (Storch & Krause, 2017). Es bestehen demnach keine bewussten oder unbewussten Widerstände gegen das Motto-Ziel. Eine hohe Zielbindung an das Motto-Ziel kann demnach als ein spezifisches Charakteristikum von Motto-Zielen betrachtet werden (ebd.). Da Motto-Ziele keinen Zielendzustand beschreiben (vgl. Kapitel 1.3.), sollte eine Umsetzung des Motto-Ziels nicht dazu führen, dass das Motto-Ziel als erreicht und erledigt betrachtet wird, wodurch sich die Zielbindung lösen würde (Brandstätter, 1996). Darum ist es wahrscheinlich, dass die Zielbindung an Motto-Ziele auch langfristig anhält.

Insgesamt wird durch die Studien zur Wirksamkeit der Motto-Ziel-Trainings deutlich, dass Motto-Ziele durchaus auf die Variablen Affekt, Handlungsorientierung, Selbstwirksamkeitserwartung und Zielbindung wirken. Die Zielumsetzung des Motto-Ziels wurde von Weber (2013) untersucht, ergab jedoch aufgrund einer zu geringen Versuchspersonenzahl für diese Variable keine aussagekräftigen Ergebnisse. Das Online-Training zeigte allerdings, wie von Dyllick (2008b) vermutet, insgesamt eine geringere Wirksamkeit als die live durchgeführten Trainings. Aufgrund der Corona-Pandemie und der damit zusammenhängenden Kontaktbeschränkungen konnte das Training dieser Studie jedoch ausschließlich online stattfinden. Es wurde vielfach in dieser Studie betont, dass anzunehmen ist, dass eine Zielumsetzung insbesondere in der Corona-Krise erschwert ist. Um eine mögliche Wirksamkeitssteigerung zu erreichen, wurden in das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie Bestandteile (Erinnerungshilfen und Kontrolle der Kernkriterien) aus dem vollständigen ZRM-Training integriert. Im vorherigen Kapitel zum Rubikon-Prozess (vgl. 1.4.1.) wurde außerdem die Möglichkeit in Erwägung gezogen, dass insbesondere Bestandteile aus der präaktionalen Vorbereitungsphase, z.B. ein Wenn-Dann-Plan die Wirksamkeit der Zielumsetzung steigern könnten. Wenn-Dann-Pläne werden im folgenden Kapitel vorgestellt.

1.6. Wenn-Dann-Pläne

Wenn-Dann-Pläne gehen auf Gollwitzer (1993) zurück und sind ein Mittel zur Bildung von Ausführungsintentionen. Eine Ausführungsintention verleitet eine Person dazu, ein bestimmtes zielführendes Verhalten auszuführen, sobald eine bestimmte Situation eintritt. Durch eine Ausführungsintention in Form eines Wenn-Dann-Plans wird eine bestimmte Situation (wenn...) mit einer bestimmten, in dieser Situation gewünschten, Handlung (dann ...) verknüpft. Es wird im Vorfeld überlegt, in welchen Situationen welches zielführende Verhalten ausgeführt werden soll, sodass, wenn die Situation eintritt, die Handlung klar ist und automatisch, also unbewusst, stattfindet, sodass keine kognitiven Ressourcen für die Ausführung verwendet werden müssen. Dies erleichtert und beschleunigt die Handlung wie Gollwitzer (1993) empirisch zeigen konnte. Wenn-Dann-Pläne können darüber hinaus sehr gut erinnert werden, und für die Handlungsausführung geeignete Situationen werden schneller wahrgenommen (ebd.). Die Wenn-Situationen werden entweder so ausgewählt, dass sie für die Handlungsinitiierung geeignet sind, weil sie eine passende Gelegenheit bieten oder aber, weil die Umsetzung in diesen Situationen besonders herausfordernd ist (Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009). Die Dann-Handlungen werden im ZRM-Training entweder ressourcenaktivierend oder verhaltensaktivierend formuliert (Storch & Krause, 2017). Das bedeutet, dass der Dann-Satzteil entweder die Haltung des Mottos (z.B. ...dann denke ich an mein Motto) oder ein Verhalten im Sinne des Mottos (z.B. ...dann atme ich dreimal tief durch) auslöst. Dass die Worte „Wenn“ und „dann“ in der Satzformulierung des Wenn-Dann-Plans vorkommen, ist entscheidend für die Wirksamkeit (Gollwitzer et al., 2010). Der Wenn-Dann-Plan kann zur Verinnerlichung aufgeschrieben oder mental mehrmals wiederholt werden (Faude-Koivisto & Gollwitzer, 2009). In einer Metaanalyse von Gollwitzer und Sheeran (2006) wurde aus Ergebnissen von 94 Studien gezeigt, dass Wenn-Dann-Pläne die Wahrscheinlichkeit der Zielumsetzung (mit einem mittleren bis großen Effekt) erhöhen. Die angestrebten Ziele hatten dabei verschiedenste Zielinhalte wie Leistung, Gesundheitsorientierung oder Umweltbewusstsein. Kuhl (2010) stellt fest: „Höhere Steuerungsprozesse wie Absichten, Ziele [...] verlieren unter Stress ihre verhaltenssteuernde Wirkung“ (S. 240). In der Corona-Krise, bei der Stress und Belastungen z. B. in Form von vielfältigen neuen Anforderungen auftreten, werden demnach vermutlich Ziele und Zielintentionen nicht mehr allein ausreichen, um Handlung zu initiieren. Wenn-Dann-Pläne konnten jedoch auch zur Handlungsinitiierung verhelfen, wenn die Versuchspersonen unter hoher kognitiver Belastung (cognitive load) standen (Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer, 2001). Auf den Rubikon-Prozess bezogen, kann dies damit erklärt werden, dass in stressreichen Zeiten nach der Intentionsbildung nicht direkt die Handlung ausgeführt werden kann, sondern es einer präaktionalen Vorbereitung

bedarf (vgl. Kapitel 1.4.1.). In dieser werden gewünschte Automatismen eingeübt, welche bei der Handlungsinitiierung (Zielumsetzung) helfen können, da in Situationen unter Belastung das Unbewusste zuverlässiger und effektiver arbeitet als der Verstand (Storch und Krause, 2017). Im vollständigen ZRM-Training ist ein Wenn-Dann-Plan Teil der präaktionalen Vorbereitungsphase. Kann also ein Wenn-Dann-Plan die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings auf die Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber die Zielumsetzung in der Corona-Krise erhöhen? Dies wird in Form einer experimentellen Variation in dieser Studie untersucht.

2. Theorie Teil II

2.1. Forschungsfragen dieser Arbeit

Die leitende Ausgangsfrage für diese Arbeit war: „Wodurch kann die Bewältigung der Corona-Krise unterstützt werden?“ Als Risikofaktor der Bewältigung wurde zunächst die Belastung identifiziert. Als wichtiger Ansatzpunkt zur Bewältigung der Krise wurde *Zielumsetzung* und als Schutzfaktoren, die darüber hinaus die Zielumsetzung unterstützen, *Zielumsetzungsfähigkeiten*, wie positiver Affekt, niedriger negativer Affekt, Handlungsorientierung, Selbstwirksamkeitserwartung und Zielbindung, herausgearbeitet. Die Bewältigung der Corona-Krise sollte durch eine Intervention unterstützt werden, die die *Zielumsetzung* über die *Zielumsetzungsfähigkeiten* fördert. Daran schloss sich die nächste Frage an: „Durch welche Intervention könnte dies geschehen?“ Als Antwort wurden Motto-Ziele auf Basis des ZRM vorgestellt, zu denen die Theorie nahelegte, dass sie sich insbesondere für den Einsatz in einer Krise eignen könnten. An die Corona-Krise wurde darum das Motto-Ziel-Online-Training angepasst. Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet: *Kann das Motto-Ziel-Online-Training die Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber auch die Zielumsetzung zu Zeiten der Corona-Krise fördern?*

Die Wirksamkeit von Motto-Zielen auf die Zielumsetzungsfähigkeiten konnte in Studien bestätigt werden (vgl. Kapitel 1.5.). Es zeigten sich für die online-Trainings weniger signifikante Ergebnisse als für die live durchgeführten Trainings. Während der Corona-Krise konnte das Training aufgrund der Kontaktbeschränkung jedoch nur online stattfinden. Insbesondere zu Krisenzeiten existieren allerdings viele Faktoren, die die Zielumsetzung beeinträchtigen können. Eine zuverlässige, hohe Wirksamkeit des Trainings ist demnach insbesondere für die Anwendung in der Corona-Krise wichtig. Also stellte sich die Frage: „Wodurch kann die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings dieser Studie erhöht werden?“ Aus dem Rubikon-Prozess, der den Prozess der Zielumsetzung theoretisch beschreibt, ließ sich ableiten, dass bei Schwierigkeiten in der Umsetzung der Handlung eine sog. präaktionale Vorbereitungsphase

vorgeschaltet werden kann. In der Langversion des live Motto-Ziel-Trainings (ZRM-Training) beinhaltet dies unter anderem Wenn-Dann-Pläne. Die zweite Forschungsfrage dieser Arbeit lautet demnach: *Wirkt das Motto-Ziel-Online-Training zu Zeiten der Corona-Krise stärker auf die Zielumsetzungsfähigkeiten bzw. die Zielumsetzung, wenn es mit einem Wenn-Dann-Plan kombiniert wird?*

2.2. Ziele dieser Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist demnach sowohl die Bereitstellung einer Intervention zur Unterstützung der Bewältigung der Corona-Pandemie (*Motto-Ziel-Online-Training mit und ohne Wenn-Dann-Plan*) als auch die Evaluation dieser Intervention hinsichtlich bestimmter Schutzfaktoren in einer Krise (*Zielumsetzung und Zielumsetzungsfähigkeiten*). Evaluationsstudien zu Motto-Ziel-Trainings gibt es bereits (vgl. Kapitel 1.5.). Neu an dieser Studie ist jedoch die Wirksamkeits-evaluation eines Motto-Ziel-Online-Trainings zur Zeit nach dem ersten Lockdown im Mai und Juni 2020 anlässlich der Corona-Pandemie, einer auf alle Menschen wirkenden Krise. Darüber hinaus wurden in den bereits vorhandenen Evaluationsstudien häufig nur die Zielumsetzungsfähigkeiten, also Variablen, die die Zielumsetzung unterstützen, selten aber die eigentliche Zielumsetzung des Motto-Ziels untersucht. In der Studie dieser Arbeit wird neben den Zielumsetzungsfähigkeiten explizit auch die Zielumsetzung erforscht. Eine ebenfalls noch selten untersuchte Frage ist die nach der potenziellen Wirksamkeitssteigerung des Motto-Ziel-Trainings durch einen Wenn-Dann-Plan. In dieser Arbeit wird die Wirkung auf die Zielumsetzung und die Zielumsetzungsfähigkeiten des Motto-Ziel-Online-Trainings mit Wenn-Dann-Plan mit der Wirkung des Motto-Ziel-Online-Trainings ohne Wenn-Dann-Plan verglichen.

2.3. Hypothesen dieser Arbeit

Die Zielumsetzungsfähigkeiten positiver Affekt, niedriger negativer Affekt, Handlungsorientierung nach Misserfolg, prospektive Handlungsorientierung und Selbstwirksamkeitserwartung definieren sich wie in den obigen Kapiteln (vgl. 1.2.1.1. bis 1.2.1.3) bereits beschrieben. Das Motto-Ziel-Online-Training soll auf die *Zielumsetzungsfähigkeiten* und darüber auf die *Zielumsetzung* zur Zeit der Corona-Pandemie wirken und dadurch die Bewältigung der Corona-Krise unterstützen. Die Variable Zielumsetzung bezieht sich demnach sowohl auf die *Häufigkeit der Umsetzung des Motto-Ziels* als auch auf die selbsteingeschätzte *Wirkung des Motto-Ziels*, d.h. die Einschätzung, ob und wie stark das Motto-Ziel bei der Bewältigung der Corona-Krise helfen konnte. Da in der Umsetzung das Motto-Ziel interessiert, bezieht sich die *Zielbindung*, die letzte Zielumsetzungsfähigkeit, auf das im Motto-Ziel-Online-Training neu erstellte Motto-Ziel.

In Kapitel 1.5. wurde zusammengetragen, dass Motto-Ziele nach dem ZRM auf verschiedene Variablen wirkten, die auch als Schutzfaktoren in einer Krise fungieren können. Motto-Ziele bewirkten Steigerungen in positivem Affekt (z.B. Temme, 2013), Handlungsorientierung nach Misserfolg (z.B. Felder, 2015) und Selbstwirksamkeitserwartung (z.B. Büche, 2017), sowie einen gesenkten negativen Affekt (z.B. Weber, 2013). Wie zuvor beschrieben wurde (vgl. Kapitel 1.2.1.), ist in Krisen die Umsetzung von Zielen erschwert (Filipp und Aymanns, 2010). Es ist anzunehmen, dass sich dies in dieser Studie auch an der prospektiven Handlungsorientierung (HOP), der Fähigkeit zur Planung und Umsetzung von Zielen, zeigt. In Anlehnung an die Erkenntnisse von Dudli Schweiger (2019, vgl. auch Kapitel 1.5.) für eine stressreiche Zeit wird darum angenommen, dass durch das Motto-Ziel-Online-Training in der Corona-Krise die HOP nicht gesteigert, wohl aber verhindert werden kann, dass die HOP sinkt. Für eine nützliche Unterstützung in der Corona-Krise bedarf es einer Intervention, die nicht nur kurzfristig, sondern länger- oder langfristig wirkt. Eine Bestätigung der langfristigen Wirkung von Motto-Zielen deutet sich durch die Wirksamkeitsstudien an (vgl. z.B. Büche, 2017; Weber, 2013). Darüber hinaus soll in dieser Studie untersucht werden, ob ein zusätzlicher Wenn-Dann-Plan die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings erhöht. Hinsichtlich der Zielumsetzungsfähigkeiten wäre eine solche Steigerung intendiert, durch die bisherige Forschung lässt sich diese Annahme jedoch nicht absichern, weshalb für Hypothese 1 kein Unterschied zwischen einer Intervention mit und einer Intervention ohne Wenn-Dann-Plan erwartet wird. Die erste Hypothese zu den einzelnen Zielumsetzungsfähigkeiten lautet demnach:

H1) Die Intervention dieser Studie, das Motto-Ziel-Online-Training, verändert die Zielumsetzungsfähigkeiten, unabhängig von einem zusätzlichen Wenn-Dann-Plan, in einem prä-post-Vergleich wie folgt:

- a) Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht den positiven Affekt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.
- b) Das Motto-Ziel-Online-Training senkt den negativen Affekt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.
- c) Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht die Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM). Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.
- d) Das Motto-Ziel-Online-Training bewirkt, dass die prospektive Handlungsorientierung (HOP) trotz Krise nicht absinkt, sondern stabil bleibt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.

e) Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht die Selbstwirksamkeitserwartung. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.

Da die Zielbindung sich in dieser Studie auf das Motto-Ziel bezieht, welches im Motto-Ziel-Online-Training erst neu erstellt wird, wird für die Zielbindung keine Veränderung durch das Training, sondern der Verlauf über die Zeit nach dem Training überprüft. Die Studie von Büche (2017) konnte die langfristig bestehende Zielbindung nach einem Motto-Ziel-Training für ein solches Ziel bestätigen. Auf theoretischer Ebene kann angenommen werden, dass Zielbindung nach dem Training besteht, da sie als ein spezifisches Charakteristikum von Motto-Zielen gilt (Storch & Krause, 2017). Zum anderen ist zu erwarten, dass die Zielbindung sich langfristig hält, weil es aufgrund der besonderen Formulierung der Motto-Ziele als *kein* Zielendzustand durch die Umsetzung nicht zu einer Zielablösung kommen sollte (vgl. Kapitel 1.5.). Demnach lautet die zweite Hypothese zur Zielbindung:

H2) Die Zielbindung zum Motto-Ziel bleibt nach dem Motto-Ziel-Online-Training unabhängig von einem zusätzlich erstellten Wenn-Dann-Plan auch langfristig stabil.

Im Kapitel zu Wenn-Dann-Plänen (vgl. 1.6.) konnte in den beschriebenen Studien vielfach bestätigt werden, dass Wenn-Dann-Pläne verschiedene Bereiche der Zielumsetzung steigern können (z.B. Metaanalyse von Gollwitzer & Sheeran, 2006) und überdies auch für die Umsetzung von Zielen zu Zeiten hoher Anforderungen geeignet sind (Brandstätter, Lengfelder & Gollwitzer, 2001). In der Corona-Krise müssen viele Anforderungen bewältigt werden, sodass sich diese Ergebnisse auf die Corona-Krise übertragen lassen. Demnach lautet die dritte Hypothese zum Wenn-Dann-Plan und Zielumsetzung:

H3) Ein zum Motto-Ziel-Online-Training zusätzlich erstellter Wenn-Dann-Plan erhöht die Zielumsetzung im Vergleich zum Motto-Ziel-Online-Training ohne Wenn-Dann-Plan.

In vorigen Kapiteln (vgl. 1.2.1.1. und 1.2.1.2) wird anhand der PSI-Theorie (Kuhl, 2010) beschrieben, dass sowohl der Affekt an sich als auch die Affektregulationsfähigkeit (Handlungsorientierung) die Zielumsetzung beeinflussen kann. In den weiteren Unterkapiteln zu den Zielumsetzungsfähigkeiten wurden Studien angeführt, die zeigen konnten, dass die anderen Zielumsetzungsfähigkeiten ebenfalls auf die Zielumsetzung wirken (z.B. Brunstein & Olbrich, 1985; Jostmann & Koole, 2007; Klein et al., 1999; Multon et al., 1991). Doch kann dies auch für diese Studie zur Zeit der Corona-Krise bestätigt werden? Kann durch die Veränderung bzw.

Förderung der Zielumsetzungsfähigkeiten durch das Motto-Ziel-Online-Training auch die Zielumsetzung gefördert werden? Ist der Begriff „Zielumsetzungsfähigkeiten“ somit für diese Studie passend gewählt, weil die Zielumsetzungsfähigkeiten tatsächlich zur Zielumsetzung befähigen? Es wird angenommen, dass der zusätzliche Wenn-Dann-Plan keinen Einfluss ausübt. Die vierte Hypothese zu Zielumsetzungsfähigkeiten und Zielumsetzung lautet demnach gerichtet:

H4) Die Veränderungen in den Zielumsetzungsfähigkeiten (positiver Affekt, negativer Affekt (revers), Handlungsorientierung (HOM / HOP), Selbstwirksamkeitserwartung, Zielbindung) durch das Motto-Ziel-Online-Training beeinflussen die Zielumsetzung positiv, unabhängig von einem zusätzlich erstellten Wenn-Dann-Plan.

Das Studiendesign und die Methoden, mithilfe derer die Daten erhoben wurden, um die Hypothesen zu überprüfen, werden im Folgenden beschrieben.

3. Methode

3.1. Versuchsplan

Die in dieser Arbeit beschriebene Studie hat das Ziel zu untersuchen, ob das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie auf Grundlage des ZRM die Bewältigung der Corona-Krise unterstützen kann. Dafür wird die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings mit und ohne zusätzlichem Wenn-Dann-Plan auf die *Zielumsetzungsfähigkeiten* und die *Zielumsetzung* in der Corona-Krise überprüft. Das Motto-Ziel-Online-Training wurde für diesen Zweck themenspezifisch durchgeführt. D.h. das Motto-Ziel, das im Training formuliert wird, sollte für ein bestimmtes Thema (die Bewältigung der Corona-Krise) erstellt werden. In der Kommunikation mit den Studienteilnehmenden wurden allerdings die Begriffe „Krise“ und „Bewältigung“ nicht verwendet, da sie die Studienergebnisse möglicherweise durch eine stark negative Emotionalisierung beeinflussen hätten. Es wurde eine neutralere Formulierung verwendet: „Unterstützung im Umgang mit den Auswirkungen der aktuellen Corona-Pandemie auf die eigene Lebenssituation“, und damit auch der Zweck des Trainings angekündigt. Auch der Begriff „Motto-Ziel“ wurde in der Kommunikation mit den Teilnehmenden nicht verwendet. So sollte vermieden werden, dass eine Begriffs-Recherche der Teilnehmenden die Ergebnisse möglicherweise hätte beeinflussen können. Außerdem sollten die Instruktionen leicht verständlich gehalten werden. Stattdessen wurde nur von einem „Motto“ gesprochen. Die Annahme war, dass sich VPN unter einem „Motto“ aus dem Alltagssprachgebrauch bereits etwas vorstellen können, ein Motto-Ziel hätte mit der Theorie des ZRM erklärt werden müssen. Auf der letzten Seite der Studie, nach

Beantwortung aller Fragen, wurden die VPN dann über die der Studie zugrunde liegende Theorie des ZRM aufgeklärt. Storch (2016) empfiehlt bei ZRM-Online-Trainings lediglich von einem „Basis-Motto-Ziel“ zu sprechen. Da das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie jedoch über das von Storch (2016) vorgestellte Online-Tool hinaus geht und um Bestandteile der Langversion des live ZRM-Trainings erweitert wurde, wird in dieser Arbeit, beim Bericht der Studie, der Begriff „Motto-Ziel“ verwendet. Die Datenerhebung der Studie wurde kurz nach dem sog. durch die Corona-Pandemie bedingten Lockdown in Deutschland, vom 05.05. – 15.06.2020 durchgeführt. Abbildung 2 veranschaulicht den zeitlichen Ablauf der Studientermine, der im Folgenden näher erläutert wird. Auf die Fragebögen wird im Kapitel 3.4. eingegangen.

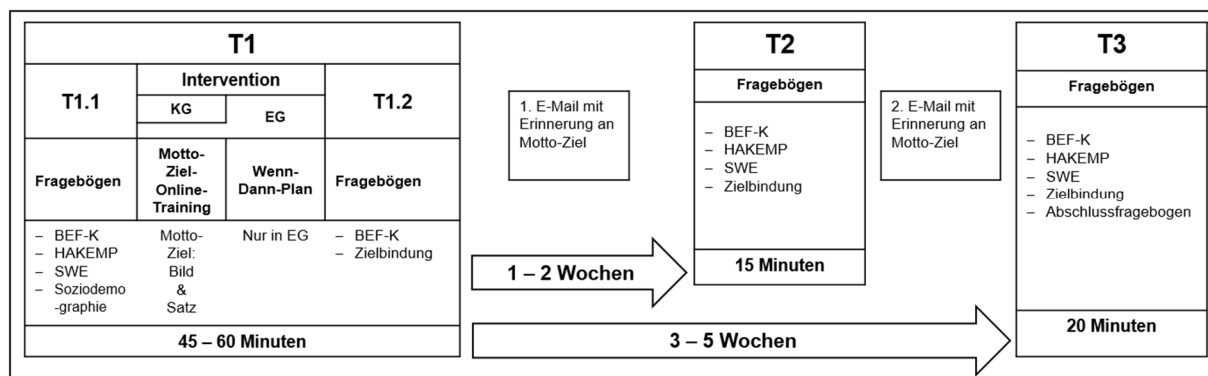


Abbildung 2. Zeitlicher Ablauf der Studientermine.

Messzeitpunkte (T1, T2, T3), Operationalisierungen: BEF-K – Affekt, HAKEMP – Handlungs- bzw. Lageorientierung nach Misserfolg bzw. prospektiv (HOM / LOM bzw. HOP / LOP), SWE – Selbstwirksamkeitserwartung, Abschlussfragebogen – Zielumsetzung.

Die Versuchspersonen (VPN) sollten online an drei Terminen teilnehmen. Am ersten Termin (T1) fand die Intervention statt. Die Intervention beinhaltete für die Kontrollgruppe (KG) das Motto-Ziel-Online-Training auf Basis des ZRM, die Experimentalgruppe (EG) erstellte zusätzlich zum Motto-Ziel-Online-Training einen Wenn-Dann-Plan nach Gollwitzer (1993, vgl. Kapitel 1.6.). Im Motto-Ziel-Online-Training suchten sich die VPN ein Bild aus und formulierten einen Satz, welches sie beides im Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf ihre eigenen Lebenssituation unterstützen sollte. Direkt vor der Intervention (T1.1), sowie direkt nach der Intervention (T1.2) beantworteten die VPN Fragebögen, zu T1.1 gaben sie außerdem Daten zur Soziodemographie an. Der erste Termin dauerte ca. 45-60 Minuten in der Bearbeitung. Eine Einladung zum zweiten Termin (T2) erfolgte exakt eine Woche nach der Teilnahme am ersten Termin. Dabei sollten die bereits aus T1 bekannten Fragebögen ein weiteres Mal beantwortet werden. Dieser zweite Teil der Studie dauerte ca. 15 Minuten in der Bearbeitung. Die Einladung zum dritten Termin (T3) wurde exakt zwei Wochen nach Teilnahme am zweiten Termin verschickt. Beim dritten Termin sollten alle bereits bekannten Fragebögen ein

letztes Mal sowie zusätzlich ein Abschlussfragebogen beantwortet werden, der unter anderem die Zielumsetzungsskala enthielt. Die Bearbeitung von T3 dauerte ca. 20 Minuten. Zwischen den Terminen T1 und T2 bzw. T2 und T3 erhielten die VPN eine Erinnerungs-E-Mail an ihr Motto-Ziel mit dem Bild und dem Satz, die sie sich im Motto-Ziel-Online-Training ausgesucht und erstellt hatten. Die Anmeldung und Durchführung des ersten Termins (T1) war insgesamt zwei Wochen lang möglich. Für die Bearbeitung vom zweiten (T2) und dritten Termin (T3) hatten die Versuchspersonen, nach Erhalt der jeweiligen Einladung, eine Woche Zeit. Abhängig davon, wann innerhalb der Frist, der jeweilige Termin bearbeitet wurde, erfolgte der zweite Termin T2 1-2 Wochen nach der Intervention und der dritte Termin T3 3-5 Wochen nach der Intervention. Minimal wurde die vollständige Teilnahme an der Studie dementsprechend von VPN in drei, maximal in fünf Wochen abgeschlossen. Der Erhebungszeitraum des ersten Termins mit der Intervention war vom 05. - 17.05.20. T2 konnte zwischen dem 12. - 31.05.20 und T3 zwischen dem 26.05. - 15.06.20 durchgeführt werden.

Da die VPN am ersten Termin zu zwei Zeitpunkten, einmal vor und einmal nach der Intervention, Fragebögen beantworteten, wurden in den drei Terminen für die VPN letztlich Messungen zu insgesamt vier verschiedenen Messzeitpunkten (MZP) erhoben. Aus ökonomischen Gründen wurde, angelehnt an Ergebnisse vorheriger Wirksamkeitsstudien für Motto-Ziel-Trainings, jedoch nicht jede Variable zu jedem MZP gemessen, weshalb für die Variablen z.T. unterschiedlich viele Messwiederholungen vorliegen. Abbildung 3 zeigt das Studiendesign hinsichtlich der für diese Studie relevanten unabhängigen Variablen (UVs) und abhängigen Variablen (AVs).

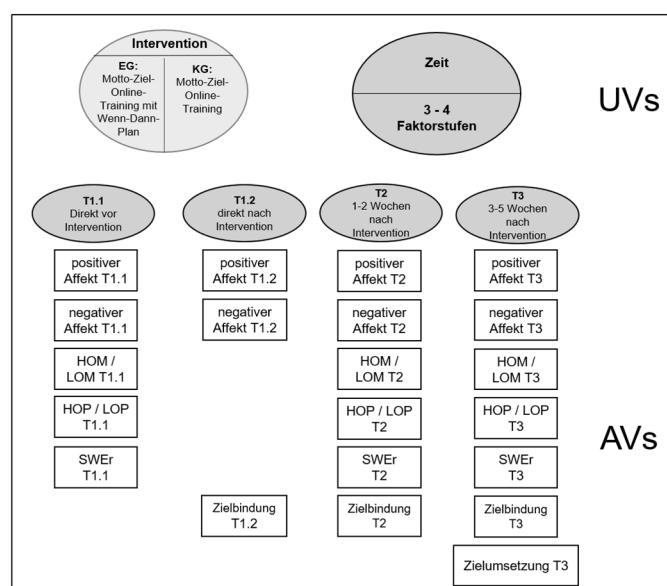


Abbildung 3. Studiendesign mit unabhängigen Variablen (UVs) und abhängigen Variablen (AVs), HOM / LOM: Handlungs-, bzw. Lageorientierung nach Misserfolg, HOP / LOP: prospektive Handlungs-, bzw. Lageorientierung, SWEr: Selbstwirksamkeitserwartung.

Vor dem Motto-Ziel-Online-Training, zu T1.1, wurden die Baseline-Werte der Variablen *Affekt*, *Handlungs- bzw. Lageorientierung* und *Selbstwirksamkeitserwartung* erhoben. Diese Erfassung diente dem Ausschluss von systematischen Gruppenunterschieden zwischen der EG und KG sowie zur späteren Feststellung möglicher Veränderungen nach im Vergleich zu vor dem Training. Für die Variablen *Zielbindung* und *Zielumsetzung* war eine Erfassung vor dem Training nicht möglich, da im Training erst das Ziel in Form des Motto-Ziels gebildet wurde. Direkt nach der Intervention (Motto-Ziel-Online-Training mit oder ohne Wenn-Dann-Plan), zu T1.2 wurde die AV *Zielbindung* zum ersten Mal erfasst, um sie später mit den anderen Messungen zu T2 (1-2 Wochen nach der Intervention) und T3 (3-5 Wochen nach der Intervention) vergleichen und ggf. eine längerfristige Veränderung der Variablen erkennen zu können. Die Variablen *Handlungs- bzw. Lageorientierung* und *Selbstwirksamkeitserwartung* wurden zu T1.2 nicht erneut erhoben, weil die Ergebnisse aus anderen Studien wie Felder (2015) und Büche (2017) darauf hinweisen, dass sich in diesen Variablen so unmittelbar keine Veränderung zeigt. Zu T2 wurden alle Zielumsetzungsfähigkeiten (*Affekt*, *Handlungs- bzw. Lageorientierung*, *Selbstwirksamkeitserwartung*, *Zielbindung*) erfasst. Hinsichtlich der *Handlungsorientierung* konnten bei Weber (2013) bereits Veränderungen zu diesem Zeitpunkt, zwei Wochen nach der Intervention, festgestellt werden. Die anderen Variablen wurden wegen der schnellen Entwicklungen in der Corona-Krise und damit zusammenhängenden, vermuteten schnelleren Veränderungen in diesen Variablen, ebenfalls schon zu diesem Termin (T2) erhoben. Beim Follow-up-Termin T3 wurden wieder alle *Zielumsetzungsfähigkeiten* sowie die *Zielumsetzung* erfasst. Ungefähr zu dieser Zeit, vier bzw. sechs Wochen nach der Intervention, konnten bei Felder (2015) bezüglich der *Handlungsorientierung* und Büche (2017) bzgl. *Affekt*, *Selbstwirksamkeitserwartung* und *Zielbindung* Veränderungen gemessen werden. Die in dieser Studie lediglich einmalig zu T3 erhobene *Zielumsetzung* diente nicht der Veränderungsmessung, sondern einer Unterschiedsmessung zwischen den beiden Interventionsgruppen (EG und KG). Damit sollte die Wirksamkeit eines Handlungsplans (Wenn-Dann-Plan) hinsichtlich der Variable *Zielumsetzung* überprüft werden.

3.2. Studiendesign

Die erste unabhängige Variable (UV_1) dieser Studie ist die *Intervention*, mit den zwei Bedingungen Experimentalgruppe (EG): *Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan* und Kontrollgruppe (KG): *Motto-Ziel-Online-Training ohne Wenn-Dann-Plan*. Die Wirksamkeit der Intervention soll über drei verschiedene Vorgehensweisen bestimmt werden: Zum einen über einen Vergleich der Interventionsbedingungen, hinsichtlich der abhängigen Variable (AV)

Zielumsetzung (Hypothese 3), zum zweiten über die Veränderung in den AVs Zielumsetzungsfähigkeiten über die Zeit (Hypothesen 1 und 2) und zum dritten darüber, inwiefern die Veränderungen in den AVs Zielumsetzungsfähigkeiten über die Zeit auch die Zielumsetzung beeinflussen können (Hypothese 4). Für die zweite und dritte Vorgehensweise ist demnach *Zeit* die zweite unabhängige Variable (UV_2) mit unterschiedlich vielen Faktorstufen für die unterschiedlichen abhängigen Variablen. Die Dimensionen der manifesten AVs sind: *positiver Affekt*, *negativer Affekt*, *HOM*, *HOP*, *Selbstwirksamkeitserwartung*, *Zielbindungs-Entschlossenheit*, *Zielbindungs-Realisierbarkeit*, *Zielumsetzungs-Häufigkeit* sowie *Zielumsetzungs-Wirkung*.

Hypothesen 1 und 2 beziehen sich auf das Motto-Ziel-Online-Training und die Zielumsetzungsfähigkeiten. Das Studiendesign zur Überprüfung der Hypothesen 1 und 2 entspricht einer zweifaktoriellen Varianzanalyse mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor. Der erste Faktor *Intervention* besitzt zwei Faktorstufen und gibt an, ob eine VPN zur EG oder zur KG gehört (Zwischensubjektfaktor). Der zweite Faktor *Zeit* gibt an, mit wie vielen Messwiederholungen eine Variable über die Zeit gemessen wurde (Innersubjektfaktor). Für die Untersuchung der Variablen *Handlungsorientierung*, *Selbstwirksamkeitserwartung* und *Zielbindung* hatte *Zeit* drei Faktorstufen, die Untersuchung dieser Variablen wurde demnach in einem 2 (Intervention) x 3 (Zeit) varianzanalytischen Design mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor realisiert. Für die Variable *Affekt* wurde ein 2 (Intervention) x 4 (Zeit) varianzanalytisches Design mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor verwendet.

Hypothese 3 bezieht sich auf die Zielumsetzung. Die Zielumsetzung soll nicht im Verlauf, sondern als Bilanz beschrieben werden, darum wird sie nur einmal zu Ende der Untersuchung erhoben. Für die Überprüfung der Hypothese 3 wurde die abhängige Variable *Zielumsetzung* in einem Design ohne Messwiederholung mittels eines Mittelwertvergleichs (*t*-Test) für unabhängige Stichproben (EG und KG) untersucht.

Für die Hypothese 4 wird die Veränderung über die *Zeit* in den einzelnen Variablen *positiver Affekt*, *negativer Affekt*, *HOM*, *HOP*, *Selbstwirksamkeitserwartung*, *Zielbindungs-Entschlossenheit*, *Zielbindungs-Realisierbarkeit* als UV_{s1-7} verstanden, die auf die Dimensionen der *Zielumsetzung* (*Häufigkeit* und *Wirkung*) als AVs einzeln wirken. Das Design zur Überprüfung der Hypothese 4 entspricht mehreren blockweisen Regressionen mit den Veränderungen der einzelnen Zielumsetzungsfähigkeiten über die *Zeit* als Prädiktoren (UV s) und den beiden Dimensionen der Zielumsetzung als jeweiliges Kriterium (AV).

3.2.1. Aufteilung auf die Interventionsbedingungen

Die Aufteilung auf die Interventionsbedingungen erfolgte folgendermaßen: Wie in der Theorie (vgl. Kapitel 1.2.) bereits beschrieben, kann hinsichtlich der Verarbeitung einer Krise die Betroffenheit bzw. der Grad der Belastung bedeutsam sein. Die Belastung könnte damit also als Störfaktor die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings beeinflussen und wird darum für diese Studie kontrolliert. Dazu sollten die Versuchspersonen (VPN) einschätzen, ob sie sich insgesamt durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie *stärker belastet* oder *weniger belastet* fühlen als vor der Pandemie. Abhängig von der Antwort wurden die VPN auf die beiden Interventionsbedingungen *Experimentalgruppe* (EG, Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und *Kontrollgruppe* (KG, Motto-Ziel-Online-Training ohne Wenn-Dann-Plan) gleichmäßig aufgeteilt. Bei der Aufteilung auf die Versuchsgruppen in dieser Studie handelt es sich demnach um eine Pseudo-Randomisierung mit Quotierung zur Gleichverteilung bzgl. der Beantwortung des dichotomen Merkmals *Belastung*.

3.2.2. Stichprobenumfangsplanung a-priori

Für die Stichprobenumfangsplanung a priori wurde mit dem Programm G*Power gearbeitet. Die Anzahl der Messwiederholungen wirkt sich auf den erforderlichen Stichprobenumfang aus, bei weniger Wiederholungen werden mehr VPN benötigt (Bortz & Döring, 2006). Um alle Forschungsfragen mit einem ausreichend großen Stichprobenumfang beantworten zu können, wurden für die Stichprobenumfangsplanung a-priori demnach die Werte ohne Messwiederholung zugrunde gelegt (*t*-Test für unabhängige Stichproben, Difference between two independent means – two groups). Die Festlegung von Effektgröße, Signifikanzniveau und Teststärke wurde in Anlehnung an Rasch, Friese, Hofmann und Naumann (2014) vorgenommen. Um einen mittleren Effekt bei einem Signifikanzniveau von 5 % mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 % aufdecken zu können, müssen zum Messzeitpunkt T3 mindestens 128 verwertbare Datensätze von VPN vorliegen, d.h. 64 VPN pro *Interventionsbedingung* Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan (EG) und ohne Wenn-dann-Plan (KG) ($d = 0.5$, $\alpha = .05$, $1-\beta > 0.8$, zweiseitige Testung). Es wurde konservativ von zweiseitiger Testung ausgegangen.

3.2.3. Versuchspersonen – Rekrutierung und Gratifikation

Insgesamt nahmen 269 VPN (133 EG, 136 KG) an allen drei Terminen bis zum Ende der Studie teil. Genauere Angaben zu den Versuchspersonen hinsichtlich der demographischen Daten, die in dieser Studie erhoben wurden, sind im Ergebnis-Kapitel 4.1. dokumentiert. Berechtigt an der Studie teilzunehmen, waren alle Personen ab 16 Jahren. Das Mindestalter begründete sich durch die Bestimmungen in der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO, Parlament, 2016), der alle

VPN vor T1.1, bei der Anmeldung zur Online-Studie, zustimmen mussten. Die Rekrutierung erfolgte digital über das interne Mitteilungssystem der Universität Trier, über das Netzwerk des Zürcher Ressourcen Modells, über Psychologie-Facebook-Gruppen, über das Versuchspersonenstunden-Vergabesystem Sona der Universität Trier und im privaten Umfeld der Autorin, jeweils mit der Bitte, die Einladung zur Studie an möglichst viele andere Personen weiter zu leiten. Inhaltlich wurden die Werbe-Nachrichten an die einzelnen Personengruppen leicht angepasst (vgl. Anhang A1). Als Gratifikation wurden Studierende entsprechend berechtigter Studiengänge mit 1,75 Sona-Credits entlohnt. Allen Teilnehmenden wurde darüber hinaus das Motto-Ziel-Online-Training kostenlos angeboten. Außerdem wurde in Aussicht gestellt, bei Interesse eine Zusammenfassung über die Studienergebnisse nach Abschluss der Studie erhalten zu können.

3.3. Durchführung: chronologischer Ablauf der Studie

Die gesamte Studie enthielt entweder Auswahlantworten zum Anklicken oder Freitextfelder. Letztere dienten im Motto-Ziel-Online-Training ausschließlich den Trainingszwecken, z.B. damit sich die VPN mit dem angeregten Thema eingehender beschäftigten. Sie wurden dementsprechend nicht ausgewertet. Die meisten Fragen waren sog. Pflichtfragen, deren Beantwortung notwendig war, um mit der Bearbeitung fortzufahren, In allen Auswahlantworten wurde stets darauf geachtet, dass es immer eine Möglichkeit zum Antworten gab, z.B. durch die Kategorie „sonstiges“. Bei einigen Angaben zur Soziodemographie war es möglich, die Frage unbeantwortet zu lassen.

3.3.1. Anmeldung

In der Werbe-Nachricht, über die die Rekrutierung der VPN stattfand (vgl. Kapitel 3.2.3.), war ein Link enthalten, der die VPN für die Anmeldung zur Studie zu einer sog. anonymen Umfrage des für diese Studie verwendeten Umfrageprogramms Unipark weiterleitete. Die VPN lasen und bestätigten die Datenschutzverordnung und trugen ihre E-Mailadresse ein (vgl. Anhang A2). Danach erhielten die VPN direkt eine E-Mail an die von ihnen angegebene Adresse mit einem personalisierten Link, der zur Studie weiterleitete und der für eine Person über alle Teile der Studie gleich blieb. Durch den personalisierten Code im Link war gewährleistet, dass die Angaben einer Person den Angaben dieser Person aus vorherigen Teilen der Studie zugeordnet werden konnten, ohne dass ein Versuchspersonen-Code manuell erstellt werden musste. Aus technischen Gründen war die Durchführung des ersten Termins T1 nur mit Computer oder Tablet, nicht aber mit dem Smartphone möglich. Außerdem sollte ein Blatt Papier und ein Stift

bereitgelegt werden. Darüber wurden die VPN im Text der „Mail zu T1“ aufgeklärt (vgl. Anhang A3).

3.3.2. Erhebungsphase T1.1

Im ersten Teil der Studie bearbeiteten die VPN nach der Begrüßung und Erklärung des Ablaufs (vgl. Anhang A4) zunächst einige Fragebögen. Zuerst wurde der aktuelle positive und der aktuelle negative Affekt mithilfe des BEF-K, einer Kurzversion des Befindlichkeitsfragebogens nach Kuhl und Kazén (2003) gemessen. Darauf folgte die Beantwortung des auf zwei Skalen verkürzten HAKEMP von Kuhl (1994), der die Handlungs- bzw. Lageorientierung misst. Den Abschluss der standardisierten Fragebögen vor dem Training bildete die Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) von Schwarzer und Jerusalem (1999). Die Reihenfolge der Fragebögen war dabei bewusst so gewählt, dass der Befindlichkeitsfragebogen an den Anfang gestellt wurde, damit die Beantwortung desselben durch möglichst wenig Störfaktoren (wie bereits lange Beantwortung anderer Fragebögen) beeinflusst wurde. Außerdem wurden noch Angaben zu Soziodemographie abgefragt. Alle Fragebögen werden im Kapitel 3.4. detailliert beschrieben.

3.3.3. Ablauf Motto-Ziel-Online-Training

Nach Beantwortung der oben erwähnten Fragebögen folgte das Motto-Ziel-Online-Training. Am Ende sollte ein Motto-Ziel auf Grundlage des ZRM erstellt worden sein, welches bei der Bewältigung der Corona-Krise unterstützen sollte. Das Training begann zunächst mit einer Einstimmung auf das Thema (vgl. Anhang A5). Eine VPN wurde dazu aufgefordert, für eine Weile an die aktuelle Corona-Pandemie zu denken. Anschließend sollte sie in einem Freitextfeld beantworten, welche (unangenehmen oder auch angenehmen) Auswirkungen die Corona-Pandemie auf ihre eigene Lebenssituation hat und wie sie damit umgeht. Darunter sollte, ebenfalls in einem Freitextfeld, die Frage beantwortet werden, wie sich die VPN mit diesen Auswirkungen fühlt. Danach wurde in einer dichotomen Kategorisierungsfrage erfragt, ob sich die VPN durch die Auswirkungen eher stärker belastet oder eher weniger stark belastet empfindet (vgl. Anhang A6), wodurch die quotierte Aufteilung auf die Interventionsbedingungen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (nur Motto-Ziel-Online-Training) vorgenommen wurde (vgl. Kapitel 3.2.1.). Die nächste Frage war angepasst an die vorher gegebene Antwort. Die VPN wurden gefragt, in welchen Bereichen sie sich entweder jetzt stärker oder jetzt weniger stark durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie belastet fühlten als vor der Pandemie. Darunter konnten verschiedene Bereiche wie Partner, Familie, Home-Schooling, Home-Office, Finanzen, Angst vor Krankheiten etc. angeklickt werden. Damit war die Einstimmung auf das

Thema, um das es gehen sollte *Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie* abgeschlossen.

An die Einstimmung auf das Thema schloss sich der Teil an, in dem das themenspezifische Motto-Ziel erstellt werden sollte (vgl. Anhang A7). Die Teilnehmenden wurden aufgefordert, aus einer Reihe von 21 verschiedenen Bildern eines spontan auszuwählen, das bei ihnen ein starkes gutes Gefühl auslöst, indem es sie z.B. lächeln lässt oder beruhigend wirkt. Zu dem ausgewählten Bild erhielt die VPN daraufhin mehrere positive Ideen z. B. einzelne Wörter oder Satzteile (den sog. Ideenkorb, vgl. Kapitel 1.4.) angezeigt, aus denen ebenfalls alle Ideen gewählt werden sollten, die spontan ein positives Gefühl auslösten. Mit diesen ausgewählten Ideen sollte dann ein Motto-Ziel für den eigenen Umgang mit der aktuellen Corona-Pandemie im Sinne von einigen Kernkriterien bzw. Kennzeichen (vgl. Kapitel 1.4.) formuliert werden. Es wurde darauf hingewiesen, dass es bei dem Motto-Ziel nicht um konkrete Verhaltensvorsätze, sondern um eine gewünschte innere Haltung gehen sollte, angesichts der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die eigene Lebenssituation und den persönlichen Alltag. Als Orientierung zur Formulierung wurden Motto-Ziel-Beispiele sowie mögliche Anfänge für den Motto-Ziel-Satz gegeben. Nachdem die VPN ein Motto-Ziel formuliert hatte, wurde die Kernkriterien-Kontrolle angezeigt (vgl. Anhang A7). Diese ist aus den Materialien von Dyllick (2018a) mit Genehmigung übernommen und stellt eine Kombination aus Kennzeichen und Kernkriterien der Motto-Ziele nach ZRM dar. Es sollte überprüft werden, ob das neu formulierte Motto-Ziel ungefähr einen Satz lang ist, ein gutes Gefühl auslöst und eine gewünschte innere Haltung beschreibt. War dies nach Einschätzung der VPN nicht der Fall, konnte sie ihren Motto-Ziel-Satz mithilfe ihrer ausgewählten Ideen noch einmal verändern. Danach wurde sie, wie alle VPN, auf eine Seite weitergeleitet, auf der ihr ausgesuchtes Motto-Ziel-Bild mit selbst erstelltem Motto-Ziel-Satz angezeigt und ihr dazu gratuliert wurde. Die letzte Seite des Motto-Ziel-Online-Trainings beschäftigte sich mit der durch das Motto-Ziel erwarteten Handlungsänderung zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie. Der VPN wurden ihre Antworten vom Beginn des Trainings aus der Einstimmung auf das Thema angezeigt, wie sie aktuell mit den Auswirkungen umgeht und wie sie sich damit fühlt. Dazu sollte die VPN notieren, was sie glaubt, was sich an ihrem bisherigen Befinden, ihrer Einstellung oder ihrem Verhalten ändern wird, sofern sie die Dinge mit ihrem neuen Motto-Ziel angeht. An das Training schloss sich die experimentelle Variation an: Die KG wurde an dieser Stelle direkt zu der erneuten Beantwortung einiger Fragebögen geleitet, die EG wurde zunächst instruiert, einen Wenn-Dann-Plan, im Sinne von Gollwitzer (1993) zu erstellen.

3.3.4. Experimentelle Variation: der Wenn-Dann-Plan

Der Experimentalgruppe wurde eingangs durch einen kurzen Text vermittelt, dass das neue Motto-Ziel weniger in großen, sondern eher in vielen kleinen Gelegenheiten im Alltag angewendet werden könne. Als Hilfe diese kleinen Gelegenheiten wahrzunehmen und dann im Sinne des Motto-Ziels zu handeln, wurde ein sog. Wenn-Dann-Plan vorgestellt. Ein Wenn-Dann-Plan wurde dabei mit folgenden Worten erklärt: „Ein Wenn-Dann-Plan verknüpft eine Ausgangssituation mit einer von Ihnen gewünschten Handlung (z.B. die Umsetzung Ihres Mottos). Sie fassen dabei den Plan, dass, sobald eine bestimmte Ausgangssituation eintritt, Sie die gewünschte Handlung durchführen“ (vgl. Anhang A8). Daraufhin sollte ausgewählt werden, bei Eintritt welcher Situation die VPN ihr Motto-Ziel anwenden wollte (Wenn-Teil) und was sie dann tun wollte (Dann-Teil). Zur Auswahl des Wenn-Teils wurden sieben Wenn-Satz-Anfänge gegeben wie z. B. „Wenn ich mir die Hände wasche“ oder „Wenn ich mich belastet fühle“. Zur Auswahl des Dann-Teils standen Satzabschlüsse, wie „dann denke ich an mein Motto und überlege, was zu tun ist“ oder „dann denke ich an mein Motto-Bild und sage mir meinen Motto-Satz laut vor“. Nachdem die VPN sich ihren Wenn-Dann-Plan zusammengestellt hatte, sollte sie ihn noch einmal in ein Freitextfeld abtippen mit anschließender Kontrolle, dass auch die Partikel „wenn“ und „dann“ enthalten waren und ihn daraufhin noch einmal handschriftlich aufschreiben. Damit wurde den Aussagen von Gollwitzer et al. (2010) und Faude-Koivisto und Gollwitzer (2009) gerecht, dass das eigene Schreiben des Wenn-Dann-Plans und das Vorhandensein der Wörter „wenn“ und „dann“, die Umsetzungswahrscheinlichkeit erhöhen (vgl. Kapitel 1.6.). Für den handschriftlichen Wenn-Dann-Plan konnte nach Abschluss des Trainings eine Erinnerungshilfe eingerichtet werden, in dem er an einem Ort aufgehängt werden sollte, an dem sich die VPN oft aufhielt. Damit war die Erstellung des Wenn-Dann-Plans für die EG abgeschlossen.

3.3.5. Erhebungsphase T1.2

Auch die EG wurde nun zu der Stelle geleitet, die die KG direkt nach dem Training absolvierte: die zweite Phase der Fragebogenbeantwortung, Erhebungsphase T1.2 (vgl. Anhang A9). Dabei wurde noch einmal die Kurzversion des BEF (Kuhl & Kazén, 2003) zur Feststellung des aktuellen positiven und negativen Affektes vorgelegt sowie der Fragebogen zur Zielbindung nach Brunstein (2001), der nach der Entschlossenheit und Realisierbarkeit bezgl. des im Training selbst erstellten Motto-Ziels fragte.

3.3.6. Selbstgewählte und nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfen

Den letzten ergänzenden Part des Motto-Online-Trainings (vgl. Anhang A10) bildeten die selbstgewählten Erinnerungshilfen (vgl. Kapitel 1.4.). Die VPN wurden darauf hingewiesen, dass sie sich im Alltag immer wieder an ihr Motto-Ziel erinnern sollten, damit dieses sie im Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf ihre persönliche Lebenssituation auch unterstützen könne. Dazu sollte mindestens eine, am besten alle von vier Handlungen ausgeführt werden. Es sollte der Motto-Ziel-Satz auf ein Blatt Papier aufgeschrieben oder das Motto-Ziel-Bild und der -Satz ausgedruckt und jeweils gut sichtbar an einer Stelle platziert werden, an der sich die VPN oft aufhält. Ergänzend sollte das Motto-Ziel-Bild als Hintergrundbild auf dem Handy bzw. dem Computer gespeichert werden. Eine Kurzanleitung zum Speichern bzw. Drucken war ebenfalls gegeben, um auch VPN mit geringeren technischen Kenntnissen die Ausführung zu ermöglichen. Danach war der erste Teil der Studie abgeschlossen. Es wurde den VPN gedankt und sie wurden daran erinnert, dass die E-Mail zur Teilnahme am zweiten Teil der Studie sie in einer Woche erreichen würde.

Als nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfe erhielt eine VPN drei Tage, nachdem sie den ersten Termin mit Motto-Ziel-Online-Training abgeschlossen hatte, eine E-Mail „Erinnerung an Ihr Motto“ (vgl. Anhang A11). Die E-Mail wurde automatisch mit Hilfe der Funktion „Mailtrigger“ von Unipark verschickt. In der E-Mail wurde der VPN ihr im Online-Training selbst erstelltes Motto-Ziel mit Bild und Satz angezeigt. Es wurde darüber hinaus noch einmal die Möglichkeit erwähnt, sich selbst Erinnerungshilfen wie oben beschrieben einzurichten. Am Schluss wurde daran erinnert, dass in vier Tagen die Einladung zu Teil 2 der Studie verschickt würde.

3.3.7. Erhebungsphase T2 und nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfe 2

Die Einladung zum zweiten Termin (vgl. Anhang A12) erhielten die VPN exakt eine Woche nach Erreichen der Endseite von T1, ebenfalls automatisch, mittels der Mailtrigger-Funktion von Unipark. Die VPN wurden gebeten, an dem Tag, an dem sie die E-Mail erhielten, direkt oder falls ihnen eine Teilnahme nicht direkt möglich sein sollte, innerhalb der nächsten Tage teilzunehmen. Insgesamt musste der zweite Termin innerhalb von einer Woche absolviert werden. Hierbei sollten ein weiteres Mal die Fragebögen BEF-K (Kuhl & Kazén, 2003), HAKEMP (Kuhl, 1994), SWE (Schwarzer & Jerusalem, 1999). und Zielbindung (Brunstein, 2001) beantwortet werden. Die Bearbeitungsdauer betrug etwa 15 Minuten.

VPN, die die Endseite von T2 erreicht hatten, erhielten nach einer Woche eine zweite Erinnerungsmail an ihr Motto-Ziel. Diese war exakt wie die erste und enthielt wieder das eigens im

Online-Training formulierte Motto-Ziel mit Bild und Satz. Am Ende fand sich der Hinweis, dass in einer Woche die Einladung zu Teil 3 erfolgen würde.

3.3.8. Erhebungsphase T3

Die Einladung zum dritten Termin (vgl. Anhang A13) erhielten die VPN wieder via Mailtrigger automatisch exakt zwei Wochen nach Erreichen der Endseite von T2. Wieder lag die Bearbeitungsfrist bei einer Woche. Beim dritten Termin sollten alle Fragebögen noch ein letztes Mal sowie der Abschlussfragebogen beantwortet werden. Darin wurde nach der Umsetzung des Motto-Ziels mithilfe der selbst erstellten Zielumsetzungsskala gefragt. Außerdem sollten Fragen zur Implementierung der Erinnerungshilfen beantwortet werden. Darüber hinaus sollten noch Angaben gemacht werden, die eine Aussage über die Verwertbarkeit der Datensätze oder Interpretation der Ergebnisse zulassen sollte, wie über die Sorgfalt beim Ausfüllen der Studie oder ob das ZRM vorher schon bekannt war. Auf der Endseite von T3, nach Abschluss der Erhebung, wurde erklärt, dass das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie auf dem Training „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) basiert, das von Dr. Maja Storch und Frank Krause entwickelt wurde. Außerdem war die Internetseite des *Institut für Selbstmanagement Zürich (ISMZ)*, auf der z.B. die Kurse für die ZRM-Trainerausbildungen angekündigt werden, für weiterführende Informationen verlinkt.

Säumige VPN, die nur noch zwei bis vier Tage zur Bearbeitung des jeweiligen Termins Zeit und noch nicht teilgenommen hatten, wurden ein Mal pro Studientermin via E-Mail an ihre Teilnahme erinnert. Dieses Erinnern funktionierte nicht automatisiert, die VPN wurden manuell einzeln angeschrieben. Die Texte der Erinnerungsmails können in Anhang A14 eingesehen werden. Wenn eine VPN an einem Studienteil bereits teilgenommen hatte und der Zeitraum für den nächsten Termin noch nicht geöffnet war, die VPN den Link aber erneut aufrief, erhielt die Person den Hinweis, dass eine Teilnahme zum aktuellen Zeitpunkt nicht möglich war, da sie schon teilgenommen habe. Der Text des Abweisers befindet sich in Anhang A15.

3.3.9. Probleme in der Studiendurchführung

Über das Pfingstwochenende (Sa 30.05. – Mo 01.06.20) gab es ein technisches Problem des Programms Unipark beim automatischen Versand der E-Mails und sorgte dafür, dass 109 Mails nicht zum automatischen Zeitpunkt verschickt worden waren. Die Teilnehmer mussten von Hand angeschrieben werden. Dadurch war es nicht möglich Angaben in der E-Mail einzubinden, die eine VPN in der Studie gemacht hatte. D.h. in der E-Mail „Erinnerung an Ihr Motto“ konnte das Motto-Ziel mit Bild und Satz und in den Einladungen zu Teil 3 der personalisierte

Link nicht angezeigt werden. Die VPN wurden gebeten, diese aus vorherigen E-Mails erneut aufzurufen. Vereinzelt führten die technischen Probleme trotz Erklärung in der manuell geschriebenen E-Mail zu Irritationen und Nachfragen, die aber durch die Möglichkeit der Kontaktaufnahme zur Studienleiterin geklärt werden konnten.

3.4. Material

3.4.1. BEF-K Befindlichkeitsinventar- Kurzversion

Von den ursprünglichen acht Skalen des BEF-4r-I (Befindlichkeitsinventar) von Kuhl und Kazén (2003), welches die aktuelle explizite Befindlichkeit misst, wurden in dieser Studie nur zwei Skalen, nämlich *Freude* und *Hilflosigkeit* erfasst. Diese Kurzfassung wird hier BEF-K genannt. Die Skala *Freude* erfasst *positiven Affekt*, *Hilflosigkeit* erfasst *negativen Affekt* (ebd.). Jede Skala enthält drei Items. Jedes Item besteht lediglich aus einem Eigenschaftswort. Anhand eines vierstufigen Antwortformats (0 = überhaupt nicht, 1 = etwas, 2 = ziemlich, 3 = sehr) soll eingeschätzt werden, wie stark jedes der sechs Eigenschaftswörter aktuell auf einen selbst zutrifft. Für die Auswertung werden für beide Skalen getrennt die jeweiligen Itemwerte summiert. Die Reliabilität ist von den Autoren für die Skala *Freude, positiver Affekt* mit $\alpha = .85$ angegeben, was einer guten Reliabilität entspricht. Für die Skala *Hilflosigkeit, negativer Affekt* ist Cronbach's $\alpha = .71$, was einer akzeptablen Reliabilität entspricht. In der Studie dieser Arbeit konnten die Reliabilitäten bestätigt werden. Für den positiven Affekt über die vier Messzeitpunkte T1.1; T1.2; T2 und T3 lagen die Reliabilitäten von Cronbach's α zwischen .88 und .91, was einer hohen, bis exzellenten Reliabilität entspricht. Für den negativen Affekt ergaben sich Reliabilitäten zwischen .74 und .83, was einer akzeptablen bis hohen Reliabilität entspricht. Die Reliabilitäten können in der Diagonale der Korrelationstabelle dieser Studie in Anhang C1 nachvollzogen werden.

3.4.2. HAKEMP – Fragebogen zur Handlungs- und Lageorientierung

Der HAKEMP ist die deutsche Version der „Action-Control-Scale“ von Kuhl (1994) und misst Handlungskontrolle nach Erfolg, Misserfolg und bei der Handlungsplanung, d.h. prospektiv. Die Handlungskontrolle wird im HAKEMP binär aufgeteilt in Handlungsorientierung oder Lageorientierung. Vom ursprünglich dreidimensionalen HAKEMP wurden in dieser Studie lediglich die beiden Skalen Handlungs- bzw. Lageorientierung nach Misserfolgserfahrungen (HOM / LOM) und prospektive Handlungs- bzw. Lageorientierung bei der Handlungsplanung (HOP / LOP) erfasst. LOM-Personen verharren bei Bedrohung, nach einem Misserfolg oder bei negativem Affekt wie Traurigkeit oder Angst im Grübeln. Ihre Handlungsfähigkeit stagniert. LOP-Personen verbleiben unter Belastung, die durch erhöhte Anforderungen oder Stress ausgelöst

wird, in wiederholtem Denken an unerledigte Absichten oder prokrastinieren. HOM bzw. HOP-Personen verfügen dagegen über die erforderliche Affektregulationskompetenz, um auch unter Belastung oder Bedrohung ihre Handlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten (Kuhl, 2010). Pro Skala (HOM / LOM) bzw. (HOP / LOP) ergeben sich im HAKEMP 12 Items. Jedes Item besteht aus der Beschreibung einer bestimmten Situation. Darauf folgt ein dichotomes Antwortformat mit der Beschreibung zweier verschiedener Reaktionsweisen auf diese Situation. Eine davon beschreibt handlungs-, die andere lageorientiertes Verhalten. Der HAKEMP kann bei Jugendlichen und Erwachsenen ab 12 Jahren angewendet werden. Die Auswertung erfolgt über die Summierung aller gegebenen handlungsorientierten Antwortalternativen für jede der beiden Skalen (HOM oder HOP) einzeln. Dabei können Summenwerte von 0-12 pro Skala entstehen. Für die Kategorisierung in Handlungs- oder Lageorientierung wird mit Cut-off-Werten gearbeitet. Für die HOM-Skala gilt ein Summenwert von 5-12 = HOM und ein Summenwert von 0-4 = LOM. Für die HOP-Skala gilt ein Summenwert von 6-12 = HOP und ein Summenwert von 0-5 = LOP. Die Reliabilität ergab nach Kuhl (1994) für die HOM-Skala und N = 554 eine Interne Konsistenz von $\alpha = .70$ und für die HOP-Skala ein $\alpha = .78$, was jeweils einer akzeptablen Reliabilität entspricht. Auch für Untersuchungen der diskriminanten und faktoriellen Validität dokumentiert Kuhl (1994) akzeptable Ergebnisse. In der Studie dieser Arbeit lagen die Reliabilitätswerte der HOM-Skala über die drei Messzeitpunkte, zu denen der HAKEMP durchgeführt wurde (T1.1, T2 und T3), zwischen Cronbach's $\alpha = .75$ bis $.82$ und für die HOP-Skala zwischen $.75$ und $.83$ was jeweils einer akzeptablen bis hohen Reliabilität entspricht (vgl. Anhang C1).

3.4.3. SWE – die Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung

Die Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) von Schwarzer und Jerusalem (1999) misst die Überzeugung über eigene Fähigkeiten zu verfügen, die zur gewünschten Zielumsetzung nötig sind, und mit schwierigen Situation umgehen zu können. Dies wird auch als optimistische Kompetenzerwartung bezeichnet (ebd.). Die eindimensionale Skala besteht aus zehn Items mit vierstufigem Antwortformat (1 = stimmt nicht, 2 = stimmt kaum, 3 = stimmt eher, 4 = stimmt genau). Es liegen Normen von 14-95 Jahren vor. Bei einer Normierungs-Studie mit einer für die deutsche Bevölkerung repräsentativen Stichprobe von Schumacher, Klaiberg und Brähler (2001) lag Cronbach's α für die SWE bei $\alpha = .92$, was einer sehr guten internen Konsistenz entspricht. Mithilfe einer Hauptkomponentenanalyse konnte die Eindimensionalität des SWE gezeigt werden (ebd.). Für die Auswertung werden die Rohwerte zusammengezählt und anhand einer Normstichprobe verglichen. Es kann ein Summenscore zwischen zehn

und 40 Punkten erreicht werden. Bei der repräsentativen Bevölkerungsstichprobe lag der Mittelwert bei 29.38, $SD = 5.36$ (ebd.). Die SWE kann laut Schumacher et al. (2001) als reliables und faktoriell valides Verfahren angesehen werden. In der Studie dieser Arbeit lagen die Reliabilitäten der internen Konsistenz für den SWE über die drei Messzeitpunkte (T1.1, T2 und T3) zwischen .84 und .87, was etwas niedriger als bei der Normstichprobe ist, aber dennoch einer hohen Reliabilität entspricht (vgl. Anhang C1).

3.4.4. Zielbindung: Skalen zur Einschätzung von persönlichen Zielen

Das Merkmal *Zielbindung* wird in dieser Studie durch die „Skalen zur Einschätzung von persönlichen Zielen“ operationalisiert und ist einer Studie von Brunstein (2001) entnommen. Der Fragebogen enthält zwei Skalen: *Entschlossenheit* und *Realisierbarkeit*. Laut Brunstein, Dargel, Glaser, Schmitt und Spörer (2008) bedeutet Entschlossenheit oder auch Zielbindung, „dass sich eine Person mit ihren Zielen identifiziert, dass sie sich verpflichtet fühlt, ihre Ziele durch eigenes Tun voranzubringen und dass sie bereit ist, die dafür erforderlichen Anstrengungen aufzubringen“ (S. 178). Günstige Realisierungsbedingungen sind vorhanden, „wenn eine Person ausreichend Zeit und Gelegenheit hat, um etwas für ein Ziel in ihrem Alltag zu tun, wenn sie zielrelevante Einflussfaktoren selbst kontrollieren kann und bei der Realisierung eines Ziels mit der Unterstützung ihrer sozialen Umgebung rechnen darf“ (ebd., S. 178). Insgesamt sind im Fragebogen zehn Items zu beantworten. Die Skala *Entschlossenheit* umfasst dabei vier Items (Identifikation, Verbindlichkeit, Initiierung, Anstrengung), die Skala *Realisierbarkeit* umfasst sechs Items (Gelegenheit, Anregung, Kontrolle, Gestaltbarkeit, Soziale Ermutigung, Informative Unterstützung) zu denen jeweils eine Aussage formuliert ist. Anhand einer 5-stufigen Likert-Skala (1 = gar nicht zutreffend, 2 = wenig zutreffend, 3 = teilweise zutreffend, 4 = überwiegend zutreffend, 5 = völlig zutreffend) sollen die einzelnen Aussagen der beiden Skalen beantwortet werden. Für die Auswertung muss zunächst das Item *Kontrolle* umgepolt werden, dann werden die Rohwerte jeweils für die beiden Skalen einzeln summiert. Die Reliabilität der beiden Skalen *Entschlossenheit* und *Realisierbarkeit* ist bei Brunstein (2001) mit einer akzeptablen internen Konsistenz angegeben, allerdings nur für Ziele, die zuvor bestimmten Kategorien zugeordnet wurden. In dieser Studie lagen die Reliabilität für die Skala *Entschlossenheit* über die drei Messzeitpunkte (T1.2, T2 und T3) zwischen $\alpha = .80$ und $.88$, was einer hohen Reliabilität und für die Skala *Realisierung* zwischen $\alpha = .79$ und $.81$, was einer akzeptablen bis hohen Reliabilität entspricht (vgl. Anhang C1).

3.4.5. Abschlussfragebogen: Zielumsetzung, Erinnerungshilfen, ZRM-Bekanntheit und Auswertungsgüte

Zu T3, dem letzten Erhebungszeitpunkt der Studie, wurde zusätzlich ein Abschlussfragebogen vorgelegt. Dieser ist von der Autorin der Studie selbst erstellt und enthält Fragen zu vier verschiedenen Themen. Enthalten ist die *Zielumsetzungsskala*, Abfrage der *Implementierung der Erinnerungshilfen*, eine Frage zur *Bekanntheit des ZRM* und zwei Fragen, die die *Auswertungsgüte* beschreiben. Die Umsetzung des im Training erstellten Motto-Ziels wird mithilfe der Zielumsetzungsskala operationalisiert. Sie misst die Zielumsetzung anhand zweier Items: *Häufigkeit* und *Wirkung*. Das Merkmal *Häufigkeit* bezieht sich auf die Häufigkeit der Umsetzung des Motto-Ziels. Das Merkmal *Wirkung* beschreibt in einer Selbsteinschätzung, ob und wie stark das Motto-Ziel den Umgang und die Gefühle bzgl. der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das eigene Leben verändern konnte, bzw. alternativ ausgedrückt, die Selbsteinschätzung der VPN, ob das Motto-Ziel bei der Bewältigung der Corona-Krise unterstützen konnte. Die Items sollen anhand eines 5-stufigen Antwortformats (1 = überhaupt nicht, 2 = etwas, 3 = einigermaßen, 4 = ziemlich, 5 = sehr) beantwortet werden, das aus der Schlusserhebung von Weber (2013), in der auch die Häufigkeit der Anwendung des Mottos erfragt wurde, übernommen ist. Zur Einstimmung auf die Beantwortung zur *Zielumsetzungs-Häufigkeit* wird die VPN zunächst aufgefordert an ihr Motto zu denken, während ihr im Online-Training erstelltes Motto-Ziel mit Satz und Bild angezeigt wird. Das Item *Häufigkeit* besteht aus der Frage „Wie häufig haben Sie Ihr Motto umgesetzt?“. Vor der Frage zur *Wirkung* wird der VPN angezeigt, was sie zu T1.1 drei bis fünf Wochen zuvor in der Phase zur Einstimmung auf das Thema auf die Frage geantwortet hat, welche Auswirkungen die Corona-Pandemie auf ihr Leben habe und wie sie sich damit fühle. Daraufhin wird die VPN an das Item *Zielumsetzungs-Wirkung* mit drei weiteren Fragen herangeführt. Diese sind in Tabelle 1 abzulesen. Die letzte Frage: „Hat die Anwendung Ihres Mottos mit diesen Veränderungen zu tun?“ beschreibt dabei das Item *Zielumsetzungs-Wirkung*.

Tabelle 1: Heranführung an die Zielumsetzungswirkung

	Überhaupt nicht	etwas	einiger- maßen	ziemlich	sehr
Haben sich die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihr Leben verändert?					
Hat sich in Ihrem Umgang mit den Auswirkungen etwas verändert?					

Hat sich etwas daran geändert, wie Sie sich mit den Auswirkungen fühlen?

Hatte die Anwendung Ihres Mottos mit diesen Veränderungen zu tun?

Da es sich bei der Zielumsetzungs-*Häufigkeit* und -*Wirkung* um Single-Item-Dimensionen handelt, kann eine Schätzung der Reliabilität mittels Interner Konsistenz nur als Gesamtwert für die Zielumsetzung erfolgen. Diese ergibt eine niedrige interne Konsistenz von $\alpha = .56$. Darum werden die beiden Dimensionen der Zielumsetzung in folgenden Analysen separat betrachtet.

Nach Beendigung der Zielumsetzungsskala wird die *Implementierung der Erinnerungshilfen* abgefragt (vgl. Kapitel 3.3.6.). Dazu werden die einzelnen selbstgewählten Erinnerungshilfen genannt (z. B. Motto-Ziel mit Satz und Bild aufgehängt oder als Hintergrundbild auf dem Smartphone gespeichert) und es soll über eine sechsstufige Likert-Skala ausgewählt werden über welchen Zeitraum (1 = gar nicht, 2 = für einen Tag, 3 = für mehrere Tage, 4 = für eine Woche, 5 = für zwei Wochen, 6 = vom Start bis jetzt) die VPN die Erinnerungshilfe eingerichtet hatte. Bzgl. der nicht-selbstgewählten Erinnerungshilfen, soll angegeben werden, wie viele E-Mails „Erinnerung an Ihr Motto“, in denen der VPN ihr Motto-Ziel mit Satz und Bild zugeschickt wurde, die VPN gelesen habe (1 = gar keine, 2 = eine, 3 = beide). Für die Experimentalgruppe, die in der experimentellen Variation nach dem Motto-Ziel-Online-Training einen Wenn-Dann-Plan formuliert hatte, waren zudem eine Frage zur Implementierung einer Wenn-Dann-Plan-Erinnerungshilfe und eine Frage zur Häufigkeit der Umsetzung des Wenn-Dann-Plans sichtbar.

Die *Bekanntheit des ZRM* wurde über die Frage ermittelt, ob der VPN die im Online-Training verwendeten Methoden des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) bereits vor der Studie schon bekannt gewesen seien. Die Auswahlkategorien: praktische ZRM-Erfahrung, theoretische ZRM-Erfahrung oder gar keine ZRM-Erfahrung waren jeweils in einem Satz ausformuliert, der die Bedeutung erklärte. Zu diesem Zeitpunkt wurde der Begriff ZRM erstmals in der Studie erwähnt.

Zuletzt wurden Fragen zur *Auswertungsgüte* gestellt. Dazu wurde zum einen nach der Sorgfalt gefragt, mit der die VPN die Studie insgesamt beantwortet habe (1 = überhaupt nicht, 2 = etwas, 3 = einigermaßen, 4 = ziemlich, 5 = sehr). Schließlich konnte nach Selbsteinschätzung noch angegeben werden, ob es einen Grund dafür gebe, dass die eigenen bisherigen Angaben nicht ausgewertet werden sollten. Die Fragen zur Auswertungsgüte dienten dazu, die Datensätze von

VPN, deren Angaben die Ergebnisse der Studie verfälschen könnten, vor der Auswertung ausschließen zu können. Der gesamte Abschluss-Fragebogen in Original-Reihenfolge kann im Anhang B1 nachvollzogen werden.

3.4.6. Soziodemographische Daten

Die soziodemographischen Daten (vgl. Anhang B2) wurden zu T1.2, direkt nach der Intervention erhoben. Dazu wurden neben den für wissenschaftliche Untersuchungen üblichen Angaben wie Geburtsjahr, Geschlecht, höchstem Bildungsabschluss und Beruf auch Daten erfasst, die an die besonderen Bedingungen der Corona-Pandemie angepasst waren. Darunter war z.B. die Frage, wo die VPN aktuell ihrem Beruf nachgeht mit Auswahlkategorien wie „Im Home-Office, wie sonst auch“; „Bedingt durch die Corona-Maßnahmen: mal im Home-Office, mal am gewohnten Arbeitsplatz“ oder „Bedingt durch die Corona-Maßnahmen kann ich meinen Beruf aktuell nicht ausüben“. Außerdem wurde gefragt, wie sich die eigene Arbeitsmenge durch die Corona-Pandemie verändert hat. Für weitere Spezifizierungen wurden die VPN nach ihrem Berufs- oder Ausbildungsstatus gefragt (z.B. in Ausbildung, Studium, berufstätig, arbeitssuchend, im Ruhestand). Studierenden wurde eine Frage zur Richtung des Studienabschlusses (z.B. Bachelor oder Master of Arts; Science; Education) gestellt. Außerdem wurde erfasst, ob die VPN Psychologie studiert. Auch die Anzahl der Kinder, das Land und Bundesland, in dem die VPN wohnt und die Wohnsituation (z.B. alleine, in einer Wohngemeinschaft, mit der Familie zusammen) wurde erhoben.

4. Ergebnisse

4.1. Stichprobe

Die Datenanalyse wurde mithilfe der Software IBM SPSS Statistics 26 vorgenommen. In die Analyse einbezogen wurden insgesamt die Datensätze von $N = 269$ VPN, die an allen drei Terminen der Datenerhebung dieser Studie bis zum Ende teilnahmen. 133 VPN davon gehörten der Experimentalgruppe (EG) an, die als Intervention zusätzlich zum Motto-Ziel-Online-Training einen Wenn-Dann-Plan nach Gollwitzer (1993) formulierten und 136 VPN gehörten der Kontrollgruppe (KG) an, die als Intervention nur das Motto-Ziel-Online-Training durchführten. 7 VPN wurden vorher aus der Analyse ausgeschlossen, weil sie angegeben hatten, dass ihre bisherigen Angaben nicht ausgewertet werden sollten. Bzgl. der Sorgfalt gab keine VPN an, dass sie die Studie insgesamt *überhaupt nicht* sorgfältig bearbeitet habe, weshalb darüber keine weitere VPN ausgeschlossen werden musste. Hinsichtlich der abhängigen Variablen liegen Daten von allen 269 VPN vor. Bei Erfassung der demographischen Daten wurde durch das

Studiendesign auch die Möglichkeit gegeben, Fragen unbeantwortet zu lassen. Hinsichtlich aller erhobenen demographischen Daten unterschieden sich im Chi-Quadrat-Test zur Untersuchung der Unabhängigkeit die beobachteten und erwarteten Häufigkeiten in EG und KG nicht signifikant voneinander, d.h. es gab keine signifikanten Unterschiede in der Verteilung eines demographischen Merkmals zwischen der EG und KG. Eine Ausnahme bildete die Anzahl der Kinder, die im eigenen Haushalt leben, hier wurde der Chi-Quadrat-Test mit kleinem Effekt signifikant ($\chi^2(1) = 5,17, p = .02, \phi = 0.14$). Es waren mehr VPN mit bis zu vier Kindern in der KG ($n = 28$) als in der EG ($n = 14$). Im Folgenden werden ausgewählte Häufigkeitsverteilungen berichtet.

Alter: Es nahmen VPN zwischen 18 und 79 Jahren teil, der Mittelwert beträgt $M = 33,66$ ($SD = 16,65$), der Modus liegt bei 21 Jahren. *Geschlecht:* Insgesamt waren von den 269 VPN 52 männlich (19 %) und 217 weiblich (81 %). *Land:* Die VPN kamen überwiegend aus Deutschland (256, also 95 %), jedoch auch aus der Schweiz (7, also ca. 3 %), Luxemburg (4, < 2 %) und Österreich (2, < 1 %). *Bundesland:* Von den 256 VPN aus Deutschland konnten Daten aus 11 verschiedenen Bundesländern gesammelt werden. Die meisten VPN kamen aus Rheinland-Pfalz (145, also 56 %), von wo aus an der Universität Trier die Initial-Verbreitung der E-Mail zur Studienteilnahme stattgefunden hatte. Ein zweites großes Personen-Cluster mit 53 VPN (21 %) kam aus Nordrhein-Westfalen. Die restlichen 58 VPN (23 %) verteilten sich auf weitere neun Bundesländer. *Berufsabschnitt:* Die Gesamtstichprobe setzt sich zu 63 % (168) aus Studierenden, davon 144 Psychologiestudierende, 25 % aus Berufstätigen (67) und 8 % aus sich im Ruhestand befindenden VPN (21) zusammen. Die übrigen 4 % bildeten Schüler, Auszubildende und Personen, die die Kategorie „sonstiges“ wählten. Es befand sich unter den VPN keine, die die Kategorie „arbeitssuchend“ wählte. *Arbeitsort:* Für 54 VPN (20 %) veränderte sich der Arbeitsort durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie nicht, sie konnten entweder, wie sonst auch, im Home-Office (6 %) oder am gewohnten Arbeitsplatz (14 %) arbeiten. Für 161 Personen (60 %) jedoch änderte sich der Berufsort Corona-bedingt, sie arbeiteten entweder ausschließlich (41 %) oder zeitweise (12 %) im Homeoffice oder konnten ihren Beruf Corona-bedingt zum Zeitpunkt der Erhebung gar nicht ausüben (7 %). 53 Personen (knapp 20 %) gaben an, auch vor der Corona-Pandemie keinen Beruf ausgeübt zu haben (z.B. arbeitssuchend, in beruflicher Ausbildung, Elternzeit, im Ruhestand, o.ä.). Eine Person äußerte sich zu dieser Frage nicht. *Quotierung über das Merkmal Belastung:* Die Probanden wurden für die empfundene Belastung durch die Corona-Pandemie kontrolliert randomisiert den Interventionsbedingungen (EG und KG) zugeteilt. Da die Aufteilung zum ersten MZP T1.1 erfolgt

war, wurde überprüft, ob die Gleichverteilung auch noch nach Abschluss der Erhebung zu T3, gegeben war, nachdem einige VPN die Studie abgebrochen hatten. Ein Chi-Quadrat-Test wurde zwischen der Interventionsbedingung (EG und KG) und Belastung durchgeführt. Keine erwarteten Zellohäufigkeiten waren kleiner als 5. Es gab keinen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen Interventionsbedingung und Belastung, $\chi^2(1) = 2.32$, $p = .13$. D.h. die stärker Belasteten waren gleichmäßig auf die EG und KG aufgeteilt, ebenso die weniger Belasteten.

4.2. Konfirmatorische Datenanalyse – Voraussetzungen und Prä-Test-Ergebnisse
Die Voraussetzungen für die statistischen Verfahren, die jeweils zur Überprüfung der Hypothesen angewendet wurden, wurden überprüft. Der Kolmogorov-Smirnov und Shapiro-Wilk Test zur Prüfung der Normalverteilung wurde für alle Variablen signifikant, $p < .001$. Wegen des zentralen Grenzwertsatzes wurde jedoch Normalverteilung für alle untersuchten Variablen angenommen, da $n > 30$ für alle untersuchten Gruppen (Eid, Gollwitzer & Schmitt, 2011). Die Verletzung der Annahmen Homoskedastizität (Levene-Test $p < .05$) und Homogenität der Kovarianzenmatrizen (Box-Tests $p < .05$) hat zur Folge, dass ein möglicher Interaktionseffekt nicht interpretiert werden darf. Für die Variablen *negativer Affekt* und *Selbstwirksamkeitserwartung* war dies der Fall. Da in den zugehörigen Hypothesen 1b und 1e allerdings nur ein Haupteffekt Zeit erwartet wird, wurde die Analyse ohne Veränderung fortgesetzt. Der Mauchly-Test auf Sphärizität ergab bei fast allen Variablen ein signifikantes Ergebnis ($p < .05$), sodass die Voraussetzung der Sphärizität verletzt wurde. Stattdessen wurde für diese Variablen eine Greenhouse-Geiser Korrektur der Freiheitsgrade vorgenommen. Diese wird im Ergebnisbericht nicht erneut angegeben. Die Effektgröße ist für alle signifikanten Ergebnisse berichtet, die Teststärke a posteriori ist angegeben, wenn kein Ergebnis signifikant geworden ist.

Die Gruppen der verschiedenen Interventionsbedingungen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training) wurden hinsichtlich der abhängigen Variablen (AVs), die vor der Intervention (T1.1) erhoben wurden, auf Prä-Test Unterschiede untersucht. Hinsichtlich aller dieser AVs, *positiver Affekt*, *negativer Affekt*, *Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM)*, *prospektive Handlungsorientierung (HOP)* und *Selbstwirksamkeitserwartung*, gab es keinen statistisch signifikanten Unterschied ($p > .05$) zwischen der EG und der KG zu Messzeitpunkt T1.1 vor der Intervention. D.h. mögliche Unterschiede zwischen den Gruppen nach der Intervention lassen sich auf die Wirkung des Wenn-Dann-Plans zurückführen, der in der EG zusätzlich zum Motto-Ziel-Online-Training erstellt wurde. Die statistischen Kennwerte der Varianzanalysen (ANOVAs) und *t*-Tests sind in den Analysen angegeben, Mittelwerte für die Interventionsgruppen getrennt, über alle MZP sind im Anhang

C2 zu finden. Die Korrelationen der Variablen untereinander zwischen allen MZP sind in der Korrelationstabelle im Anhang C1 einzusehen.

4.2.1. Ergebnisse zu Hypothese 1a – positiver Affekt

Die Hypothese 1a lautete: *Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht den positiven Affekt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.* Die Operationalisierung des positiven Affektes erfolgte über die Skala „Freude“ des BEF (Kuhl & Kazén, 2003) mit Ausprägungen der Rohwerte zwischen 0 und 9. Eine 9 bedeutet dabei hoher positiver Affekt. Die Überprüfung der Hypothese 1a wird mit einer 2 (Intervention: EG vs. KG) x 4 (Zeit: T1.1, T1.2, T2, T3) zweifaktoriellen Varianzanalyse (ANOVA) mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor realisiert. Es wird ein Haupteffekt des messwiederholten Faktors Zeit erwartet. Wie erwartet, gibt es keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und der Intervention EG und KG, $F(2.66, 710.51) = 1.01, p = .38$. Und ebenfalls gibt es keinen signifikanten Haupteffekt des nicht-messwiederholten Faktors Intervention $F(1, 267) = 0.01, p = .94$. Es tritt jedoch ein signifikanter Haupteffekt Zeit auf, $F(2.66, 710.51) = 29.03, p < .001$, partielles $\eta_p^2 = .10$, was nach Cohen (1988) einem mittleren Effekt entspricht. Eine dezidiertere Untersuchung des Haupteffektes Zeit wurde mittels eines Bonferroni-korrigierten post-hoc Tests durchgeführt, da er eine Alphafehler-Kumulierungskorrektur durchführt. Dabei zeigt sich ein signifikanter Unterschied im positiven Affekt von vor der Intervention (T1.1) zu direkt nach der Intervention (T1.2) ($-1.12, p < .001$). Der positive Affekt ist direkt nach der Intervention signifikant höher als vor der Intervention. Darüber hinaus zeigt sich ein signifikanter Unterschied im positiven Affekt direkt nach der Intervention (T1.2) und 1-2 Wochen nach der Intervention (T2) ($0.98, p < .001$). Zu T2 ist der positive Affekt signifikant geringer als direkt nach der Intervention. Zwischen T2 und T3 (3-5 Wochen nach der Intervention) unterscheidet sich der positive Affekt nicht signifikant ($-0.17, p = 1.00$). Ebenso unterscheidet sich der positive Affekt nicht signifikant zwischen T1.1 und den beiden längerfristigen Messungen T2, ($-0.14, p = 1.00$) und T3 ($-0.31, p = .20$). Zusammengefasst stieg der positive Affekt direkt nach der Intervention für beide Interventionsbedingungen (EG: Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan und KG: Motto-Ziel-Online-Training) wie erwartet signifikant an im Vergleich zu vor der Intervention. Dieser Effekt blieb allerdings nicht stabil, 1-2 Wochen nach der Intervention war der positive Affekt wieder signifikant gesunken im Vergleich zu direkt nach der Intervention und unterschied sich nicht mehr signifikant zum positiven Affekt vor der Intervention. Auch 3-5 Wochen nach der Intervention veränderte sich der positive Affekt nicht mehr, sondern blieb auf dem Niveau von 1-2 Wochen nach der Intervention und vor der Intervention. Die Ausprägungen des positiven

Affektes unterschieden sich zwischen den Interventionsbedingungen EG und KG nicht. Abbildung 4 zeigt den Verlauf des positiven Affektes für beide Interventionsbedingungen über die Zeit an. Die signifikanten Unterschiede zwischen den Messzeitpunkten sind markiert.

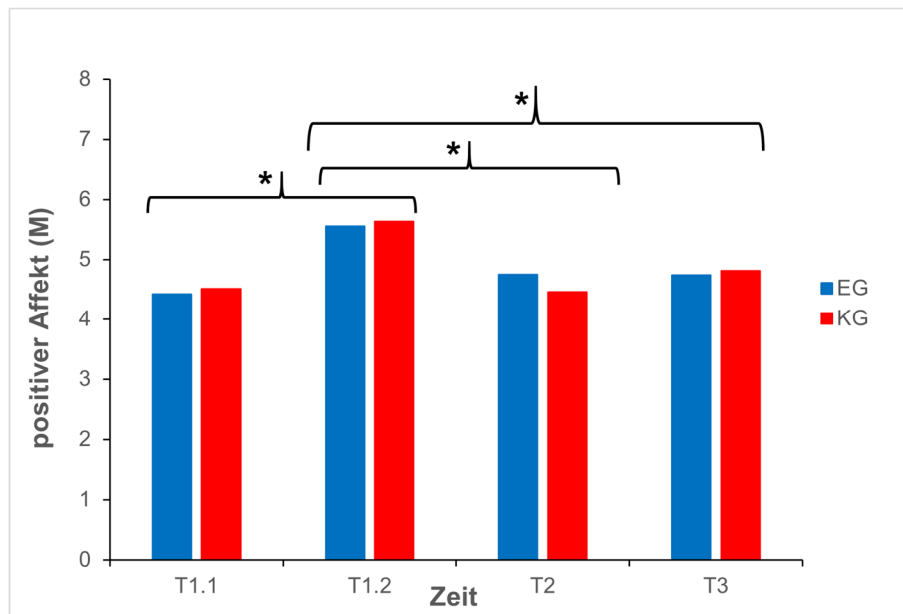


Abbildung 4. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für positiven Affekt. Verlauf des positiven Affektes über die Zeit für beide Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training), $p^* < .05$.

4.2.2. Ergebnisse zu Hypothese 1b – negativer Affekt

Hypothese 1b lautet: *Das Motto-Ziel-Online-Training senkt den negativen Affekt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.* Ebenso wie der positive Affekt wurde der negative Affekt in dieser Studie zu den oben erwähnten Messzeitpunkten T1.1, T1.2, T2 und T3 insgesamt viermal mittels der Skala „Hilflosigkeit“ des BEF (Kuhl & Kazén, 2003) erhoben. Eine Rohwertausprägung von 9 entspricht einem hohen, 0 einem geringen negativen Affekt. Auch Hypothese 1b wird mit einem 2 (Intervention: EG vs. KG) x 4 (Zeit: T1.1, T1.2, T2, T3) varianzanalytischen Design mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor überprüft und es wird ebenfalls ein Haupteffekt des messwiederholten Faktors Zeit erwartet. Tatsächlich ergab die Untersuchung keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und der Intervention EG und KG, $F(2.76, 736.42) = 1.18, p = .32$. Ebenso trat kein signifikanter Haupteffekt des nicht-messwiederholten Faktors Intervention auf, $F(1, 267) = 0.57, p = .45$. Allerdings zeigte sich, wie erwartet, ein signifikanter Haupteffekt Zeit, $F(2.76, 736.42) = 24.10, p < .001, \eta_p^2 = .08$, was bedeutet, dass sich beide Interventionsgruppen EG und KG gleichermaßen über die Zeit hinweg verändern. Der Bonferroni-post-hoc-Test ergab einen signifikanten Unterschied zwischen dem negativen Affekt vor der Intervention (T1.1) und direkt nach der Intervention (T1.2) ($0.90, p < .001$). Der negative Affekt war direkt nach der Intervention signifikant geringer als vor der

Intervention. Es zeigte sich außerdem ein signifikanter Unterschied zwischen T1.2 und T2 (-0.42, $p < .001$). Der negative Affekt war nun, 1-2 Wochen nach der Intervention, signifikant höher als direkt nach der Intervention. Zwischen den Messzeitpunkten T2 und T3 gab es keinen signifikanten Unterschied (-0.03, $p = 1.00$) im negativen Affekt. Trotzdem war der negative Affekt nicht nur direkt nach der Intervention (T1.2), sondern auch zu T2 (0.48, $p < .001$) und zu T3 (0.45, $p < .01$) noch signifikant geringer als vor der Intervention. Zusammengefasst sank der negative Affekt nach der Intervention signifikant und obwohl er nach 1-2 Wochen wieder signifikant angestiegen war, blieb der negative Affekt sowohl zu dieser Zeit als auch 3-5 Wochen nach der Intervention signifikant niedriger als vor der Intervention. Zwischen den Interventionsbedingungen EG und KG zeigte sich kein Unterschied. Die Grafik in Anhang C3.1 zeigt den Verlauf des negativen Affektes für beide Interventionsbedingungen über die Zeit an.

4.2.3. Ergebnisse zu Hypothese 1c – HOM

Hypothese 1c: *Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht die Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM). Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen*, wurde durch den Vergleich der HOM zwischen den Interventionsbedingungen und an den für die HOM erhobenen MZP vor und nach der Intervention überprüft. Die HOM wurde in dieser Studie drei Mal gemessen, direkt vor (T1.1), 1-2 Wochen nach (T2) und 3-5 Wochen nach (T3) der Intervention. Als Instrument der Operationalisierung diente der HAKEMP (Kuhl, 1994). Für die HOM-Skala entspricht ein Rohwert von 0-4 Lage-, ein Rohwert von 5-12 Handlungsorientierung. Für die Analyse der Hypothese 1c wurde HOM jedoch nicht dichotomisiert, sondern metrisch betrachtet. Die Überprüfung der Hypothese 1c erfolgte anhand einer 2 (Intervention: EG vs. KG) x 3 (Zeit: T1.1, T2, T3) zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor. Es wird ein Haupteffekt des messwiederholten Faktors Zeit erwartet. Erwartungsgemäß gab es für die HOM weder eine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und der Intervention EG und KG, $F(1.89, 503.67) = 0.39$ $p = .67$, noch einen signifikanten Haupteffekt des nicht-messwiederholten Faktors Intervention, $F(1, 267) = 0.09$, $p = .76$. Ebenfalls erwartungsgemäß trat allerdings ein signifikanter Haupteffekt Zeit auf, $F(1.89, 503.67) = 21.68$ $p < .001$, $\eta_p^2 = .08$, was nach Cohen (1988) einem mittleren Effekt entspricht. Das bedeutet, die EG und KG verändern sich im Merkmal HOM gleichermaßen über die Zeit hinweg. Die paarweisen Vergleiche der Messzeitpunkte mittels Bonferroni-post-hoc-Test ergaben einen signifikanten Unterschied zwischen der HOM zu T1.1 und T2 (-0.59, $p < .001$). Die HOM war nach der Intervention signifikant höher. Auch zu T3 war die HOM noch signifikant höher als vor der Intervention (-0.77, $p < .001$). Zwischen T2 und T3 unterschied sich die HOM nicht signifikant (-

0.17, $p = .36$). Zusammengefasst war die HOM 1-2 Wochen nach dem Training signifikant höher als vor dem Training. Dieser Effekt war auch 3-5 Wochen nach dem Training noch stabil, die HOM hatte sich zu T3 nicht signifikant im Vergleich zu T2 verändert und war auch 3-5 Wochen nach dem Training noch signifikant höher als vor dem Training. In Anhang C3.2 kann der Verlauf der HOM für beide Interventionsbedingungen über die Zeit graphisch nachvollzogen werden.

4.2.4. Ergebnisse zu Hypothese 1d - HOP

Die Hypothese 1d: *Das Motto-Ziel-Online-Training bewirkt, dass die prospektive Handlungsorientierung (HOP) trotz Krise nicht absinkt, sondern stabil bleibt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen*, wird in diesem Studiendesign überprüft, indem angenommen wird, dass die beiden Interventionsbedingungen EG und KG sich nicht signifikant in ihrer HOP unterscheiden und die HOP sich nicht signifikant über die Messzeitpunkte hinweg verändert. HOP wurde direkt vor der Intervention (T1.1), 1-2 Wochen nach der Intervention (T2) und 3-5 Wochen nach der Intervention (T3) erhoben. Insgesamt wurde die HOP drei Mal mittels des HAKEMP (Kuhl, 1994) überprüft. Ein Rohwert von 0-5 zeigt in der HOP-Skala Lage-, ein Wert von 6-12 Handlungsorientierung an. Für die Analyse der Hypothese 1d wurde HOP jedoch nicht dichotomisiert, sondern metrisch mittels einer 2 (Intervention: EG vs. KG) x 3 (Zeit: T1.1, T2, T3) zweifaktoriellen Varianzanalyse mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor untersucht. Es wurden keine signifikanten Effekte erwartet. Die Varianzanalyse zeigte für die HOP keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und der Intervention EG und KG, $F(1.78, 475.58) = 0.28$ $p = .73$ und keinen signifikanten Haupteffekt des nicht-messwiederholten Faktors Intervention $F(1, 267) = 0.61$, $p = .44$. Es trat jedoch wider Erwarten ein signifikanter Haupteffekt Zeit auf, $F(1.78, 475.58) = 19.50$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .07$, was einem mittlerem Effekt nach Cohen (1988) entspricht. Die HOP veränderte sich demnach in beiden Interventionsbedingungen EG und KG wie auch bei den anderen Variablen über die Zeit hinweg. Der Bonferroni-post-hoc-Test ergab einen signifikanten Unterschied zwischen der HOP zu T1.1 und T2 (-0.51 , $p < .001$). Die HOP war nach der Intervention signifikant höher. Zudem unterschied sich die HOP langfristig nach der Intervention zu T3 signifikant von T1.1 (-0.77 , $p < .001$). Die HOP war 3-5 Wochen nach der Intervention signifikant höher als direkt vor der Intervention. Zwischen den beiden Zeitpunkten nach der Intervention T2 und T3 unterschied sich die HOP nicht signifikant (-0.27 , $p = .07$). Zusammengefasst gab es eine signifikante Steigerung der HOP in beiden Gruppen 1-2 Wochen nach dem Training, die auch nach 3-5 Wochen noch stabil war. Die HOP war zu beiden Zeitpunkten nach dem Training signifikant höher als

vor dem Training. Anhang C3.3 zeigt Verlauf der HOP für beide Interventionsbedingungen über die Zeit.

4.2.5. Ergebnisse zu Hypothese 1e - Selbstwirksamkeitserwartung

Es soll die Hypothese 1e überprüft werden: *Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht die Selbstwirksamkeitserwartung. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.* Die Selbstwirksamkeitserwartung wurde wie die Handlungsorientierung (HOM / HOP) drei Mal in dieser Studie erfasst. Zu T1.1, direkt vor dem Training, zu T2, 1-2 Wochen nach dem Training und zu T3, 3-5 Wochen nach dem Training. Als Operationalisierung diente die eindimensionale SWE von Schwarzer & Jerusalem (1999). Rohwerte können von 10 - 40 erreicht werden. Ein Wert von 40 entspricht einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung. Zur Überprüfung der Hypothese wurde ein 2 (Intervention: EG vs. KG) x 3 (Zeit: T1.1, T2, T3) varianzanalytisches Design mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor verwendet. Erwartet wird ein Haupteffekt des messwiederholten Faktors Zeit. Die Varianzanalyse mit Messwiederholung auf einem Faktor ergab für die Selbstwirksamkeitserwartung, wie angenommen, keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und der Intervention EG und KG, $F(1.92, 511.41) = 0.97$ $p = .38$. Auch trat kein signifikanter Haupteffekt des nicht-messwiederholten Faktors Intervention auf, $F(1, 267) = 1.97$, $p = .16$. Es konnte jedoch, wie erwartet, ein signifikanter Haupteffekt Zeit ermittelt werden, $F(1.92, 511.41) = 14.97$ $p < .001$, $\eta_p^2 = .05$, was einem kleinen Effekt nach Cohen (1988) entspricht. Wie auch in den anderen Variablen verändert sich die SWE demnach in beiden Interventionsbedingungen EG und KG gleichermaßen über die Zeit hinweg. Der Bonferroni-post-hoc-Test ergab einen signifikanten Unterschied zwischen der Selbstwirksamkeitserwartung zu T1.1 und T2 (-0.61 , $p < .01$). Die Selbstwirksamkeitserwartung war direkt nach der Intervention signifikant höher als vor der Intervention. Auch zu T3 war die Selbstwirksamkeitserwartung noch signifikant höher als vor der Intervention (-0.98 , $p < .001$). Zwischen T2 und T3 gab es keinen statistisch signifikanten Unterschied in der Selbstwirksamkeitserwartung (-0.37 , $p = .13$). Zusammengefasst stieg die Selbstwirksamkeitserwartung 1-2 Wochen nach der Intervention (Motto-Ziel-Online-Training mit oder ohne Wenn-Dann-Plan) signifikant im Vergleich zu vor der Intervention. 3-5 Wochen nach der Intervention hatte sich die Selbstwirksamkeitserwartung nicht signifikant im Vergleich zum vorherigen MZP (T2) verändert. Die Selbstwirksamkeitserwartung war auch 3-5 Wochen nach dem Training noch signifikant höher als vor dem Training. Der Verlauf der Selbstwirksamkeitserwartung für beide Interventionsbedingungen über die Zeit befindet sich in Anhang C 3.4.

4.2.6. Ergebnisse zu Hypothese 2 - Zielbindung

Hypothese 2 bezieht sich auf die Variable *Zielbindung*. Sie lautet: „Die Zielbindung zum Motto-Ziel bleibt nach dem Motto-Ziel-Online-Training, unabhängig von einem zusätzlich erstellten Wenn-Dann-Plan, auch langfristig stabil“. In dieser Studie bezieht sich die Zielbindung auf das Motto-Ziel, das die VPN im Motto-Ziel-Online-Training neu erstellten. Dementsprechend fand die Erhebung der Zielbindung ausschließlich nach der Intervention statt, und zwar insgesamt drei Mal: zu T1.2, also direkt nach der Intervention, zu T2, 1-2 Wochen nach und T3, 3-5 Wochen nach der Intervention. Zur Operationalisierung dienten die „Skalen zur Einschätzung von persönlichen Zielen“ (Brunstein, 2001). Darin wird die Zielbindung in zwei Skalen beschrieben, nämlich die *Entschlossenheit ein Ziel umzusetzen* und die eingeschätzte *Realisierbarkeit, mit der sich das Ziel umsetzen lässt*. Für die Skala *Entschlossenheit* können Rohwerte von 4-20 erreicht werden, in der Skala *Realisierbarkeit* muss das Item *Kontrolle* zunächst revers umcodiert werden, dann können dort Rohwerte von 6-30 erreicht werden, ein höherer Rohwert spricht jeweils für eine höhere Ausprägung der Zielbindung. Zur Überprüfung der Hypothese 2 wird für beide Skalen *Zielbindungs-Entschlossenheit* und *Zielbindungs-Realisierbarkeit* einzeln jeweils eine 2 (Intervention: EG vs. KG) x 3 (Zeit: T1.2, T2, T3) zweifaktorielle Varianzanalyse mit Messwiederholung auf dem zweiten Faktor durchgeführt. Es werden keine signifikanten Effekte erwartet.

Für die Zielbindungs-Entschlossenheit zeigt sich in der Varianzanalyse zwar, wie erwartet, keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und der Intervention EG und KG, $F(1.79, 478.15) = 0.44$ $p = .62$ und kein signifikanter Haupteffekt des nicht-messwiederholten Faktors Intervention $F(1, 267) = 0.38$ $p = .54$. Jedoch tritt gegen die Erwartung ein signifikanter Haupteffekt Zeit auf, $F(1.79, 478.15) = 28.13$ $p < .001$, $\eta_p^2 = .10$, was einem mittleren Effekt nach Cohen (1988) entspricht. Der post-hoc Test nach Bonferroni ergibt einen signifikanten Unterschied von T1.2 zu T2 (0.73 , $p > .001$). D.h. die Zielbindungs-Entschlossenheit war 1-2 Wochen nach der Intervention (T2) signifikant geringer als direkt nach der Intervention (T1.2). Ebenso gab es einen signifikanten Unterschied von T2 zu T3 (0.36 , $p = .02$). D.h. die Zielbindungs-Entschlossenheit war 3-5 Wochen nach der Intervention (T3) signifikant gesunken im Vergleich zu 1-2 Wochen nach der Intervention (T2). Auch die Messzeitpunkte von T3 und T1.2 unterschieden sich signifikant (1.10 , $p > .001$). Die Zielbindungsentschlossenheit war 3-5 Wochen nach der Intervention (T3) signifikant geringer als direkt nach der Intervention (T1.2). Die Entschlossenheit der Zielbindung an das im Motto-Ziel-Online-Training erstellte Motto-Ziel sank in beiden Interventionsbedingungen EG und KG sowohl 1-2 als auch 3-5 Wochen

nach der Intervention signifikant und war damit zu beiden späteren Messzeitpunkten jeweils signifikant geringer als direkt nach der Intervention. Anhang C3.5 zeigt den Verlauf für beide Interventionsbedingungen über die Zeit für die Zielbindungs-Entschlossenheit.

Als Ergebnis für die Zielbindungs-Realisierbarkeit zeigte sich, wie erwartet, keine statistisch signifikante Interaktion zwischen der Zeit und der Intervention EG und KG, $F(1.86, 497.28) = 0.70$ $p = .49$. Ebenso zeigte sich kein signifikanter Haupteffekt des nicht messwiederholten Faktors Intervention, $F(1, 267) = 0.09$ $p = .77$. Allerdings trat, wie auch bei der Zielbindungs-Entschlossenheit, wider Erwarten, ein signifikanter Haupteffekt Zeit auf, $F(1.86, 497.28) = 11.05$ $p < .001$, partielles $\eta^2 = .04$, was einem kleinen Effekt nach Cohen (1988) entspricht. Der Bonferroni-post-hoc-Tests ergab einen signifikanten Unterschied zwischen T1.2 und T2 (0.89, $p < .001$). Die Zielbindungsrealisierbarkeit war 1-2 Wochen nach der Intervention signifikant geringer als direkt nach der Intervention. Zwischen den Messzeitpunkten T2 und T3 unterschied sich die Zielbindungs-Realisierbarkeit allerdings nicht mehr signifikant (-0.17, $p = .97$). Jedoch war der Unterschied zwischen T1.2 und T3 signifikant (0.72, $p < .01$). Die Zielbindungs-Realisierbarkeit war 3-5 Wochen nach der Intervention signifikant geringer als direkt nach der Intervention. Das bedeutet zusammengefasst: die Realisierbarkeit der Zielbindung sank 1-2 Wochen nach der Intervention signifikant im Vergleich zu direkt nach der Intervention. Daraufhin veränderte sich die Zielbindungs-Realisierbarkeit nicht mehr bei Überprüfung 3-5 Wochen nach der Intervention. 3-5 Wochen nach der Intervention war sie trotzdem signifikant geringer im Vergleich zu direkt nach der Intervention. Der Verlauf der Zielbindungs-Realisierbarkeit für beide Interventionsbedingungen über die Zeit ist in Anhang C3.6 sichtbar.

4.2.7. Ergebnisse zu Hypothese 3 – Zielumsetzung und Wenn-Dann-Plan

Hypothese 3 beschreibt die Hypothese, die sich auf die Zielumsetzung und den zum Motto-Ziel-Online-Training zusätzlich durchgeführten Wenn-Dann-Plan bezieht: „Ein zum Motto-Ziel-Online-Training zusätzlich erstellter Wenn-Dann-Plan erhöht die Zielumsetzung im Vergleich zum Motto-Ziel-Online-Training ohne Wenn-Dann-Plan“. Die Zielumsetzung wurde ein Mal zum letzten Erhebungszeitpunkt T3, 3-5 Wochen nach der Intervention, in der selbst erstellten Zielumsetzungsskala im Abschlussfragebogen erhoben. Zielumsetzung setzt sich in dieser Studie aus zwei Dimensionen zusammen: der *Zielumsetzungs-Häufigkeit* und der *Zielumsetzungs-Wirkung*. Beide Dimensionen wurden durch jeweils ein Item operationalisiert. Zielumsetzungs-Häufigkeit beschreibt, wie oft das Motto-Ziel von der VPN seit dem Motto-Ziel-Online-Training bis zum letzten Zeitpunkt der Erhebung umgesetzt wurde. Zielumsetzungs-Wirkung beschreibt, ob und wie stark das Motto-Ziel den Umgang mit und die Gefühle

zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das eigene Leben verändern konnte, d.h. ob das Motto-Ziel bei der Bewältigung der Corona-Krise unterstützen konnte. In beiden Items der Zielumsetzung können Rohwerte von 1-5 erreicht werden, ein höherer Wert beschreibt für die Zielumsetzungshäufigkeit eine häufigere Umsetzung des Motto-Ziels, für die Zielumsetzungswirkung bedeutet ein Wert von 1, dass dem Motto-Ziel kein Anteil an möglichen Veränderungen in Umgang oder Gefühl hinsichtlich der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das eigene Leben zugeschrieben wird (bzw. dass dem Motto-Ziel gar keine unterstützende Funktion in der Bewältigung der Corona-Krise zugeschrieben wird). Ein Wert von 5 bedeutet, dass dem Motto-Ziel sehr die Verantwortung für die Veränderungen zugeschrieben wird.

Zur Überprüfung eines möglichen Unterschiedes zwischen den Gruppen EG und KG wurden zwei *t*-Tests für unabhängige Stichproben für die beiden Dimensionen durchgeführt. Die Voraussetzungen für einen *t*-Test waren für beide Dimensionen der Zielumsetzung erfüllt. Der *t*-Test ergab, wider Erwarten, keinen statistisch signifikanten Unterschied in der Zielumsetzungshäufigkeit zwischen der EG und KG, $t(267) = -1.37, p = .17$ (EG: $M = 3.27, SD = 0.84$, KG: $M = 3.41, SD = 0.85$). Auch für die Zielumsetzungswirkung zeigte sich kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen der EG und KG, $t(267) = -0.92, p = .36$ (EG: $M = 2.27, SD = 1.00$, KG: $M = 2.38, SD = 1.00$). Die a posteriori ermittelte Teststärke bei Annahme eines mittleren Effektes und aufgrund der statistischen Konservativität angenommener ungerichteter Hypothese betrug $1-\beta = .98$, sodass die Wahrscheinlichkeit, ein signifikantes Ergebnis finden zu können, sofern es vorhanden gewesen wäre, sehr hoch war. Um ausschließen zu können, dass EG und KG sich nur deshalb nicht in der Zielumsetzung unterschieden, weil zu viele VPN der EG den Wenn-Dann-Plan nicht angewendet hatten und sich die Interventionsbedingungen somit zu wenig unterschieden, wurden in einer weiteren Untersuchung alle VPN aus der Analyse ausgeschlossen, die im Abschlussfragebogen angegeben hatten, den Wenn-Dann-Plan *überhaupt nicht* angewendet zu haben. Doch auch unter Ausschluss dieser VPN ($n = 33$) bestand zwischen der EG ($n = 100$) und der KG ($n = 136$) weder ein signifikanter Unterschied in der Zielumsetzungshäufigkeit $t(234) = 0.17, p = .86$, noch in der Zielumsetzungswirkung $t(234) = 0.61, p = .54$.

4.2.8. Ergebnisse zu Hypothese 4 – Einfluss der Zielumsetzungsfähigkeiten auf die Zielumsetzung

Hypothese 4 lautet: „Die Veränderungen in den Zielumsetzungsfähigkeiten (positiver Affekt, negativer Affekt (revers), Handlungsorientierung (HOM / HOP), Selbstwirksamkeitserwartung, Zielbindung) durch das Motto-Ziel-Online-Training beeinflussen die Zielumsetzung

positiv, unabhängig von einem zusätzlich erstellten Wenn-Dann-Plan“. Zur Überprüfung der Hypothese 4 wurden für jede Dimension der einzelnen Zielumsetzungsfähigkeiten (*positiver Affekt, negativer Affekt, HOM, HOP, Selbstwirksamkeitserwartung, Zielbindungs-Entschlossenheit* und *Zielbindungs-Realisierbarkeit*) zwei hierarchische Regressionen durchgeführt mit jeweils einer Dimension der Zielumsetzung (*Zielumsetzungs-Häufigkeit* bzw. *-Wirkung*) als Kriterium. In jede der insgesamt 14 Regressionen wurden als Prädiktor im ersten Block die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten Messzeitpunkt (MZP) (T1, d.h. T1.1 bzw. für die Zielbindung T1.2), im zweiten Block, zusätzlich zum ersten MZP, die Zielumsetzungsfähigkeit zum letzten MZP (T3) in das Modell aufgenommen. Über dieses Vorgehen lässt sich ermitteln, inwiefern die *Veränderung in der jeweiligen Zielumsetzungsfähigkeit über den Zeitraum der Erhebung* die *Zielumsetzung* beeinflusst. Zuerst wurde die Anpassungsgüte der Modelle überprüft. Für die zugehörigen Ergebnis-Tabellen siehe Anhang C4. Für alle Zielumsetzungsfähigkeiten war für beide Dimensionen der Zielumsetzung (-Häufigkeit und -Wirkung) mindestens Modell 2 signifikant ($p < .02$). Darüber hinaus gab es bei allen Zielumsetzungsfähigkeiten von Modell 1 zu Modell 2 eine signifikante Änderung in F (ΔF), sowohl für die Zielumsetzungshäufigkeit (alle $p < .002$), als auch für die Zielumsetzungswirkung (alle $p < .005$) als jeweiliges Kriterium. D.h. wenn die jeweilige Zielumsetzungsfähigkeit zum letzten MZP (T3) zusätzlich zum ersten MZP (T1.1, bzw. T1.2 für die Zielbindung) als Prädiktor in das Modell aufgenommen wird, kann signifikant mehr Varianz der Zielumsetzung (Häufigkeit bzw. Wirkung) aufgeklärt werden, als wenn die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten MZP als einziger Prädiktor dient. Zur Bestimmung des Anteils, der jeweils durch das Modell aufgeklärt wird (vgl. Anhang C4), wird für die hierarchischen Regressionen das korrigierte bzw. adjustierte R^2 (R_a^2) verwendet, da durch Hinzunahme mehrerer Prädiktoren R^2 künstlich erhöht wird (Cohen, 1988). Für die *Zielumsetzungs-Häufigkeit* als Kriterium leistete Modell 2 der *Zielbindungs-Entschlossenheit* 32 % ($R_a^2 = 0.32$) und der *Zielbindungs-Realisierbarkeit* 31 % ($R_a^2 = 0.31$) Varianzaufklärung, was nach Cohen (1988) hoch ist. Die Modelle 2 der übrigen Zielumsetzungsfähigkeiten leisteten eine schwache Varianzaufklärung zwischen 5 und 11 %. Für das Kriterium der *Zielumsetzungs-Wirkung* leistete Modell 2 der *Zielbindungs-Entschlossenheit* 19 % ($R_a^2 = 0.19$), d.h. einen mittleren Anteil zur Varianzaufklärung. Die Varianzaufklärung des Modell 2 der anderen Zielumsetzungsfähigkeiten betrug 2 bis 11 %, was einer schwachen Varianzaufklärung entspricht. D.h. die Zielbindung, insbesondere die Zielbindungs-Entschlossenheit, erklärt am meisten Varianz der Zielumsetzung. Als nächstes wird für jede Zielumsetzungsfähigkeit einzeln die Größe des Einflusses der *Veränderung in der Zielumsetzungsfähigkeit* auf die

Zielumsetzung (Häufigkeit und Wirkung) bestimmt. Dazu werden aus der Koeffizienten-Tabelle in SPSS die signifikanten β -Koeffizienten T3 in Modell 2 ermittelt. Der Betrag des β -Koeffizienten zu T3 gibt dabei Auskunft über die Größe des Einflusses der *Veränderung* in der jeweiligen Zielumsetzungsfähigkeit auf die *Zielumsetzung*. Das Vorzeichen des signifikanten Koeffizienten zu T3 bestimmt die Richtung des Einflusses auf die Zielumsetzung. Für beide Dimensionen der *Zielumsetzung (Häufigkeit und Wirkung)* ist in Modell 2 der Koeffizient T3 von jeder Zielumsetzungsfähigkeit signifikant. D.h. die Veränderung in jeder Zielumsetzungsfähigkeit über die Zeit beeinflusst die Zielumsetzung signifikant. Die *Zielumsetzungs-Häufigkeit* wird am stärksten durch die *Veränderung in der Zielbindungs-Realisierbarkeit* beeinflusst $\beta = .58$, $p < .001$, die *Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit* übt einen ähnlich hohen Einfluss aus. Die *Zielumsetzungs-Wirkung* wird am stärksten durch die *Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit* beeinflusst $\beta = .43$, $p < .001$. Alle Koeffizienten T3, mit Ausnahme derjenigen vom negativen Affekt, sind positiv. Die übrigen Einflüsse können in Anhang C5 nachvollzogen werden. Die Veränderungen in jeder Zielumsetzungsfähigkeit beeinflussen die Zielumsetzung signifikant positiv (negativer Affekt revers).

4.3. Explorative Datenanalyse

4.3.1. Wirkung des Wenn-Dann-Plans bei prospektiv Handlungsorientierten (HOP)

Im Ergebnisteil der Hypothese 3 konnte gezeigt werden, dass ein zusätzlich zum Motto-Ziel-Online-Training erstellter Wenn-Dann-Plan keinen Effekt auf die Zielumsetzung zu haben scheint. Doch ist dies unter allen Bedingungen der Fall oder könnte die Wirksamkeit des Wenn-Dann-Plans von bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen beeinflusst werden? Können z.B. Personen, die vor der Intervention (zu T1.1) handlungsorientiert waren, mehr oder weniger von dem zusätzlich zum Motto-Ziel-Online-Training erstellten Wenn-Dann-Plan hinsichtlich der Zielumsetzung profitieren als die vor der Intervention Lageorientierten? Die Erkenntnisse aus der hierarchischen Regression im Ergebnisteil zu Hypothese 4 zeigen, dass beide Dimensionen der *Zielbindung (Entschlossenheit und Realisierbarkeit)* den größten Effekt aller Zielumsetzungsfähigkeiten auf die *Zielumsetzung (Häufigkeit und Wirkung)* ausüben (vgl. Anhang C5). Wenn Handlungsorientierung die Zielbindung beeinflusst, würde darüber dementsprechend indirekt auch die Zielumsetzung beeinflusst. Die Zielbindung würde somit als Mediator fungieren. Da die Zielbindung sich jedoch über die Zeit verändert, wurde die *Veränderung der Zielbindung (Δ Zielbindung T3, T1.2)* vom ersten erhobenen MZP (T1.2, direkt nach der Intervention) bis zum letzten MZP (T3) in das angenommene Wirksamkeitsmodell zur Überprüfung der

obigen Frage einbezogen. Als Rechnung wurde somit eine moderierte Mediation durchgeführt. In der Vorabanalyse zeigte sich, dass weder Modell 1 [$F(2, 266) = 0.64, p = .53$] noch Modell 2 [$F(1, 265) = 2.20, p = .09$] der hierarchischen Regression für die Veränderung in der Zielbindungs-Realisierbarkeit (Vorgehen, siehe unten) signifikant wurde, weshalb sie aus dem angenommenen Modell ausgeschlossen wurde.

Das Modell der moderierten Mediation wird dementsprechend wie folgt angenommen: Die z-standardisierte HOP zu T1.1 ($HOP_{T1.1}$, metrisch skaliert) vor der Intervention ist die UV, welche einen Einfluss auf die Zielumsetzung (Häufigkeit) als AV ausübt. Dieser Einfluss wird durch Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2 partiell mediiert. Die Interventionsbedingung (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan bzw. Motto-Ziel-Online-Training) wirkt, als Kontrast codiert, als Moderator auf den Einfluss von $HOP_{T1.1}$ auf Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2 und auf den Einfluss von $HOP_{T1.1}$ auf Zielumsetzungs-Häufigkeit (vgl. Abbildung 5). Für die Berechnung der Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2 wurden, angelehnt an Haase, Singer, Silbereisen, Heckhausen und Wrosch (2020), die standardisierten Residuen zu T3 durch T1.2 verwendet. Das entspricht dem Varianzanteil der Zielbindungs-Entschlossenheit zum letzten Zeitpunkt der Erhebung (T3), der nicht durch die Varianz der ersten Zielbindungsmessung T1.2, direkt nach der Intervention, erklärt werden kann. Ist die Veränderung in der Zielbindung weit verschieden von 0, hat eine große Veränderung stattgefunden, ist diese nahe bei 0, hat kaum Veränderung stattgefunden. Positive Werte zeigen Steigerung, negative Werte Senkung der Zielbindung über die Zeit an. Darauf wurden zwei hierarchische Regressionen mit der Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2 und der Zielumsetzungs-Häufigkeit als jeweiliges Kriterium durchgeführt. Im ersten Block wurde die *Interventionsbedingung* und die z-standardisierte $HOP_{T1.1}$, im zweiten Block zusätzlich deren *Interaktion* aufgenommen. Für die Durchführung der anschließenden moderierten Mediation wurde das SPSS-Plugin PROCESS 3.5 by Andrew F. Hayes verwendet. Das eingesetzte Bootstrapping beinhaltete dabei 5000 Iterationen. Es wurde Model 8 nach Hayes (2018) verwendet.

Das Modell mit der *Zielumsetzungs-Häufigkeit* als AV leistet 22 % Varianzaufklärung ($R^2 = .22$) und ist signifikant, $F(4, 264) = 11.83, p < .001$. Der direkte Effekt von $HOP_{T1.1}$ auf *Zielumsetzungs-Häufigkeit* wird jedoch nicht signifikant durch die *Interventionsbedingung* (Motto-Ziel-Online-Training mit oder ohne Wenn-Dann-Plan) moderiert, $\Delta R^2 = 0.00$ $F(1, 264) = 1.21, p = .27$. Das Modell mit *Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2* in der AV wurde signifikant und leistet 3 % Varianzaufklärung, $R^2 = .03, F(3, 265) = 2.85, p = .04$. Darüber

hinaus moderiert die *Interventionsbedingung* den Effekt von $HOP_{T1.1}$ auf Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2 signifikant, $\Delta R^2 = .03$, $F(1, 265) = 7.70$, $p = .01$. D.h. ob eine VPN vor der Intervention HOP oder LOP ist und ob eine VPN das Motto-Ziel-Online-Training mit oder ohne Wenn-Dann-Plan ausführt, wirkt sich signifikant auf die Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit aus. In der Abbildung 5 ist das Gesamtmodell der moderierten Mediation mit den jeweiligen Koeffizienten sowie deren Signifikanz abgebildet. Dabei ist zu sehen, dass lediglich der Koeffizient der KG, die nur das Motto-Ziel-Training ausführt, für den moderierten Regressionspfad signifikant ist und dass die Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit sich wiederum auf die *Zielumsetzungs-Häufigkeit* signifikant auswirkt.

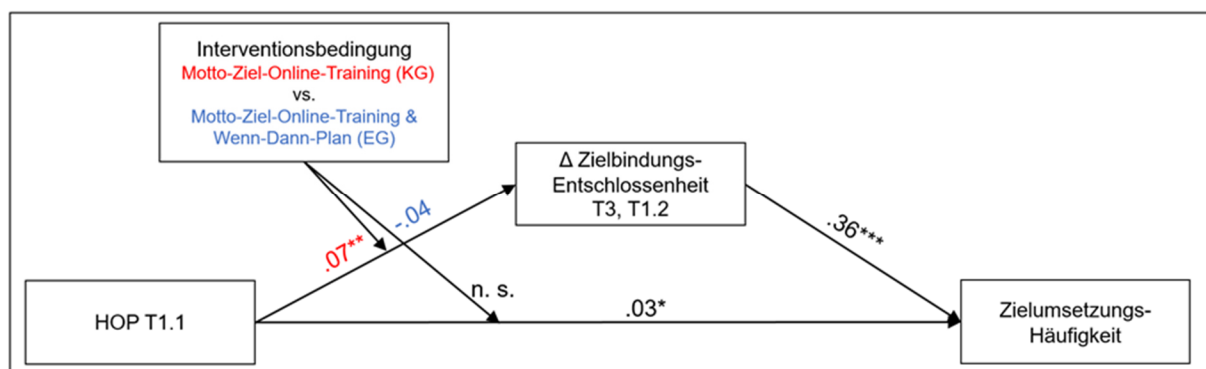


Abbildung 5. Modell der moderierten Mediation.

HOP T1.1: prospektive Handlungsorientierung zum Messzeitpunkt T1.1, vor der Intervention,

Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2: Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit ermittelt über die standardisierten Regressionsresiduen zu T3 (letzter Messzeitpunkt der Studie), dem Varianzanteil, der nicht durch T1.2 (erster Messzeitpunkt der Zielbindungs-Entschlossenheit, direkt nach dem Training) erklärt werden kann.

Zielumsetzungs-Häufigkeit: Häufigkeit der Umsetzung des Motto-Ziels, gemessen zu T3,

Interventionsbedingung: Motto-Ziel-Online-Training (KG, -1) Motto-Ziel-Online-Training & Wenn-Dann-Plan (EG, 1) als Kontrast codiert. $p^{***} < .001$, $p^{**} < .01$, $p^* < .06$ (marginal signifikant)

Conditional Indirect Effect: HOP T1.1 \rightarrow Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2 \rightarrow Zielumsetzungs-Häufigkeit

Motto-Ziel-Online-Training: $B = 0.03$, $SE = 0.01$, KI [0.01, 0.05], KI enthält nicht 0, d.h. signifikant.

Motto-Ziel-Online-Training & Wenn-Dann-Plan: $B = -0.01$, $SE = 0.01$, KI [-0.04, 0.05], KI enthält 0, d.h. nicht signifikant.

Index of Moderated Mediation: $B = -0.04$, $SE = 0.02$, KI [-0.07, -0.01].

Um den signifikanten Moderationseffekt näher zu ergründen, werden simple slopes untersucht. Es zeigt sich sowohl für die HOP, $B = -0.17$, $p < .05$ als auch für die LOP, $B = 0.17$, $p < .05$, ein signifikanter Effekt. Abbildung 6 zeigt, dass bei den VPN, die vor der Intervention HOP waren und einen Wenn-dann-Plan zur Implementierung des Motto-Ziels in den Alltag erstellten, die Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit sank (Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit ist negativ). Wenn sie jedoch nur das Motto-Ziel-Online-Training durchführten, stieg ihre Zielbindungs-Entschlossenheit an das Motto-Ziel über die Zeit (Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit ist positiv). Dieser Unterschied in der Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit für HOP, je nach Interventionsbedingung (mit oder ohne Wenn-Dann-Plan) ist signifikant. Bei den vor der Intervention LOP-Personen gibt es ebenfalls einen

signifikanten Unterschied in der Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit, je nach Interventionsbedingung, jedoch ist dieser genau umgekehrt. Bei LOP-Personen sinkt die Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit, wenn sie nur das Motto-Ziel-Online-Training durchführen (Wert < 0). Ein zusätzlicher Wenn-Dann-Plan führt dazu, dass die Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit aufrechterhalten werden kann oder sogar steigt (Wert > 0).

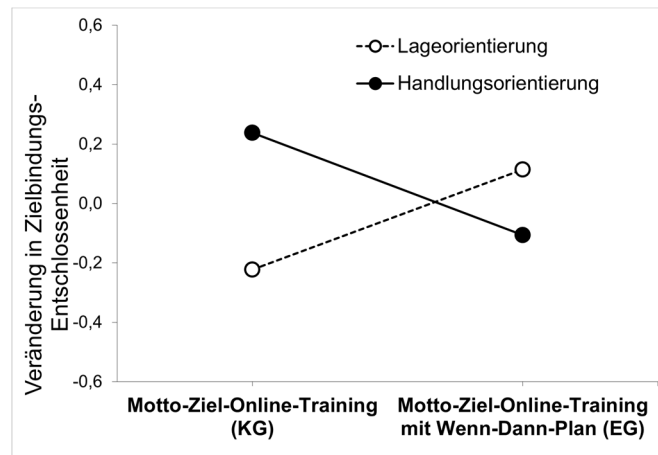


Abbildung 6. Simple slope Analyse 1.

Für den Effekt der Interventionsbedingung (Motto-Ziel-Online-Training und Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) auf die Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit, moderiert durch Handlungs- bzw. Lageorientierung zu T1.1, vor der Intervention (HOP / LOP). Beide Effekte für LOP und HOP sind signifikant ($p < .05$).

Abbildung 7 zeigt mit $B = 0.22$, $p = .01$ einen signifikanten Effekt für die KG (Motto-Ziel-Online-Training), nicht aber für die EG (mit Wenn-Dann-Plan) $B = -0.11$, $p = .19$. Das bedeutet, dass nur in der KG der Unterschied zwischen LOP- und HOP-Personen hinsichtlich der Veränderung der Zielbindungs-Entschlossenheit signifikant ist. In der EG unterscheiden sich LOP und HOP nicht signifikant.

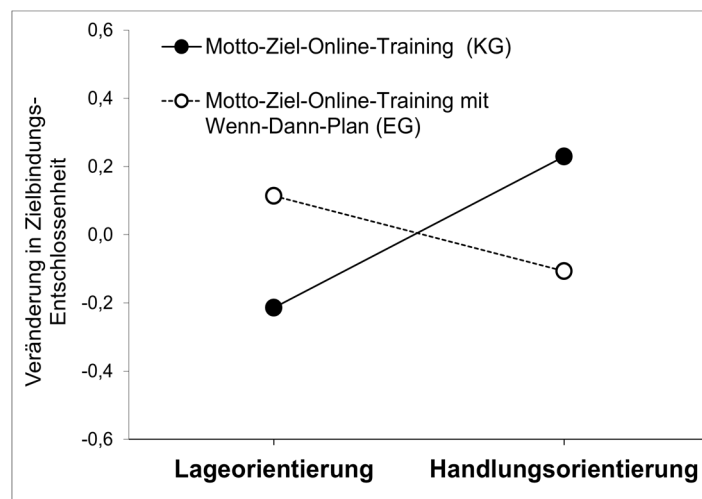


Abbildung 7. Simple slope Analyse 2.

Für den Effekt der Handlungs- bzw. Lageorientierung zu T1.1, vor der Intervention (HOP / LOP) auf die Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit, moderiert durch die Interventionsbedingung (Motto-Ziel-Online-Training - KG und Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan - EG). Nur der Effekt der KG ist signifikant ($p = .001$).

Zusammenfassend bleibt demnach bei den HOP die Entschlossenheit das Motto-Ziel umzusetzen über die Zeit signifikant höher, wenn sie keinen WDP erstellen, als wenn sie einen erstellen. In der Bedingung ohne Wenn-Dann-Plan haben die HOP auch signifikant höhere Werte als die LOP. Die LOP profitieren hinsichtlich der Zielbindungsentschlossenheit jedoch signifikant von einem zusätzlichen Wenn-Dann-Plan im Vergleich dazu, als wenn sie nur das Motto-Ziel-Online-Training durchführen. In dieser Bedingung mit Wenn-Dann-Plan unterscheiden sich die LOP nicht signifikant von den HOP. Da im Modell (Abbildung 5) auch der Pfad von Δ Zielbindungs-Entschlossenheit T3, T1.2 auf die Zielumsetzungs-Häufigkeit signifikant ist, wirkt ein zusätzlicher Wenn-Dann-Plan bei den HOP sich indirekt (über die Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit) auch auf die Zielumsetzungs-Häufigkeit negativ aus.

4.3.2. Die Belastung und die Wirkung der Intervention

In Kapitel 1.2. wurde abgeleitet, dass bei Personen, die durch eine Krise schwerer belastet sind oder sich fühlen, die Bewältigung der Krise erschwert ist. In dieser Studie wurde darum anhand eines dichotomen Merkmals erfasst, ob eine Person sich jetzt eher stärker oder weniger stark belastet empfindet als vor der Corona-Pandemie. Das Ergebnis dieses Merkmals *Belastung* wurde als Quotierungskriterium verwendet, anhand dessen die VPN auf die Interventionsbedingungen aufgeteilt wurden. War die Quotierung notwendig? Wirkt sich die Belastung tatsächlich auf die Zielumsetzung und die Zielumsetzungsfähigkeiten aus und hätte die Belastung ohne Gleichverteilung die Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings stören können? Zur Überprüfung wurden zweifaktorielle ANOVAs mit der Belastung (stärker belastet, weniger belastet) als Zwischensubjektfaktor und der Zeit (T1.1, T1.2, T2, T3, Anzahl jeweils nach Messung des jeweiligen Merkmals, siehe Ergebnisteil der einzelnen Variablen) als Innersubjektfaktor durchgeführt. Die Ergebnisse der Variablen positiver Affekt, HOP und Zielbindungs-Realisierbarkeit ergaben lediglich einen Haupteffekt Zeit, die Verläufe waren ähnlich zu denen, die für die Interventionsbedingung als Zwischensubjektfaktor (siehe Ergebnisse zu H1-2) berichtet wurden, darum werden diese nicht näher beschrieben. Auf diese Variablen wirkte sich demnach die Belastung nicht aus. Für den negativen Affekt [$F(1, 267) = 8.37, p = .004, \eta_p^2 = .03$] und die HOM [$F(1, 267) = 5.40, p = .02, \eta_p^2 = .02$] konnte neben dem Haupteffekt Zeit auch ein signifikanter Haupteffekt Belastung festgestellt werden. Die stärker Belasteten hatten in mind. einem MZP signifikant höheren negativen Affekt und signifikant niedrigere HOM als die weniger Belasteten.

Für die *Selbstwirksamkeitserwartung* [$F(1.91, 508.68) = 3.49, p = .03, \eta_p^2 = .01$] und die *Zielbindungs-Entschlossenheit* [$F(1.79, 478.88) = 4.13, p = .02, \eta_p^2 = .02$] zeigte sich ein statistisch

signifikanter Interaktionseffekt zwischen *Zeit* und *Belastung*. Zur Bestimmung der einfachen Haupteffekte des Zwischensubjektfaktors *Belastung* wurde eine einfaktorische ANOVA durchgeführt. Für die *Selbstwirksamkeitserwartung* erbrachte diese einen signifikanten Unterschied [$F(1, 267) = 9.88, p = .002$] zu T2, 1-2 Wochen nach dem Training, zwischen den VPN mit weniger und mit stärkerer Belastung. Die VPN, die sich weniger belastet fühlten, hatten eine signifikant höhere *Selbstwirksamkeitserwartung* zu T2 ($M = 30.63, SD = 4.17$) als die VPN, die sich stärker belastet fühlten ($M = 29.02, SD = 4.01$). Der einfache Haupteffekt *Zeit* lag sowohl bei den weniger Belasteten [$F(2, 204) = 10.35, p < .001, \eta_p^2 = .09$], als auch bei den stärker Belasteten [$F(1.86, 306.32) = 9.10, p < .001, \eta_p^2 = .05$] für die *Selbstwirksamkeitserwartung* signifikant vor. Die paarweisen Vergleiche ergaben, dass bei den weniger Belasteten die *Selbstwirksamkeitserwartung* schon zu T2, 1-2 Wochen nach der Intervention signifikant anstieg ($-1.11, p < .001$) im Vergleich zu vor dem Training (T1.1) und sie auch ca. 2 Wochen danach, 3-5 Wochen nach der Intervention (zu T3), so hoch wie zu T2 blieb ($0.17, p = 1.00$). In der Gruppe der stärker Belasteten stieg die *Selbstwirksamkeitserwartung* nach der Intervention nicht so schnell an, es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen T1.1 und T2 ($-0.30, p = .47$). Eine Veränderung zeigte sich erst nach 3-5 Wochen mit einer signifikant höheren *Selbstwirksamkeitserwartung* als vor der Intervention ($-0.99, p = .001$) bzw. zu T2 ($-0.70, p = .01$). In Abbildung 8 ist der beschriebene Verlauf sichtbar. Es zeigt sich außerdem, dass die *Selbstwirksamkeitserwartung* deskriptiv zu T3 bei den weniger Belasteten sinkt, dieser Effekt ist aber nicht signifikant.

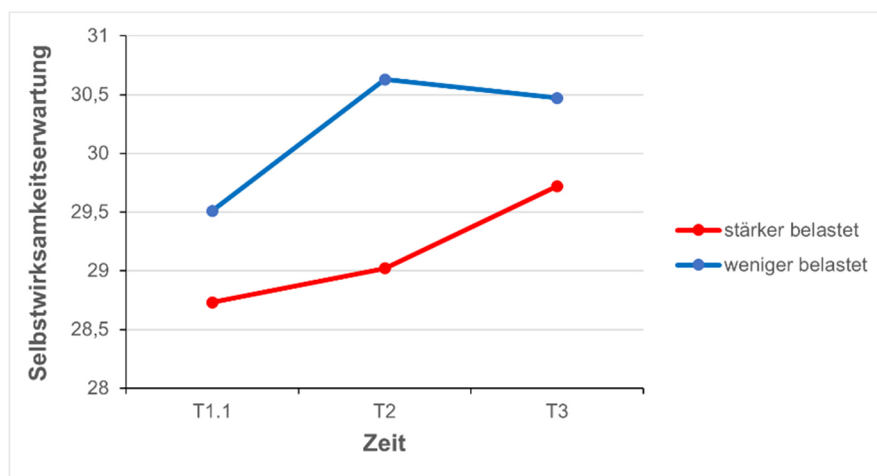


Abbildung 8. Interaktionseffekt zwischen Belastung und Selbstwirksamkeitserwartung über die Zeit. Belastung: Fühlen Sie sich durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie...
a) jetzt eher stärker belastet als zuvor (n = 166) b) jetzt eher weniger belastet als zuvor? (n = 103).

Für die *Zielbindungs-Entschlossenheit* war der einfache Haupteffekt *Belastung* nicht signifikant [T1.1: $F(1, 267) = 1.58, p = .21$, T2: $F(1, 267) = 1.53, p = .22$, T3: $F(1, 267) = 0.29, p = .59$]. Es ergab sich jedoch für beide Belastungsgrade ein signifikanter einfacher Haupteffekt *Zeit*,

stärker Belastete $F(1.77, 291.48) = 25.58 p < .001, \eta_p^2 = .13$, weniger Belastete $F(1.84, 187.16) = 5.47 p = .01, \eta_p^2 = .05$. Durch die paarweisen Vergleiche konnte ermittelt werden, dass bei den stärker Belasteten die *Zielbindungs-Entschlossenheit* früher sank als bei den weniger Belasteten. Bei den stärker Belasteten war zu T2, 1-2 Wochen nach der Intervention die *Zielbindungs-Entschlossenheit* signifikant gesunken im Vergleich zu direkt nach der Intervention (1.05, $p < .001$). Die *Zielbindungs-Entschlossenheit* blieb auch 3-5 Wochen nach der Intervention so niedrig wie zu T2 (0.28, $p = .30$) und damit signifikant geringer als direkt nach der Intervention (1.34, $p < .001$). Die Zielbindungsentschlossenheit von den weniger Belasteten sank erst 3-5 Wochen nach dem Training signifikant im Vergleich zu direkt nach dem Training (0.71, $p = .02$) und 1-2 Wochen nach dem Training (0.50, $p = .03$). In Abbildung 9 ist der oben beschriebene Verlauf der Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit für die weniger und stärker Belasteten dargestellt.

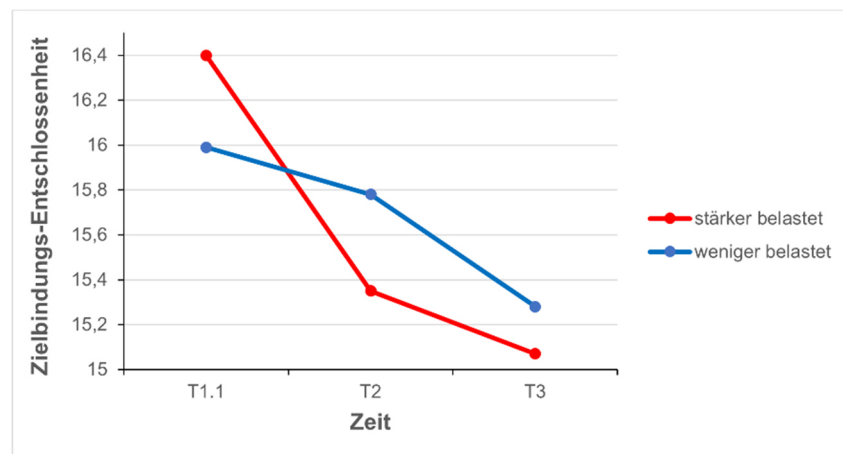


Abbildung 9. Interaktionseffekt zwischen Belastung und Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit. Belastung: Fühlen Sie sich durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie... a) jetzt eher stärker belastet als zuvor (n = 166) b) jetzt eher weniger belastet als zuvor? (n = 103).

5. Diskussion

Ziel dieser Arbeit war es, einen Beitrag zur Bewältigung der Corona-Krise zu leisten. Dafür wurde eine Intervention mit einem Motto-Ziel-Online-Training als Hauptbestandteil zur Verfügung gestellt, welche Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber auch die Zielumsetzung in der Corona-Krise fördern sollte. Diese wurde evaluiert, um eine wissenschaftlich fundierte Empfehlung für oder gegen die zukünftige Anwendung dieser Intervention in der Corona-Krise geben zu können. Für die Evaluation wurden die zwei folgenden Forschungsfragen aufgestellt: *Kann das Motto-Ziel-Online-Training die Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber auch die Zielumsetzung zu Zeiten der Corona-Krise fördern? Und wirkt das Motto-Ziel-Online-Training zu Zeiten der Corona-Krise stärker auf die Zielumsetzungsfähigkeiten bzw. die Zielumsetzung, wenn es mit einem Wenn-Dann-Plan kombiniert wird?* Zur Überprüfung der Forschungsfragen

wurden 4 Hypothesen aufgestellt und untersucht, deren Ergebnisse im Folgenden diskutiert werden. Hypothese 1 bezieht sich auf die Wirkung des Motto-Ziel-Online-Trainings auf die Zielumsetzungsfähigkeiten, die vor dem Training (zu T1.1) gemessen wurden. Hypothese 2 bezieht sich auf die Zielbindung, die nach dem Training erhoben wurde. Hypothese 3 macht eine Aussage zur Wirkung der experimentellen Variation, d. h. des Wenn-Dann-Plans auf die Zielumsetzung. Mittels Hypothese 4 soll die Wirkung der Veränderung der Zielumsetzungsfähigkeiten auf die Zielumsetzung überprüft werden.

Unterschiede zwischen den Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training) wurden für Hypothese 1, 2 und 4 nicht erwartet, jedoch in den Hypothesentestungen zu Hypothese 1 und 2 mit überprüft. In den Ergebnissen zeigte sich, dass ein Wenn-Dann-Plan, wie erwartet, keinen Einfluss auf eine der Zielumsetzungsfähigkeiten aus Hypothese 1 und 2 ausübte. Dieser Teil der Hypothese konnte demnach für alle Zielumsetzungsfähigkeiten bestätigt werden, wird in den Diskussionsteilen der einzelnen Hypothesen nicht erneut erwähnt und stattdessen bei Hypothese 3 dezidiert diskutiert.

5.1. Diskussion der Ergebnisse zu H1a positiver Affekt

Als Ergebnisse zu Hypothese 1a: *Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht den positiven Affekt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen*, zeigte sich eine kurzfristige signifikante Steigerung des positiven Affektes, direkt nach dem Training, die sich allerdings nicht hielt und somit längerfristig (1-2 Wochen), sowie langfristig (3-5 Wochen) nach dem Training wieder auf das Ausgangsniveau vor dem Training zurückfiel. Die Hypothese 1a konnte demnach nur teilweise bestätigt werden. Diese Ergebnisse widersprechen der Studie von Weber (2013), in der der Anstieg des positiven Affektes sich nach dem Motto-Ziel-Training längerfristig hielt. Allerdings handelte es sich bei dem Training von Weber um ein live durchgeführtes Training. Auf die von Dyllick (2018b) vermuteten und im direkten Vergleich der Studienergebnisse festgestellten Unterschiede in der Zuverlässigkeit der Wirksamkeit zwischen online und live durchgeführten Trainings wurde bereits im Theorieteil (vgl. Kapitel 1.5.) eingegangen. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie passen jedoch zur PSI-Theorie (Kuhl, 2010), die eine Basis für den theoretischen Hintergrund von Motto-Zielen bildet. Wie Weber (2013) zeigen konnte, regen Motto-Ziele das Extensionsgedächtnis an. Das Extensionsgedächtnis wird jedoch nicht über positiven, sondern über die Senkung negativen Affektes angeregt. Wie erklärt sich dann jedoch, dass der positive Affekt überhaupt kurzfristig gestiegen ist? Das Motto-Ziel-Training ist auf Ressourcenorientierung ausgelegt. Die Bildauswahl zu Anfang und die Wahl der Satzteile aus dem

Ideenkorb soll danach erfolgen, was den Teilnehmer oder die Teilnehmerin positiv anspricht (Storch & Krause, 2017). Alle Bilder sind so zusammengestellt, dass sie potenziell positive Gefühle auslösen können (Krause & Storch, 2016). Der Fokus ist somit auf die Wahrnehmung von besonders positiv ansprechenden Reizen inmitten von generell potenziell positiven Reizen gerichtet. Diese Anregung eigener positiver Gefühle wird vermutlich direkt nach dem Training auch den positiven Affekt steigern können. Es könnte auch sein, dass sich hier ein Selektionseffekt zeigt. In der Auswertung wurden nur die VPN berücksichtigt, die alle drei Studientermine vollständig abgeschlossen haben. Es ist anzunehmen, dass VPN die Studie eher bis zum Ende durchgeführt haben, denen das Motto-Ziel-Online-Training Spaß gemacht und bei denen es positiven Affekt erzeugt hat. Dies könnte über einen Mittelwertvergleich im positiven Affekt zu T1.2, direkt nach dem Training, zwischen den unabhängigen Stichproben der VPN, die die Studie vorzeitig abgebrochen und den VPN, die sie vollständig abgeschlossen haben, überprüft werden. Unterschiedliche Stichprobengrößen könnten durch Ziehung von Zufallsstichproben aus den jeweiligen Teilstichproben angepasst werden.

5.2. Diskussion der Ergebnisse zu H1b negativer Affekt

Das Ergebnis zu Hypothese 1b: *Das Motto-Ziel-Online-Training senkt den negativen Affekt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen*, zeigte eine signifikante Senkung des negativen Affektes direkt nach dem Training. Auch wenn der negative Affekt 1-2 Wochen später signifikant angestiegen war und sich 3-5 Wochen nach dem Training nicht mehr signifikant veränderte, blieb er doch immer signifikant unterhalb des Ausgangswertes vor dem Training. Der negative Affekt konnte demnach langfristig gesenkt werden, was die Hypothese 1b bestätigt. Wie schon in der Theorie (vgl. Kapitel 1.4.) beschrieben und in der Diskussion zum positiven Affekt erwähnt, lassen sich diese Ergebnisse dadurch erklären, dass Motto-Ziele das Extensionsgedächtnis anregen (Storch & Krause, 2017; Weber, 2013) und das Extensionsgedächtnis durch die Senkung negativen Affektes angeregt wird (Kuhl, 2010). Die Ergebnisse dieser Studie zum negativen Affekt decken sich außerdem mit den Befunden aus Weber (2013). Das Motto-Ziel-Online-Training scheint demnach den negativen Affekt signifikant senken zu können, was sich langfristig hält. Welche Alternativerklärungen könnten für die anhaltende Senkung des negativen Affektes in dieser Studie verantwortlich sein? Die Studie wurde vom 05.05. - 15.06.20, d.h. kurz nach dem ersten Corona-bedingten Lockdown durchgeführt. Wie Zacher und Rudolph (2021) zeigen konnten, war der negative Affekt während des Lockdowns (zwischen März und Mai 2020) signifikant höher als vor dem Lockdown (zwischen Dezember 2019 und März 2020). Es ist also möglich, dass der negative Affekt sich nach dem Lockdown, d.h.

zur Zeit der Datenerhebung dieser Studie, im Zuge der zunehmenden Lockerungen wieder senkte. Allerdings erklärt sich dadurch nicht der sehr starke Abfall (> 1 SD) des negativen Affektes unmittelbar nach dem Training. Wahrscheinlicher ist, dass dafür tatsächlich das Motto-Ziel-Online-Training verantwortlich ist. Zur Überprüfung dieser Erklärung hätte bspw. eine weitere Kontrollgruppe erhoben werden müssen, die kein Training absolviert.

5.3. Diskussion der Ergebnisse zu H1c HOM

Hypothese 1c besagt: *Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht die HOM. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen.* Aus den Ergebnissen zu H1c konnte ermittelt werden, dass die HOM 1-2 Wochen nach dem Training signifikant angestiegen war im Vergleich zu vor dem Training. 3-5 Wochen nach dem Training hatte sich die HOM nicht signifikant verändert, sodass sie noch immer signifikant höher als vor dem Training war. Durch die Ergebnisse deutet sich an, dass das Motto-Ziel Online Training einen stabilen, langfristigen, positiven Effekt auf die HOM ausübt. Hypothese 1c konnte somit bestätigt werden. Wie lassen sich die Ergebnisse erklären? HOM ist im Sinne der PSI-Theorie (Kuhl, 2010) die Affektregulationsfähigkeit, die eine Senkung des negativen Affektes bewirken kann. Die HOM kann über die Senkung des negativen Affektes das Extensionsgedächtnis anregen und Motto-Ziele stehen im Zusammenhang mit dem Extensionsgedächtnis. Dass Motto-Ziele die HOM in dieser Studie steigern konnten, passt außerdem zu den Befunden der Wirkung von Motto-Ziel-Trainings unabhängig von der Corona-Krise (Felder, 2015; Huwlyer, 2012; Schneider, 2010; Weber 2013).

Welche Alternativerklärung, außer dass das Motto-Ziel-Online-Training für die Steigerung der HOM verantwortlich war, könnte es geben? Nachteile zeigen sich bei LOM im Vergleich zu HOM in Situationen von Bedrohung (Kuhl, 2010). Der Lockdown könnte aufgrund von Unsicherheit oder stärkerer Isolierung durchaus für viele Menschen als eine Bedrohung im Sinne von Kuhl (2010) empfunden worden sein. Die Zeit nach dem Lockdown, d. h. die Zeit der Datenerhebungsphase dieser Studie, könnte dann als Linderung der Bedrohung empfunden worden sein, was die Unterschiede in HOM und LOM auf verschiedene abhängige Variablen verringert hätte. Dass dies allerdings auch eine Steigerung der HOM bewirkt hat, scheint unwahrscheinlich, da es sich bei HOM um ein Persönlichkeitsmerkmal handelt, das zwar veränderbar ist (ebd.), jedoch nicht vollständig von äußeren Gegebenheiten abhängt. Darüber hinaus ist anzunehmen, dass für diejenigen, für die der Infektionsschutz auch nach dem Lockdown ein wichtiger Wert war, die Lockerungsmaßnahmen sogar stärkeres Empfinden von Bedrohung ausgelöst haben könnten als der Lockdown. Bspw. könnte die Möglichkeit der Infektion durch Öffnung der Cafés oder Freizeitangebote potenziell höher empfunden worden sein. Während

des Lockdowns war vieles verboten, sodass diesbezüglich auch nicht selbstständig Entscheidungen getroffen werden mussten. Durch die Lockerungen war vieles nicht mehr verboten, jedoch möglicherweise nicht geraten. Nun konnte und musste jeder einzelne wieder selbstständig mehr Entscheidungen unter Abwägung der Risiken, d.h. in einer bedrohlichen Situation, treffen. Insbesondere Lageorientierte haben Schwierigkeiten, solche Entscheidungen in bedrohlichen Situationen zu treffen (ebd.). Es ist darum anzunehmen, dass die Unterschiede zwischen HOM und LOM nach dem Lockdown, d.h. zur Zeit der Datenerhebung, eher größer wurden, als dass ein Übergang von Lageorientierung zu Handlungsorientierung stattgefunden hätte, der die Ergebnisse dieser Studie ohne die Wirkung der Intervention vollständig hätte erklären können. Eine weitere Alternativerklärung könnte sein, dass die Corona-Krise durch die Konfrontation mit Bedrohung und Leid über die Zeit dazu geführt hat, Menschen darin zu üben, Leid besser zu verarbeiten, im Sinne einer positiven Akkomodation (Joseph & Linley, 2005). Das Geschehene wird dabei in das eigene Selbstbild integriert, dadurch passiert nicht nur eine Rückkehr zum Ausgangsstadium (was einer Assimilation entspräche), sondern ein Wachstum über das vorherige Ausgangsstadium hinaus. Es kommt zum Persönlichkeitswachstum. Im Zusammenhang mit nicht nur traumatischen Krisen wird dies auch Posttraumatisches Wachstum genannt (Tadeshi & Calhoun, 2004). HOM ist nach der PSI-Theorie (Kuhl, 2010) die Fähigkeit, die benötigt wird, um schwere Erfahrungen und Leid in das Selbst zu integrieren und sie dadurch zu verarbeiten. Wenn positive Akkomodation nach dem Lockdown stattgefunden hätte, ist es wahrscheinlich, dass dies an einem Zuwachs in der HOM in dieser Studie sichtbar geworden wäre. Allerdings war die Corona-Krise mit Beendigung des ersten Lockdowns nicht vorbei, was einen flächendeckenden Effekt von positiver Akkomodation, der die Steigerung in der HOM unabhängig von dem Motto-Ziel-Online-Training erklären könnte, unwahrscheinlicher macht. Ob Posttraumatisches Wachstum stattgefunden hat, hätte bspw. durch das Posttraumatic growth inventory (PTGI) von Tadeshi und Calhoun (2004) überprüft werden können.

5.4. Diskussion der Ergebnisse zu H1d HOP

Das Ergebnis der Hypothese 1d: *Das Motto-Ziel-Online-Training bewirkt, dass die prospektive Handlungsorientierung (HOP) trotz Krise nicht absinkt, sondern stabil bleibt. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen*, ergab wider Erwarten eine Veränderung der HOP über die Zeit, die der der HOM glich. Die HOP stieg 1-2 Wochen nach dem Training signifikant an und blieb auch nach 3-5 Wochen noch auf diesem Niveau, das signifikant höher war als vor dem Training. Es zeigte sich demnach eine längerfristige Steigerung, die sich auch langfristig hielt. Hypothese 1d musste demnach verworfen werden. Das Motto-Ziel-Online-Training scheint,

anders als erwartet, sogar positiv auf die HOP in der Corona-Krise zu wirken. HOP ist laut Kuhl (2010) die Affektregulationskompetenz, die dazu verhilft, auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben. In der Corona-Krise war mit erhöhter Belastung zu rechnen, sodass auch eine Steigerung der HOP für schwieriger gehalten wurde. Warum konnte die HOP trotz der Corona-Krise, in der mit hoher Belastung zu rechnen ist, gesteigert werden? Eine mögliche Erklärung wäre es, wenn die VPN dieser Studie gar nicht unter erhöhter Belastung durch die Corona-Pandemie gestanden hätten. Allerdings gaben die VPN im Merkmal Belastung überwiegend an, durch die Corona-Pandemie *jetzt eher stärker belastet* zu sein *als zuvor*. Das Merkmal *Belastung* dieser Studie muss an dieser Stelle differenzierter betrachtet werden: Die explorative Analyse 2 zeigte, dass schwerer Belastete im Gegensatz zu weniger Belasteten niedrigere Werte in der HOM und höhere Werte im negativen Affekt aufwiesen. Dies ist erstaunlich, da durch die PSI-Theorie (Kuhl, 2010) anzunehmen war, dass sich Belastung eher auf eine Senkung in der HOP und ggf. im positiven Affekt auswirkt. Es scheint so, als wäre das Merkmal *Vergleichen Sie bitte die Zeit vor der Corona-Pandemie mit jetzt: Fühlen Sie sich durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie a) jetzt eher stärker belastet als zuvor b) jetzt eher weniger belastet als zuvor* von den VPN eher im Sinne von Bedrohung im Sinne Kuhls (ebd.) verstanden worden. Tatsächlich waren in der darauffolgenden Frage nach den Bereichen, in denen sich die VPN schwerer oder weniger stark belastet fühlt, auch Bereiche aufgeführt, die im Sinne von Kuhl (ebd.) als Bedrohung definiert werden (z. B. *Angst vor Krankheiten*). In der Kommunikation mit den Teilnehmenden wurde jedoch bewusst nur von Belastung gesprochen. Das Wort Bedrohung in der Anweisung hätte möglicherweise eine deutlich negative Emotionalisierung erzeugt, was vermieden werden sollte, um keine unerwünschten Nebenwirkungen wie z.B. Reaktanz hervorzurufen. Jedoch war die Frage bzgl. der Bereiche zeitlich nach der Einschätzung in weniger oder stärkere Belastung und kann dementsprechend keinen Einfluss ausgeübt haben. Das Merkmal *Belastung* dieser Studie scheint eher *Bedrohung* im Sinne Kuhls (ebd.) verstanden worden zu sein. Es ist also möglich, dass die Steigerung der HOP in dieser Studie dadurch erklärt werden kann, dass die VPN tatsächlich nicht stärker durch die Corona-Pandemie belastet waren (im Sinne von erhöhten Anforderungen). Möglicherweise könnte durch das aufwendige Studiendesign von drei Studienterminen ein Selektionseffekt aufgetreten sein, sodass nur diejenigen teilgenommen haben, die durch zeitliche Anforderungen weniger belastet waren. Da in anderen Studien, die außerhalb der Krise durchgeführt wurden, vielfach kein Effekt der Motto-Ziele auf HOP nachgewiesen werden konnte (Felder, 2015; Fellner, 2015; Huwlyer, 2012; Lam,

2020; Temme, 2013), sich in dieser Studie jedoch eine Steigerung zeigt, scheint das Motto-Ziel-Online-Training auf die HOP mit oder ohne Belastung stabil zu wirken.

5.5. Diskussion der Ergebnisse zu H1e Selbstwirksamkeitserwartung

Die Ergebnisse zu Hypothese 1e: *Das Motto-Ziel-Online-Training erhöht die Selbstwirksamkeitserwartung. Dieser Effekt bleibt auch langfristig bestehen*, ergaben einen ähnlichen Verlauf der Selbstwirksamkeitserwartung über die Zeit wie auch bei der HOM und HOP. Längerfristig (1-2 Wochen) nach dem Motto-Ziel-Online-Training stieg die Selbstwirksamkeitserwartung signifikant an und blieb dann 3-5 Wochen nach dem Training auf diesem Niveau und somit auch signifikant höher als vor der Intervention. Das Motto-Ziel-Online-Training scheint einen positiven Effekt auf die Selbstwirksamkeitserwartung zu haben, der sich auch langfristig hält. Hypothese 1e konnte somit bestätigt werden. In bisherigen Wirksamkeitsstudien zu Motto-Ziel-Trainings ist dieser Effekt außerhalb eines Krisenkontextes in den live Trainings ebenfalls zu finden (Büche, 2016; Schneider, 2010). In den Online-Trainings wurde dieser Effekt häufiger jedoch nicht signifikant (Felder, 2015; Fellner, 2015). Warum konnte das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie trotzdem die Selbstwirksamkeitserwartung steigern? In das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie wurden Bestandteile integriert, die Teil des vollständigen live ZRM-Trainings „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ sind, bspw. die Kontrolle der Kernkriterien, selbstgewählte und nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfen und als experimentelle Variation ein Wenn-Dann-Plan. Letzterer wird jedoch nicht für die steigernde Wirksamkeit des Online-Trainings dieser Studie verantwortlich sein, da sich zwischen den beiden Interventionsbedingungen EG und KG kein Unterschied für die Selbstwirksamkeitserwartung und darüber hinaus auch für keine andere Zielumsetzungsfähigkeit zeigte. Als selbstgewählte Erinnerungshilfen wurden die VPN ermutigt, sich ihr Motto-Ziel abzuschreiben bzw. auszudrucken und aufzuhängen oder als Hintergrundbild auf Handy oder Computer abzuspeichern, damit das Motto-Ziel auch in ihrem Alltag präsent sei. Die Korrelation zwischen der Dauer der jeweilig eingerichteten Erinnerungshilfe und der Selbstwirksamkeitserwartung zu T3 ergab jedoch für keine Erinnerungshilfe ein signifikantes Ergebnis. D. h. durch die Erinnerungshilfen wird der steigernde Effekt auf die Selbstwirksamkeitserwartung im Online-Training dieser Studie nicht erklärt. Eine weitere Erklärungsmöglichkeit könnte die Kernkriterienkontrolle sein. Die Kernkriterienkontrolle könnte dafür gesorgt haben, dass die erstellten Motto-Ziele eher im Sinne des ZRM erstellt worden sind, was sonst in einem Motto-Ziel-Training ohne Trainer nicht gewährleistet werden kann (Storch, 2016). Dadurch konnte das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie möglicherweise besser wirken, weil die erstellten Motto-Ziele auch tatsächlich, bspw. über

die charakteristische Formulierung, ihre Wirkung entfalten konnten. Um diese Vermutung empirisch zu bestätigen, könnte die Kernkriterienkontrolle in einem Motto-Ziel-Online-Training als experimentelle Variation in ein zukünftiges Studiendesign aufgenommen werden.

Welche Alternativerklärungen zur Wirksamkeit des Motto-Ziel-Online-Trainings könnte es für die langfristige Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung geben?

Viele Studien wurden zu Selbstwirksamkeitserwartung und arbeitsbezogener Leistung durchgeführt, deren positiver Zusammenhang in Metaanalysen bestätigt werden konnte (Multon, Brown & Lent, 1991; Stajkovic & Luthans, 1998). Zum Zeitpunkt der Datenerhebung dieser Studie konnten durch die sukzessiven Lockerungen der Corona-bedingten Maßnahmen wieder mehr Personen in ihrem Beruf arbeiten als während des Lockdowns. Möglicherweise hat dies zunehmend auch die Selbstwirksamkeitserwartung gesteigert, was die in diese Studie gemessene Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung vom Zeitpunkt der ersten schrittweisen Öffnung der Schulen und Geschäfte (T1.1) bis 1-2 Wochen danach (T2) unabhängig der Intervention erklären könnte. Jedoch haben 20 % der VPN auch vor der Corona-Pandemie keinen Beruf ausgeübt und weitere 20 % arbeiteten zumindest noch am gewohnten Arbeitsort. Für diese 40 % ist anzunehmen, dass sich hinsichtlich ihrer Arbeit durch das Ende des Lockdowns nicht so viel verändert hat, als dass dies die deutliche Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung in dieser Studie unabhängig der Intervention erklären könnte. Der Anteil derjenigen Personen, die zum Zeitpunkt des ersten Studientermins (zwischen dem 05.05.- 17.05.20) ihren Beruf coronabedingt gar nicht ausüben konnten und die möglicherweise im Laufe der Zeit nach dem Lockdown ihren Beruf wieder ausüben konnten, war mit 7 % sehr gering, sodass sich auch dadurch der Zuwachs an Selbstwirksamkeitserwartung in dieser Studie nicht vollständig erklärt. Insgesamt lag der Anteil der Berufstätigen in der Stichprobe dieser Studie bei nur 25 %. Eine vollständige Erklärung der Steigerung der Selbstwirksamkeit über die nach dem Lockdown ggf. wiedergewonnene Möglichkeit des Zeigens beruflicher Arbeitsleistung ist demnach ohnehin nicht wahrscheinlich. Es wird darum angenommen, dass das Motto-Ziel-Online-Training dieser Studie die signifikante, anhaltende Steigerung in der Selbstwirksamkeitserwartung bewirkte.

5.6. Diskussion der Ergebnisse zu H2 Zielbindung

Hypothese 2 *Die Zielbindung zum Motto-Ziel bleibt nach dem Motto-Ziel-Online-Training, unabhängig von einem zusätzlich erstellten Wenn-Dann-Plan, auch langfristig stabil*, konnte durch die Ergebnisse dieser Studie nicht bestätigt werden. Die Zielbindungs-Entschlossenheit sank über die Zeit sowohl 1-2 als auch 3-5 Wochen nach dem Training signifikant im Vergleich

zum jeweils vorherigen MZP. Die Zielbindungs-Realisierbarkeit sank 1-2 Wochen nach dem Training im Vergleich zu direkt nach dem Training und war 3-5 Wochen nach dem Training auf diesem Niveau geblieben, was jedoch signifikant geringer war als direkt nach dem Training. Die Zielbindung an das im Motto-Ziel-Online-Training erstellte Motto-Ziel blieb nicht stabil, sondern verringerte sich über die Zeit. Welche Erklärungen könnte es dafür geben? Zielbindung wird von Storch und Krause (2017) als ein Charakteristikum von Motto-Zielen im Sinne des ZRM beschrieben. Vielleicht konnte die Zielbindung in dieser Studie nicht aufrechterhalten werden, weil die erstellten Motto-Ziele nicht im Sinne des ZRM formuliert waren. Es wurde zwar eine Kernkriterienkontrolle eingerichtet, in der selbstständig beurteilt werden sollte, ob die abgefragten Kernkriterien erhalten wären, doch diese stellt nur einen Teilaspekt der Charakteristika von Motto-Zielen dar und ist wahrscheinlich nicht hinreichend gewesen. Bei Storch und Krause (2017) sind mehrere Feedbackschleifen und Rückmeldungen zum Motto-Ziel durch eine Trainerperson notwendig, damit garantiert werden kann, dass der Rubikon überschritten ist (vgl. Kapitel 1.4.1.) und Zielbindung an das Motto-Ziel besteht. Die Güte der Motto-Ziele rein anhand der erhobenen Daten im Nachhinein zu überprüfen, ist schwierig, da ein Motto-Ziel sehr individuell gestaltet ist und ein Außenstehender nicht die empfundene Stimmigkeit des Motto-Ziels für eine andere Person beurteilen kann. Natürlich könnte eine ausgebildete ZRM-Trainer-Person die erstellten Motto-Ziele jedoch hinsichtlich der Beachtung aller Kernkriterien und Kennzeichen beurteilen. Rein deskriptiv wurden die Kernkriterien in dieser Stichprobe nicht bei jedem Motto-Ziel eingehalten. Dass die Zielbindung über die Zeit sank, weil die Motto-Ziele nicht im Sinne des ZRM erstellt worden waren, ist demnach möglich. Eine andere mögliche Erklärung ist, dass das im Training erstellte Motto-Ziel sich über die Zeit verändert hat. Vor der Abfrage der Zielbindung wurde immer zuerst das im Training erstellte Motto-Ziel angezeigt. Aus ökonomischen Gründen wurde jedoch nicht wie im vollständigen, live durchgeführten ZRM-Training nach einer ersten Erprobungsphase die Möglichkeit gegeben, das Motto-Ziel zu verändern. Die Möglichkeit, dass die Zielbindung an das Motto-Ziel deshalb gesunken ist, weil es sich verändert hatte, kann somit nicht ausgeschlossen werden. Eine weitere Erklärungsmöglichkeit ist die Folgende: Es wurde vermutet, dass die Zielbindung an Motto-Ziele auch darum grundsätzlich hoch sein könnte, weil sie keinen Zielendzustand beschreiben, der irgendwann erreicht und als erledigt betrachtet wird, sodass eine Ablösung vom Ziel, also das Gegenteil von Zielbindung, passieren würde (Brandstätter, 1996). Möglicherweise ist diese Annahme jedoch unzutreffend und Motto-Ziele wurden, entgegen der ZRM-Intention, als erledigt betrachtet, worüber sich die Zielablösung erklären würde. Auch der

Zeitpunkt der Datenerhebung könnte den Verlauf erklären: Vielleicht wurde dem Motto-Ziel über die Zeit weniger Beachtung zuteil, da durch die sukzessiven Lockerungen des Lockdowns wieder mehr Anforderungen (Belastung) entstanden und die Aufmerksamkeit darauf gelenkt wurde. Zwar war auch einiges an gesellschaftlichen Freizeitgestaltungen wieder möglich, die für Entlastung hätten sorgen können, jedoch waren diese Angebote ebenfalls mit mehr Aufwand (z. B. Masken tragen, Abstandregeln einhalten, etc.) als zuvor verbunden, was auch zu einer erhöhten Belastung oder auch Bedrohungsempfinden geführt haben könnte. Diese Erklärung würde durch die Ergebnisse der explorativen Analyse 2 (vgl. Kapitel 4.3.2.) gestützt, die zeigten, dass bei den VPN, die sich in dieser Studie als *stärker belastet als vor der Corona-Pandemie* einstufen, die Zielbindung früher sank als bei den weniger Belasteten. Die Belastung wirkt sich demnach negativ auf die Aufrechterhaltung der Zielbindung aus. Da durch die Lockerungen des Lockdowns zur Zeit der Datenerhebung dieser Studie möglicherweise die Belastungen und Bedrohungen zugenommen haben (vgl. Kapitel 5.3.), könnte dies das Abfallen der Zielbindung über die Zeit erklären. Wie ist denn die sinkende Zielbindung dieser Studie im Vergleich zu anderen Studien, in denen die Wirkung der Motto-Ziele auf Zielbindung unabhängig von Krisen erfasst wurde, einzuschätzen? Dabei zeigt sich, dass die Werte in der Zielbindung in dieser Studie [Entschlossenheit: $M_{T1.2} = 16.25$ (2.62); $M_{T2} = 15.51$ (2.76); $M_{T3} = 15.15$ (3.19)] deskriptiv denen von Weber (2013) [$M_{T1.2} = 17.17$ (1.95), $M_2 = 16.13$ (1.99)] ähneln und den von Huwyler (2012) [$M_2 = 11.39$ (nicht angegeben)] um mindestens eine Standardabweichung übertreffen. Es scheint demnach so, dass das Absinken der Zielbindung in dieser Studie kein Mangel an Güte der erstellten Motto-Ziele sein muss und auch kein krisenspezifischer Effekt ist, da sich ein Absinken deskriptiv auch für das live Training außerhalb der Krise zeigt. Trotzdem könnte in einem zukünftigen Motto-Ziel-Online-Training darauf Wert gelegt werden, die Zielbindung explizit zu fördern. Angelehnt an Storch und Krause (2017) könnte die bereits im Motto-Ziel-Online-Training enthaltene Frage: *Was wird sich durch die Umsetzung des Mottos in ihrem Leben ändern?* ausgebaut werden, sodass Gedanken über den Nutzen der Zielumsetzung angeregt werden, was die Dimension Entschlossenheit fördert. Die Steigerung der Realisierbarkeit könnte angeregt werden, indem die Aufmerksamkeit auf den eigenen Einflussbereich in der Zielumsetzung gelenkt wird.

5.7. Diskussion der Ergebnisse zu Hypothese 4 kann die Förderung der Zielumsetzungsfähigkeiten die Zielumsetzung beeinflussen?

Die erste Forschungsfrage dieser Arbeit lautet: *Kann das Motto-Ziel-Online-Training die Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber auch die Zielumsetzung zu Zeiten der Corona-Krise*

fördern? In den vorigen Kapiteln der Diskussion wurde bereits der Einfluss des Motto-Ziel-Online-Trainings auf die Zielumsetzungsfähigkeiten diskutiert. Insgesamt scheint das Motto-Ziel-Online-Training die Zielumsetzungsfähigkeiten, zu denen eine Prä-Test-Messung besteht, fördern zu können. Die Zielbindung an das Motto-Ziel war nicht stabil, scheint jedoch nicht erheblich niedriger zu sein als bei anderen Wirksamkeitsstudien zu Motto-Zielen außerhalb der Corona-Krise. Die Zielumsetzung wurde nur einmal am Ende der Erhebung gemessen und somit nicht über einen Veränderungsverlauf bestimmt. Ob das Motto-Ziel-Online-Training die Zielumsetzung fördern konnte, wurde indirekt überprüft, nämlich über Hypothese 4, die besagt, dass *die Veränderungen in den Zielumsetzungsfähigkeiten über den Zeitraum der Studie (T1 bis T3) die Zielumsetzung positiv beeinflussen, unabhängig von einem zusätzlichen Wenn-Dann-Plan*. Affekt, HOM, HOP, Selbstwirksamkeitserwartung und Zielbindung wurden in dieser Studie *Zielumsetzungsfähigkeiten* genannt, weil die Befunde aus der Theorie besagten, dass diese Variablen unterstützend auf die Zielumsetzung wirken. Hypothese 4 diente demnach, anders ausgedrückt, auch der empirischen Überprüfung, ob der Begriff für diese Studie passend gewählt war.

Als Ergebnis der Hypothese 4 zeigte sich: die Veränderung jeder Zielumsetzungsfähigkeit beeinflusst sowohl die Zielumsetzungs-Häufigkeit als auch die Zielumsetzungs-Wirkung signifikant. Der Einfluss war für alle Zielumsetzungsfähigkeiten positiv, für den negativen Affekt negativ. Hypothese 4 konnte bestätigt werden. Das bedeutet hinsichtlich der Zielumsetzungs-Häufigkeit, dass das Motto-Ziel häufiger umgesetzt wurde, wenn die Zielumsetzungsfähigkeit (z. B. HOP) über die Zeit der Erhebung von T1 zu T3 gestiegen war. Für die Zielumsetzungs-Wirkung bedeutet das, dass bei einer Steigerung z. B. der HOP die Wirkung des Motto-Ziels höher eingeschätzt wurde bzw. die Verantwortung für Veränderungen im Umgang mit und den Gefühlen zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie stärker dem Motto-Ziel zugeschrieben wurde. Die Veränderung in der Zielbindung übte den größten Einfluss auf die Zielumsetzung aus. Dies ist ein weiteres Indiz dafür, dass die Zielbindung in einer zukünftigen Durchführung des Motto-Ziel-Online-Trainings explizit gefördert werden sollte, um die Häufigkeit der Umsetzung und auch die wahrgenommene Wirkung des Motto-Ziels zu erhöhen. Veränderung in den Zielumsetzungsfähigkeiten konnte die Zielumsetzung unterstützend beeinflussen. Der Begriff „Zielumsetzungsfähigkeiten“ war dementsprechend für diese Studie passend gewählt.

Wie in den vorigen Kapiteln zu Hypothese 1 und 2 abgeleitet, ist es unwahrscheinlich, dass Alternativerklärungen vollständig für die in dieser Studie gemessenen Veränderungen in den

Zielumsetzungsfähigkeiten verantwortlich sind. Aus den Ergebnissen zu Hypothese 1, 2 und 4 lässt sich nun die erste Forschungsfrage beantworten: das Motto-Ziel-Online-Training konnte die Zielumsetzungsfähigkeiten und darüber auch die Zielumsetzung zu Zeiten der Corona-Krise fördern.

5.8. Diskussion der Ergebnisse zu Hypothese 3 – Wenn-Dann-Plan

Die zweite Forschungsfrage lautete: *Wirkt das Motto-Ziel-Online-Training zu Zeiten der Corona-Krise stärker auf die Zielumsetzungsfähigkeiten bzw. die Zielumsetzung, wenn es mit einem Wenn-Dann-Plan kombiniert wird?* Aufgrund der Theorie wurde keine Steigerung in den Zielumsetzungsfähigkeiten durch den Wenn-Dann-Plan erwartet, was sich auch bestätigte (vgl. Kapitel 5.1.-5.6.). Bei keiner Zielumsetzungsfähigkeit trat ein signifikanter Interaktionseffekt der Interventionsbedingung und der Zeit oder auch nur ein Haupteffekt der Interventionsbedingung auf. Die potenzielle Wirksamkeitssteigerung der Zielumsetzung durch einen Wenn-Dann-Plan wurde durch Überprüfung der Hypothese 3 *Ein zum Motto-Ziel-Online-Training zusätzlich erstellter Wenn-Dann-Plan erhöht die Zielumsetzung im Vergleich zum Motto-Ziel-Online-Training ohne Wenn-Dann-Plan* ermittelt. Es zeigte sich weder für die Zielumsetzungs-Häufigkeit noch für die Zielumsetzungs-Wirkung ein Unterschied zwischen der EG und KG. D. h. der Wenn-Dann-Plan, der in der EG zusätzlich zum Motto-Ziel-Online-Training erstellt wurde, konnte die Zielumsetzung nicht erhöhen. Wie ist das zu erklären? Laut Webb, Christian und Armitage (2007) profitieren Personen mit niedrigem Grad an Gewissenhaftigkeit stärker von einem Wenn-Dann-Plan als Personen, die sehr gewissenhaft sind. Sie erklären dies über einen Deckeneffekt, d.h. dass bei hoch Gewissenhaften eine Leistungsoptimierung schwer zu erreichen ist. Es ist durchaus möglich, dass die VPN dieser Studie ebenfalls sehr gewissenhaft waren. Die Stichprobe enthält nur diejenigen, die an allen drei Studienterminen teilnahmen und nicht vorher abbrachen, was durch eine hohe Gewissenhaftigkeit zu erklären wäre. Auch die Angaben zur Frage, wie sorgfältig die Studie insgesamt bearbeitet wurde, deutet auf eine tendenziell gewissenhafte Stichprobe: keine VPN gab die Kategorie *überhaupt nicht* an, nur unter 2 % antworteten *etwas*, knapp 14 % *einigermaßen*, die meisten, knapp 57 % gaben an, die Studie *ziemlich* und sogar 28 % *sehr* sorgfältig bearbeitet zu haben.

Eine differenziertere Betrachtung des Einflusses des Wenn-Dann-Plans auf die Zielumsetzung führte zur explorativen Analyse 1. Diese ergab, dass der Wenn-Dann-Plan für die LOP eine positive Veränderung in der Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit erreichen konnte, während er für die HOP eine negative Veränderung ergab. Die Zielbindungs-Entschlossenheit wirkte wiederum positiv auf die Zielumsetzung. D.h. ein Wenn-Dann-Plan konnte nur für die

LOP positiv indirekt auf die Zielumsetzung wirken, vermittelt über die Steigerung der Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit. Für die HOP bewirkte ein Wenn-Dann-Plan ein Absinken der Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit, was sich wiederum auf die Zielumsetzung auswirkt. Wie können diese Ergebnisse erklärt werden? In Kapitel 1.4.1. (Rubikon-Prozess) wurde erläutert, dass es manchmal möglich ist, von der Intention direkt in die Handlungsphase überzugehen. Insbesondere bei Belastung, z. B. Stress, gelingt dies jedoch nicht unmittelbar, dann bedarf es der sog. präaktionalen Vorbereitungsphase, z.B. in Form eines Wenn-Dann-Plans. Es wurde angenommen, dass zur Zeit der Corona-Krise eine präaktionale Vorbereitungsphase hilfreich zur Zielumsetzung wäre, da diese in Krisen erschwert ist (Filipp & Aymanns, 2010). HOP scheinen die präaktionale Vorbereitungsphase im Gegensatz zu LOP jedoch auch in der Corona-Krise nicht zu benötigen. Im Gegenteil, diese Zwischenphase lässt ihre Zielbindung an das auszuführende Motto-Ziel sinken, welches sich indirekt auch auf die Zielumsetzung auswirkt. Bei den LOP hingegen steigert ein Wenn-Dann-Plan die Zielbindung über die Zeit. Dieses Ergebnis passt zu den Befunden von Gollwitzer und Brandstätter (1997), dass ein Effekt des Wenn-Dann-Plans umso deutlicher wurde, je schwieriger es war, zielführende Handlung einzuleiten, wodurch sich LOP auszeichnet. Auch bei Gustavson und Myake (2017) konnte ein Wenn-Dann-Plan die Zielumsetzung bei Prokrastination nur bei denjenigen unterstützen, die zuvor höhere Maße an Prokrastination aufwiesen, was auch zu den Ergebnissen dieser Studie hinsichtlich der LOP passt. Dass ein Wenn-Dann-Plan die Zielbindung von HOP sogar sinken lässt und sich LOP und HOP dann nicht mehr hinsichtlich ihrer Zielbindungsveränderung unterscheiden, passt zu den Ergebnissen von Friederichs, Kees und Baumann (2020). Dort profitierten auch die LOP, nicht aber die HOP durch ein Training zu mentalem Kontrastieren (Oettingen, Pak & Schetter, 2001) hinsichtlich ihrer Absichtsumsetzung. Dies wurde so begründet, dass durch das Training, welches die Absichtsumsetzung unterstützen soll, den HOP etwas beigebracht werden sollte, was sie bereits intuitiv können, wodurch es zu Störungen in der Absichtsumsetzung, d. h. dem kommt, was das Training eigentlich unterstützen soll (ebd.). Theoretisch begründbar ist dieses Phänomen möglicherweise auch durch die Neuropsychologie, da Automatismen und bewusste Handlung in sehr unterschiedlichen Bereichen des Gehirns verarbeitet werden. Automatische, intuitive Handlungen werden durch das prozedurale Gedächtnis ausgeführt, während bewusste Handlungen durch den Präfrontalen Cortex gesteuert werden (Sturm, Herrmann & Münte, 2009). Das Motto-Ziel-Online-Training sollte demnach nur für VPN, die vor der Intervention LOP sind, durch einen Wenn-Dann-Plan ergänzt werden. Für diese kann ein Wenn-Dann-Plan die Zielumsetzung indirekt über eine Steigerung bzw.

Aufrechterhaltung der Zielbindung unterstützen. Für HOP sollte nur das Motto-Ziel-Online-Training ohne einen Wenn-Dann-Plan angeboten werden, weil dadurch deren Zielbindung steigt bzw. aufrechterhalten werden kann, was sich wiederum auf die Zielumsetzung auswirkt. Ein Wenn-Dann-Plan stört die Zielbindung von HOP-Personen.

Ein weiterer Befund der explorativen Analyse war, dass in der KG, d.h. unter denjenigen, die nur das Motto-Ziel-Online-Training absolvierten, die HOP einen positiven und signifikant höheren Mittelwert in der Veränderung der Zielbindungs-Entschlossenheit hatten als die LOP, deren Mittelwert im negativen Bereich war. D. h., bei den HOP blieb die Zielbindungs-Entschlossenheit über die Erhebungszeit stabil oder stieg sogar, während diese bei den LOP sank, und dieser Unterschied war signifikant. Die Ergebnisse dieser Studie stehen der Vermutung von Weber (2013) entgegen, dass LO mehr von Motto-Zielen profitieren als HO. Könnte die Corona-Krise der Grund dafür sein? Um weitere Erkenntnisse zu der stärkeren Wirksamkeit von Motto-Ziel-Trainings auf entweder HO oder LO zu erhalten, sollten weitere Studien ggf. nach der Corona-Krise durchgeführt werden.

5.9. Diskussion der Ergebnisse zur Belastung

Das Merkmal Belastung *Fühlen Sie sich durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie...* ergänzten 62 % der VPN mit *jetzt eher stärker belastet als zuvor* und 38 % mit *jetzt eher weniger belastet als zuvor*. Die Zusammenhänge von Belastung mit anderen Variablen dieser Studie wurden in der explorativen Analyse 2 untersucht. Wie bereits beschrieben, hatten diejenigen VPN, die angaben *jetzt stärker belastet* zu sein als vor der Pandemie, signifikant niedrigere Werte in der HOM und höhere Werte im negativen Affekt als diejenigen, die angaben, *jetzt weniger belastet* zu sein (vgl. Kapitel 5.4). Die frühere Senkung der Zielbindungs-Entschlossenheit bei den stärker Belasteten im Gegensatz zu den weniger Belasteten wurde bereits diskutiert (vgl. Kapitel 5.6.). Darüber hinaus stieg bei stärker Belasteten die Selbstwirksamkeitserwartung erst später an als bei den weniger Belasteten. Dies könnte möglicherweise dadurch erklärt werden, dass schwerer Belastete länger benötigen, um von ihrer eigenen Selbstwirksamkeit überzeugt zu sein. Die Wirkung der Intervention zeigt sich erst später, ähnlich zu einem Sleeper-Effekt (Hovland, Lumsdaine & Sheffield, 1949) vor. Insbesondere da sich deskriptiv eine Senkung der Selbstwirksamkeitserwartung bei den weniger Belasteten beim letzten Messzeitpunkt zeigt, wäre es interessant in einer zukünftigen Forschung, diesen Verlauf mit einer weiteren post-hoc Messung zu erfassen. Weniger oder stärkere Belastung erbrachte weder für die Zielumsetzung-Häufigkeit, $t(267) = -1.16, p = .25$, noch für die Zielumsetzung-Wirkung, $t(267) = 1.47, p = .14$, einen signifikanten Unterschied. D.h. Belastung beeinflusste nicht, wie

häufig das Motto-Ziel umgesetzt wurde und auch nicht wie viel Wirkung dem Motto-Ziel zugeschrieben wurde.

5.10. Übertragbarkeit der Ergebnisse

Insgesamt konnten die in dieser Studie aufgestellten Hypothesen überwiegend bestätigt werden. Ist möglicherweise eine selektive Stichprobe dafür verantwortlich? Der Stichprobenumfang von $N = 269$ übertraf den a priori errechneten optimalen Stichprobenumfang, sodass die Ergebnisse auf eine soziodemographisch ähnlich verteilte Grundgesamtheit übertragen werden können. Der Anteil an Studierenden ist mit 62% zwar der größte, jedoch handelt es sich nicht um eine rein studentische Stichprobe. Die Altersspannweite mit 18 – 79 Jahren ist hoch. Die meisten (63 %) sind im Alter zwischen 20-29 Jahren, das nächst größere Cluster befindet sich bei den 50-59-(11 %), sowie den 60-69-Jährigen (9 %). Wegen der zum Teil vorkommenden Unterschiede in den Bestimmungen bzgl. der Corona-Maßnahmen wurde auch das Bundesland der VPN erhoben. Die Stichprobe enthält Daten von VPN aus insgesamt 11 Bundesländern Deutschlands, sowie vier verschiedenen Staaten. Wegen der teilweise geringen Fallzahl wurde dies in dieser Studie jedoch nicht näher untersucht. Die Ergebnisse dieser Studie sind nicht deutschlandweit repräsentativ, der Geltungsbereich ragt jedoch über den rein universitären Kontext hinaus.

Laut Storch (2016) war die ursprüngliche Online-Variante des Motto-Ziel-Trainings als Auffrischung für diejenigen gedacht, die bereits an einem vollständigen live ZRM-Training teilgenommen hatten. Die Werbe-Nachricht dieser Studie wurde auch über ein ZRM-Netzwerk verteilt. Haben möglicherweise überwiegend VPN teilgenommen, denen das ZRM bereits bekannt war, was die Übertragbarkeit der Effekte des Motto-Ziel-Online-Trainings dieser Studie einschränken würde? Im Abschlussfragebogen wurde danach gefragt, ob den VPN die im Online-Training benutzten Methoden des ZRM bereits vor der Studie bekannt gewesen seien. 53 (knapp 20 %) gaben an, dass ihnen die Methoden des ZRM bereits bekannt waren und sie diese in mindestens einen Bereich ihres Lebens schon mal im Sinne eines eigenen Motto-Ziels angewendet hätten (praktische Erfahrung). Fast ebenso vielen 51 (19 %) waren die Methoden des ZRM theoretisch schon bekannt, sie hatten aber noch keine praktische Erfahrung (theoretische Erfahrung). Der Mehrheit 165 (61 %) waren die Methoden des ZRM jedoch neu (keine Erfahrung). Eine einfaktorielle ANOVA mit dem Faktor ZRM-Erfahrung und drei Faktorstufen (praktische, theoretische und keine) ergab weder für die Zielumsetzungs-Häufigkeit, $F(2, 266) = 2.12, p = .12$, noch für die Zielumsetzungs-Wirkung, $F(2, 266) = 0.97, p = .38$, einen signifikanten Unterschied zwischen den Faktorstufen. D. h., ob eine Person das ZRM bereits

praktisch, theoretisch oder gar nicht zuvor kannte, erbrachte keinen Unterschied für deren Zielumsetzung.

5.11. Kritik und Ausblick für zukünftige Forschung

Was sollte nun zusammenfassend aus dieser Studie für die zukünftige Forschung abgeleitet werden? Als erstes ermöglichte die Messwiederholung des Studiendesigns dieser Studie Veränderungsmessungen und die Feststellung von Wirksamkeiten. Die Abstände der einzelnen Messungen ermöglichten die Feststellung von kurz-, länger- und langfristigen Entwicklungen und waren dabei sowohl an vermutete Effekte des Untersuchungsgegenstands (Motto-Ziel-Online-Training) als auch an die vermuteten schnellen Entwicklungen der speziellen Zeit (nach dem ersten Lockdown der Corona-Krise), zu der die Daten erhoben wurden, angepasst. Dadurch wurde nicht jede Variable zu allen vier Messzeitpunkten, sondern nur zu dem Zeitpunkt erfasst, zu dem, abgeleitet aus vorherigen Studien, eine Veränderung erwartet wurde, was die Studie ökonomisch hielt. Als zweites sollte die Intervention dieser Studie viele Menschen erreichen. Darum wurde in der Kommunikation darauf geachtet, ausreichende Informationen über das Vorhaben, die Wichtigkeit und den Ablauf der Studie sowie Hilfestellungen zur (technischen) Bearbeitung zu geben, um möglichst niemanden durch fehlendes Wissen oder Können von einer Teilnahme auszuschließen. Dadurch wurden die Instruktionstexte länger als in anderen Studien, was jedoch in Kauf genommen wurde, da zu erwarten war, dass die Versuchspersonen ohnehin ein gewisses Maß an Gewissenhaftigkeit und Durchhaltevermögen aufweisen mussten, um die Teilnahme aller drei Termine vollständig abzuschließen. Drittens beinhaltete die Studie sowohl eine Intervention als auch deren Evaluation und leistete damit einen Beitrag sowohl für die Corona-Pandemie-Forschung aus psychologischer Perspektive als auch für die ZRM-Forschung. Sie wies dadurch eine hohe Aktualität und Praxistauglichkeit mit hohem Nutzen auf. Es wäre sowohl wissenschaftlich interessant als auch ggf. unterstützend für Individuen, das Motto-Ziel-Online-Training auch nach Beendigung des zweiten Lockdowns (voraussichtlich Mitte Februar 2021) als Intervention einzusetzen und als Evaluation zu untersuchen, wodurch diese Arbeit noch immer hohe Aktualität aufweist. Ein ökonomisch gestaltetes Design, das Veränderungsmessung zulässt, und eine gut an die zu erreichende Stichprobe angepasste Kommunikation sollten dabei aus dieser Studie beibehalten werden.

Was sollte in einer zukünftigen Forschung anders gemacht werden als in dieser Studie? Erstens wurde in dieser Studie keine zweite Kontrollgruppe eingerichtet, die keine Intervention mit Motto-Ziel-Online-Training absolvierte. Da die Wirksamkeit von Motto-Zielen außerhalb eines Krisenkontextes bereits festgestellt werden konnte (vgl. Kapitel 1.5.) und die Theorie nahelegte,

dass Motto-Ziele auch in einer Krise wirksam sein könnten (vgl. Kapitel 1.3.), war anzunehmen, dass das Motto-Ziel-Online-Training auch in der Corona-Krise positive Effekte haben würde. Keine Versuchsperson der Studie sollte darum benachteiligt werden, das Training nicht absolvieren zu dürfen, weil sie zufällig der Kontrollgruppe zugelost worden war. Auch auf eine Wartekontrollgruppe wurde aus ethischen Gründen verzichtet, da zum Zeitpunkt dieser Entscheidung aufgrund der schnellen Entwicklungen der Corona-Krise nicht gewährleistet werden konnte, ob zu einem späteren Zeitpunkt eine Intervention in Form des Motto-Ziel-Online-Trainings noch den gleichen Effekt hätte oder gleich dringlich wäre, wie zum Zeitpunkt der Datenerhebung. Jedoch hätten sich durch eine zweite Kontrollgruppe, die nur die Fragebögen beantwortet, viele bereits diskutierte Fragen hinsichtlich der Auswirkungen der Lockerungen, unabhängig von einer Intervention, beantworten lassen. Zum jetzigen Zeitpunkt ist auch bekannt, dass die Corona-Pandemie noch länger andauern wird und darum eine Unterstützung im Umgang mit deren Auswirkungen auch zu einem späteren Zeitpunkt noch relevant sein würde. In eine zukünftige Forschung sollte eine zweite Kontrollgruppe aufgenommen werden, die keine Intervention absolviert. Zweitens überschneiden sich in dieser Studie die Erhebungszeiträume von den einzelnen Messzeitpunkten teilweise. Durch dieses Design sind die zeitlichen Mindestabstände zwischen Motto-Ziel-Online-Training und den jeweils nächsten Messzeitpunkten gewährleistet und es ist auch möglich, den sehr kleinen Abstand von 1-2 Wochen zu erheben, was für die Messung der Wirksamkeit des Trainings für wichtig erachtet wurde. Allerdings können die Auswirkungen eines Ereignisses von außen (z.B. die Ankündigung der Corona-Warn-App o.ä.) schwerer aus den Daten auspartialisiert werden, weil dieses Ereignis an einem bestimmten Datum lag, was nicht für alle VPN die Bearbeitung des gleichen Studientermins bedeutet. Falls in einer zukünftigen Forschung insbesondere bestimmte externe Faktoren z.B. als Kovariaten oder Störfaktoren berücksichtigt werden sollen, sollte das Design feste Daten für die messwiederholten Studientermine bestimmen. Drittens muss als eine Einschränkung in der Übertragbarkeit dieser Studie berücksichtigt werden, dass es fraglich ist, ob sich die Ergebnisse aus dieser Studie nach dem ersten Lockdown auf andere Zeitpunkte der Corona-Krise übertragen lassen. Möglicherweise standen nach dem ersten Lockdown als negative Komponenten verstärkt Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und Angst im Vordergrund, während es sein könnte, dass im Laufe der Zeit vermehrt Gewöhnung, aber als negative Komponenten auch Frustration, Wut oder Resignation im Vordergrund stehen. Wenn das Motto-Ziel-Online-Training auch unter ggf. veränderten Bedingungen unterstützend wirken soll, sollte es z. B. in der Einstimmung auf das Thema modifiziert werden.

5.12. Zusammenfassung und Empfehlung

Das Motto-Ziel-Online-Training wurde in dieser Studie mit und ohne einen zusätzlichen Wenn-Dann-Plan hinsichtlich der Wirkung auf Zielumsetzung und Zielumsetzungsfähigkeiten zur Zeit der Corona-Krise evaluiert, um einen Beitrag zur Bewältigung der Corona-Krise zu leisten. Insgesamt konnte das Training HOM, HOP und SWE langfristig steigern und negativen Affekt langfristig senken. Positiver Affekt konnte zumindest kurzfristig gesteigert werden. Nur die Zielbindung senkte sich im Laufe der Zeit. Die durch das Motto-Ziel-Online-Training veränderten Zielumsetzungsfähigkeiten wirkten wiederum unterstützend auf die Zielumsetzung. Ein Wenn-Dann-Plan wirkte sich nicht auf die Zielumsetzung aus. LOP-Personen profitierten von einem zusätzlich erstellten Wenn-Dann-Plan hinsichtlich der Zielbindung-Entschlossenheit über die Zeit. Für HOP-Personen senkte ein Wenn-Dann-Plan die Zielbindung über die Zeit. Durch das Motto-Ziel-Online-Training empfinden HOP höhere Zielbindungs-Entschlossenheit als LOP. Durch die Corona-Pandemie stärker Belastete haben eine niedrigere HOM und höheren negativen Affekt als weniger Belastete. Bei stärker Belasteten sinkt die Zielbindungsentschlossenheit früher und steigt die Selbstwirksamkeitserwartung später als bei weniger Belasteten. Insgesamt weist die Intervention, Motto-Ziel-Online-Training mit und ohne zusätzlichen Wenn-Dann-Plan, hohe Wirksamkeit auf Faktoren auf, die zur Zielumsetzung befähigen und als Schutzfaktoren einer Krise fungieren können. Das Motto-Ziel-Online-Training scheint geeignet als Intervention die Bewältigung der Corona-Krise unterstützen zu können. In der Anwendung sollten jedoch nur Lageorientierte zusätzlich einen Wenn-Dann-Plan erstellen. Auch könnte mehr Fokus auf die Aufrechterhaltung der Zielbindung gelegt werden, indem bspw. im Training oder als Erinnerungshilfe zwischen den Evaluierungszeitpunkten Übungen eingebaut werden, die Gedanken zum Nutzen der Zielumsetzung und dem eigenen Einflussbereich anregen. In der Evaluation sollte beachtet werden, dass sich in Situationen von Belastung Effekte zeitverzögert zeigen können, sodass der Evaluationszeitraum ausreichend groß gewählt wird. Eine zusätzliche Kontrollgruppe, die keine Intervention durchläuft, sollte erhoben werden. Ergänzend ist anzufügen, dass Krisenbewältigung z.B. im Sinne posttraumatischen Wachstums ein komplexer Themenbereich ist, den das Motto-Ziel-Online-Training nicht erschöpfen, jedoch durch die Förderung gewisser Schutzfaktoren in der Krise wie in dieser Arbeit gezeigt, durchaus unterstützen kann.

Literaturverzeichnis

- ARD-aktuell (Hrsg.). (2020). *Tagesschau 20 Uhr*, Sendung vom 16.03.2020, <https://www.tagesschau.de/multimedia/sendung/ts-36147.html>, abgerufen am 01.10.2020.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Baumann, N., Kaschel, R. & Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective wellbeing and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 781-799. doi:10.1037/0022-3514.89.5.781
- Bayerischer Rundfunk (Hrsg.) (2020). *Video: Spahn pocht bei Corona-App auf Datenschutz*. Beitrag vom 17.04.2020, https://www.daserste.de/information/politik-weltgeschehen/morgenmagazin/videos/Jens_Spahn-102.html, abgerufen am 01.10.2020.
- Berger, P. & Riecher-Rössler, A. (2004). Definition der Krise und Krisenassessment. In A. Riecher-Rössler, P. Berger, A. T. Yilmaz & R. D. Stieglitz (Hrsg.), *Psychiatrisch-psychotherapeutische Krisenintervention. Grundlagen, Techniken und Anwendungsgebiete* (S. 19-30). Göttingen: Hogrefe.
- Birk, M. V., Mandryk, R. L. & Baumann, N. (2020). Just a click away: Action–state orientation moderates the impact of task interruptions on initiative. *Journal of personality*, 88(2), 373-390.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (4. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Brandstätter, V. (1996). Von der Schwierigkeit, Ziele aufzugeben: Wenn sich das Streben nach Erfreulichem in Vermeiden von Unerfreulichem verkehrt. In O. L. Braun (Hrsg.), *Ziele und Wille in der Psychologie. Grundlagen und Anwendungen* (S. 51-68). Landau: Empirische Pädagogik.
- Brandstätter, V., Lengfelder, A. & Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of personality and social psychology*, 81(5), 946-960.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.

- Brunstein, J. C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung. Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22(1), 1-12.
- Brunstein, J. C., Dargel, A., Glaser, C., Schmitt, C. H. & Spörer, N. (2008). Persönliche Ziele im Studium. Erprobung einer Intervention zur Steigerung der Zieleffektivität und Zufriedenheit im Studium. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 22(3-4), 2008, 177-191.
- Brunstein, J. C. & Olbrich, E. (1985). Personal helplessness and action control: Analysis of achievement-related cognitions, self-assessments, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1540-1551.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C. & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Bucci, W. (2002). The referential process, consciousness, and the sense of self. *Psychoanalytical Inquiry*, 22 (5), 776-793.
- Buckelew, S. P., Murray, S. E., Hewett, J. E., Johnson, J. & Huyser, B. (1995). Self-efficacy, pain, and physical activity among fibromyalgia subjects. *Arthritis & Rheumatism: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 8(1), 43-50.
- Büche, A. (2017). *Motiviert und ressourcenvoll riskante Gespräche führen*. Masterarbeit an der Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie.
- Bundesministerium für Gesundheit (2020). *Coronavirus SARS-CoV-2: Chronik der bisherigen Maßnahmen*. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/chronik-coronavirus.html>, abgerufen am 01.10.2020.
- Cheng, C., Wong, W. M. & Tsang, K. W. (2006). Perception of benefits and costs during SARS outbreak: An 18-month prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 870-879.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd ed). Hillsdale, New Jersey: Laurence Erlbaum Associates.

- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M. & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 652-657.
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs). (2020). Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen [Broschüre]. Jacobi & Amrhein: Author.
- Dudli Schweiger, P. (2019). *Starke Bilder – Starke Eltern! Mit Verstand und Unbewusstem den Erziehungsstress kompetent meistern*. Bachelorarbeit an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.
- Dyllick, T. H. (2018a). *Motto-Goals: Emotional and Motivation Effects in the Context of Unpleasant Obligations*. Dissertation, Universität Mannheim.
- Dyllick, T. H. (2018b). Turning Duty into Joy!. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 25(2), 161-168.
- Eid, M., Gollwitzer, M. & Schmitt, M. (2011). Statistik und Forschungsmethoden. Mit Online-Materialien (2. Korrigierte Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Emmons, R. A., Colby, P. M. & Kaiser, H. A. (1998). *When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning*. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (p. 163–178). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. (2009). Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In B. Birgmeier (Hrsg.), *Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun?* (S. 207-225). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Felder, M. (2015). *Intervention zum besseren Umgang mit Berufsstress von integrativ tätigen Schulischen Heilpädagogen*. Masterarbeit an der Universität Fribourg, Schweiz.
- Fellner, K. (2015). *Mit Motto-Zielen dem Stress an den Kragen. Der Einsatz von Zielen zur Stressregulation bei Betreuungspersonen in Kinderkrippen*. Bachelorarbeit an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Arbeits- und Organisationspsychologie.
- Filipp, S. H. & Aymanns, P. (2010). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365-376.
- Friederichs, K. M., Kees, M. C. & Baumann, N. (2020). When tough gets you going: Action orientation unfolds with difficult intentions and can be fostered by mental contrasting. *Personality and Individual Differences*, 161.
- Fung, H. H. & Carstensen, L. L. (2006). Goals change when life's fragility is primed: Lessons learned from older adults, the September 11 attacks and SARS. *Social Cognition*, 24(3), 248-278.
- Grawe, K. I. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Gollwitzer, P. M. (1990). The handbook of motivation and cognition, Volume 2, Chapter Action phases and mindsets: Implementation Intentions. *New York: Guilford*.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European review of social psychology*, 4(1), 141-185, DOI:10.1080/14792779343000059
- Gollwitzer, P. M. & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 186-199.
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in experimental social psychology*, 38, 69-119.
- Gollwitzer, P. M., Wieber, F., Myers, A. L., McCrea, S. M., Agnew, C. & Carlston, D. (2010). How to maximize implementation intention effects. In C. R. Agnew, D. E. Carlston, W. G. Graziano, J. R. Kelly (Hrsg.), *Then a miracle occurs: Focusing on behavior in social psychological theory and research* (S. 137-161). New York: Oxford University Press.
- Gustavson, D. E. & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation. *Learning and individual differences*, 54, 160-172.

- Haase, C. M., Singer, T., Silbereisen, R. K., Heckhausen, J. & Wrosch, C. (2020). Well-being as a resource for goal reengagement: Evidence from two longitudinal studies. *Motivation Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/mot0000199>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis, A Regression-Based Approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and emotion*, *11*(2), 101-120.
- Herrmann, M. & Brandstätter, V. (2013). Overcoming action crises in personal goals –Longitudinal evidence on a mediating mechanism between action orientation and well-being. *Journal of Research in Personality*, *47*(6), 881-893.
- Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2017). *Prokrastination. Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Hovland, C. I., Lumsdaine, A. A. & Sheffield, F. D. (1949). *Experiments on mass communication. (Studies in social psychology in World War II)*. Princeton University Press.
- Huwylar, R. (2012). *Steigerung von Zielbindung bei unangenehmen Firmenzielen durch Selbstmanagement*. Masterarbeit an der Universität St. Gallen.
- Ironson, G., Wynings, C., Schneiderman, N., Baum, A., Rodriguez, M., Greenwood, D. et al. (1997). Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew. *Psychosomatic medicine*, *59*(2), 128-141.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2005). Positive Adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, *9*(3), 262-280.
- Jostmann, N. B. & Koole, S. L. (2007). On the regulation of cognitive control: Action orientation moderates the impact of high demands in Stroop interference tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, *136*(4), 593-609.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R. & Alge, B. J. (1999). Goal commitment and the goal-setting process: conceptual clarification and empirical synthesis. *Journal of applied psychology*, *84*(6), 885-896.

- Krause, F. & Storch, M. (2016). *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Die ZRM-Bildkartei in Theorie und Praxis. Manual* (2., erweiterte Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1994). Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90). In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (S. 47-59). Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. & Kazén, M. (2003). *Befindlichkeitsinventar*. Unveröffentlichter Test, Universität Osnabrück.
- Lam, J. (2020). *Sagt ein Bild mehr als tausend Worte? Prüfungsstress mithilfe von Motto-Zielen meistern*. Bachelorarbeit an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.
- Lasogga, F. & Gasch, B. (2008). *Notfallpsychologie. Lehrbuch für die Praxis*. Heidelberg: Springer.
- Latham, G. P., Seijts, G. & Crim, D. (2008). The effects of learning goal difficulty level and cognitive ability on performance. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(4), 220-229.
- Locke, E. & Latham, G. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, New Jersey: Perntice Hall.
- Locke, E., Smith, K., Erez, M., Chah, D. & Schaffer, A. (1994). The effects of intra-individual goalconflict on performance. *Journal of Management*, 20, 67-91.
- Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R. & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088-1099.
- Multon, K. D., Brown, S. D. & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of counseling psychology*, 38(1), 30-38.

- Norddeutscher Rundfunk (Hrsg.). (2020a). *Ab Montag ist Mund-Nasen-Schutz-Pflicht*, Beitrag vom 23.04.2020, <https://www.tagesschau.de/regional/nordrheinwestfalen/wdr-story-33689.html>, abgerufen am 01.10.2020.
- Norddeutscher Rundfunk (Hrsg.). (2020b). *Politik warnt vor Radikalisierung*. Beitrag vom 11.05.2020, <https://www.tagesschau.de/inland/corona-demos-reax-101.html>, abgerufen am 01.10.2020.
- Norddeutscher Rundfunk (Hrsg.). (2020c). *Was genau ist ein Lockdown?* Beitrag vom 15.10.2020, <https://www.tagesschau.de/faktenfinder/lockdown-103.html>, abgerufen am 18.12.2020.
- Oettingen, G., Pak, H. J. & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal-setting: turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 736-753.
- Parlament, E. (2016). Verordnung (EU) 2016/679 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 27. April 2016 zum Schutz natürlicher Personen bei der Verarbeitung personenbezogener Daten, zum freien Datenverkehr und zur Aufhebung der Richtlinie 95/46/EG (Datenschutz-Grundverordnung). *Amtsblatt der Europäischen Union, OJ L 119, 04.05, 1-88*.
- Pieh, C., Budimir, S., Delgadillo, J., Barkham, M., Fontaine, J. R. & Probst, T. (2020). Mental health during COVID-19 lockdown in the United Kingdom. *Psychosomatic medicine*.
- Porter, R. L. & Latham, G. P. (2013). The effect of employee learning goals and goal commitment on departmental performance. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 20(1), 62-68.
- Poulin, M. J. & Heckhausen, J. (2007). Stressful events compromise control strivings during a major life transition. *Motivation and Emotion*, 31(4), 300-311.
- Rasch, B., Friese, M., Hofmann, W. & Naumann, E. (2014). *Quantitative Methoden 2. Einführung in die Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (4. Auflage). Heidelberg: Springer.

- Rejeski, W. J., Craven, T., Ettinger Jr, W. H., McFarlane, M. & Shumaker, S. (1996). Self-efficacy and pain in disability with osteoarthritis of the knee. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 51(1), 24-29.
- Rohe, M.S., Funke, J., Storch, M. & Weber, J. (2016). Can motto-goals outperform learning and performance goals? Influence of goal setting on performance and affect in a complex problem solving task. *Journal of Dynamic Decision Making*, 2(3), 1–15.
- Rossell, S. L., Neill, E., Phillipou, A., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E., et al. (2021). An overview of current mental health in the general population of Australia during the COVID-19 pandemic: Results from the COLLATE project. *Psychiatry research*, 296.
- Schneider, D. (2010). *Förderung seelischer Gesundheit: Evaluation des «ZRM®»-Selbstmanagement-Trainings*. Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie, Universität Trier.
- Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (2001). Bevölkerungsrepräsentative Normierung der Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. *Diagnostica*, 15(31), 1-8.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.). (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R. & Schulz, U. (2003). Stressful life events. In A. M. Nezu, C. M. Nezu, P.A. Geller, I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology. Vol. 9. Health psychology*. (p. 27-49). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Shah, J. Y., Friedman, R. & Kruglanski, A. W. (2002). Forgetting all else: on the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of personality and social psychology*, 83(6), 1261-1280.
- Stajkovic, A. D. & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 124(2), 240-261.
- Statistisches Bundesamt (Destatis) (2020). Wirtschaftliche Auswirkungen. Statistiken mit Bezug zu COVID-19. Abgerufen von <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Corona/Wirtschaft/kontextinformationen-wirtschaft.html#insolvenzverfahren>, abgerufen am 01.10.2020.

- Storch, J. (2016). Mit dem Online-Tool ein Basis-Motto-Ziel bilden. In F. Krause & M. Storch (2016). *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Die ZRM-Bildkartei in Theorie und Praxis. Manual* (2., erweiterte Aufl.). (S. 68-69). Bern: Hogrefe.
- Storch, M. (2009). Motto-Ziele, S.M.A.R.T-Ziele und Motivation. In B. Birgmeier (Hrsg.), *Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun?* (S. 183-205). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Storch, M. & Krause, F. (2017). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)* (6. überarbeitete Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Storch, M. & Kuhl, J. (2013). *Die Kraft aus dem Selbst. Sieben Psychogymns für das Unbewusste* (2. Aufl.). Bern: Huber.
- Sturm, W., Herrmann, M. & Münte, T. F. (2009). *Lehrbuch der klinischen Neuropsychologie. Grundlagen, Methoden, Diagnostik, Therapie* (2. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Tadeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Temme, L. (2013). *Zielwirksamkeit als Herausforderung für Personalentwicklung – eine empirische Studie zu Motto-Zielen und hohen spezifischen Zielen*. Masterarbeit, Technische Universität Kaiserslautern.
- Webb, T. L., Christian, J. & Armitage, C. J. (2007). Helping students turn up for class: Does personality moderate the effectiveness of an implementation intention intervention? *Learning and Individual Differences*, 17, 316-327.
- Weber, J. (2013). *Turning Duty into Joy! Optimierung der Selbstregulation durch Motto-Ziele*. Dissertation, Lehrstuhl für Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung, Universität Osnabrück.
- Weber, J. (2017). *Ich fühle, was ich will – Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern*. Bern: Hogrefe.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Timeline: WHO's COVID-19 response*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline#!>, abgerufen am 01.10.2020.

Zacher, H. & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective well-being during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000702>

Ziel. (2016). In Dorsch Lexikon der Psychologie (online). Bern: Hogrefe.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Heranführung an die Zielumsetzungswirkung	43 / 44
--	---------

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Rubikon-Prozess.	19
Abbildung 2. Zeitlicher Ablauf der Studientermine.....	29
Abbildung 3. Studiendesign mit unabhängigen Variablen (UVs) und abhängigen Variablen (AVs),	30
Abbildung 4. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für positiven Affekt.	49
Abbildung 5. Modell der moderierten Mediation.	59
Abbildung 6. Simple slope Analyse 1.	60
Abbildung 7. Simple slope Analyse 2.	60
Abbildung 8. Interaktionseffekt zwischen Belastung und Selbstwirksamkeitserwartung über die Zeit.....	62
Abbildung 9. Interaktionseffekt zwischen Belastung und Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit.....	63

Anhang

Anhangsverzeichnis

Inhalt

Anhang	93
Anhang A: Materialien des Studienablaufs	95
A1: Werbe-Nachricht für den Unimailverteiler	95
A2: Anmeldung über anonyme Umfrage – Begrüßung	97
A3: Mail zu T1	100
A4: Erhebungsphase T1.1	101
A5: Trainingsmaterialien – Einstimmung auf das Thema	103
A6: Merkmal Belastung	104
A7: Erstellung des Motto-Ziels mit Kernkriterien-Kontrolle	106
A8: experimentelle Variation, nur für EG sichtbar: Wenn-Dann-Plan	110
A9: Erhebungsphase T1.2	112
Anhang A10: Selbstgewählte Erinnerungshilfen und Ende T1	113
Anhang A11: Nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfe	115
Anhang A12: Erhebungsphase T2	116
A13: Erhebungsphase T3	119
A14: Erinnerungsmails an die Studientermine für säumige Versuchspersonen....	122
A15: Abweiser	126
Anhang B selbst erstellte Fragebögen	127
B1: Abschlussfragebogen – Zielumsetzung	127
B2: Soziodemographische Daten	130
Anhang C1: Korrelationen, Mittelwerte, Standardabweichung und Reliabilitäten aller AVs	132
Anhang C2: Mittelwertstatistiken der einzelnen AVs über die Zeit nach Interventionsbedingung getrennt	135
Anhang C3 ANOVA-Ergebnisse	137
Anhang C3.1 ANOVA-Ergebnisse negativer Affekt	137
Anhang C3.2 ANOVA-Ergebnisse HOM	137
Anhang C3.3 ANOVA-Ergebnisse HOP	138
Anhang C3.4 ANOVA-Ergebnisse Selbstwirksamkeitserwartung	138

Anhang C3.5 ANOVA-Ergebnisse Zielbindungs-Entschlossenheit.....	139
Anhang C3.6 ANOVA-Ergebnisse Zielbindungs-Realisierbarkeit	139
Anhang C4: Regressionsanalyse – Anpassungsgüte der Modelle.....	140
Anhang C5: Ergebnisse der Regressionsanalyse.....	141

Anhang A: Materialien des Studienablaufs

Die Überschriften waren für die Versuchspersonen (VPN) nicht sichtbar. Erklärungen, z.B. bei Textteilen, die der VPN individualisiert angegeben werden, werden in dieser Zusammenschrift durch >Erklärung< gekennzeichnet.

A1: Werbe-Nachricht für den Unimailverteiler

Wie gehen Sie mit der Corona-Situation in Ihrem Lebensalltag um? Führen Sie ein kostenloses Online-Training durch und helfen Sie bei einer Wirksamkeitsstudie

Nehmen Sie an einem kostenlosen Online-Training teil, beantworten Sie Fragen und helfen bei der Corona-Forschung aus psychologischer Perspektive!

Wie erleben Sie die Auswirkungen der aktuellen Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag?

In der Studie meiner Masterarbeit im Fach Psychologie an der Universität Trier biete ich ein **kostenloses Online-Training** an, das Ihnen im **Umgang mit den Auswirkungen der aktuellen Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag** Unterstützung bieten soll.

Im Online-Training entwickeln Sie eine innere Haltung, die Sie unterstützen kann, Überblick zu gewinnen, kreative Lösungen zu finden, Ideen für neue Verhaltensweisen zu erlangen und negative Gefühle zu reduzieren. Auch wenn Sie in der letzten Zeit überwiegend angenehme Auswirkungen erlebt haben, lohnt sich eine Teilnahme!

Das Online-Training konnte bereits in seiner Wirksamkeit bestätigt werden. Ziel dieser Studie ist es, die Wirksamkeit des Trainings unter dem Einfluss der aktuellen Corona-Situation zu überprüfen. Die Ergebnisse dieser Studie könnten dazu genutzt werden, gerade jetzt einer breiten Bevölkerungszahl schnell verfügbare erste psychologische Unterstützung im Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie im eigenen Lebensalltag anzubieten.

Die Studie besteht aus insgesamt **drei Terminen**, an denen Sie **innerhalb von drei Wochen** teilnehmen. Am ersten Termin führen Sie das **Training** durch und beantworten einige Fragebögen, dies dauert insgesamt **45-60 Minuten**. Der **zweite Termin** wird ca. **15** und der **dritte ca. 20 Min** in Anspruch nehmen. Für die Aussagekraft der Ergebnisse ist es wichtig, dass Sie **an allen drei Terminen teilnehmen**. Alle drei Termine bearbeiten Sie am Computer.

Sie können direkt heute starten!

Durch Ihre Teilnahme erhalten Sie ein **kostenloses, evaluiertes Training** in Form eines Online-Kurses zum Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag. Darüber hinaus leisten Sie mit Ihrer Teilnahme einen Beitrag zur aktuellen **Corona-Forschung aus psychologischer Perspektive**. Personen, die an den Ergebnissen der Studie interessiert sind, können zudem eine **Ergebniszusammenfassung** nach Abschluss der Studie erhalten. Psychologiestudierende der Universität Trier, die Versuchspersonenstunden über Sona sammeln, erhalten für die vollständige Teilnahme an allen drei Terminen **1,75 Sona-Credits**.

In der derzeitigen Corona-Lage sollen möglichst viele Personen die Möglichkeit bekommen, am Training teilzunehmen und Unterstützung im Umgang mit der aktuellen Situation erhalten. Ziel der Studie ist es außerdem, die Wirksamkeit des Trainings an einer großen, vielfältigen Stichprobe zu erfassen.

Sehr gerne kann diese E-Mail mit dem Link zur Studie darum an Freunde, Bekannte, Verwandte oder z.B. über E-Mail-Verteiler an andere Personen weitergegeben werden.

Wenn Sie an der Studie teilnehmen und das Online-Training durchführen möchten, dann klicken Sie bitte auf den folgenden Link:

<https://www.unipark.de/uc/uni-trier/corona-training-anmeldung/>

Falls der Link Sie nicht direkt weiterleiten sollte, kopieren Sie ihn bitte in die Adresszeile Ihres Internet-Browsers.

Wenn Sie **Psychologie** an der Universität Trier **studieren** und durch Ihre Teilnahme an Studie und Online-Training **VPN-Stunden über Sona** sammeln möchten, dann rufen Sie die **Studie COMZII** direkt über **Sona** auf:

https://universitaettrier.sona-systems.com/default.aspx?p_return_experiment_id=721

Ich bedanke mich sehr für Ihre Teilnahme und die Weiterleitung dieser E-Mail.
Mit freundlichen Grüßen

Inken Janßen

Werbe-Nachricht über Sona

Wie gehen Sie mit der Corona-Situation in Ihrem Lebensalltag um? Führen Sie ein kostenloses Online-Training durch und helfen Sie bei einer Wirksamkeitsstudie

Nehmen Sie an einem kostenlosen Online-Training teil und helfen bei der Corona-Forschung aus psychologischer Perspektive!

In der Studie führen Sie ein **kostenloses Online-Training** durch, das Ihnen im **Umgang mit den Auswirkungen der aktuellen Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag** Unterstützung bieten soll. Ziel dieser Studie ist es, die Wirksamkeit des Trainings unter dem Einfluss der aktuellen Corona-Situation zu evaluieren.

Die Studie besteht aus insgesamt **drei Terminen**, an denen Sie **innerhalb von drei Wochen** teilnehmen. Am ersten Termin führen Sie das **Training** durch und beantworten einige Fragebögen, dies dauert insgesamt **45-60 Minuten**. Der **zweite Termin** wird ca. **15** und der **dritte ca. 20 Min** in Anspruch nehmen. Für die Aussagekraft der Ergebnisse ist es wichtig, dass Sie **an allen drei Terminen teilnehmen**. Alle drei Termine bearbeiten Sie am Computer.

Sie können direkt heute starten!

A2: Anmeldung über anonyme Umfrage – Begrüßung

Liebe Studienteilnehmerin,
Lieber Studienteilnehmer,

Sie möchten gerne **kreative Lösungen im Umgang mit der aktuellen Corona-Situation in Ihrem Lebensalltag** finden und Sie möchten gleichzeitig die **Corona-Forschung** aus psychologischer Perspektive **unterstützen**. Das ist schön, vielen Dank!

In dieser Studie, die im Rahmen meiner Masterarbeit an der Universität Trier durchgeführt wird, absolvieren Sie ein kurzes, validiertes Online-Training. Vor und nach dem Training beantworten Sie einige Fragebögen, damit ich feststellen kann, wie das Online Training in der aktuellen Situation wirkt.

Dafür ist es notwendig, dass Sie insgesamt zu drei Terminen an der Studie teilnehmen und Fragebögen beantworten. Im **ersten Termin (heute)** füllen Sie **Fragebögen aus** und erleben das **Online-Training**. Bitte nehmen Sie sich dafür **45-60 Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind**. Für die beiden anderen Termine in ein bis drei Wochen erhalten Sie gesonderte E-Mails zur Teilnahme.

Alle ihre Daten werden gemäß den geltenden **Datenschutzbestimmungen anonymisiert** und gespeichert, es kann kein Rückschluss zu Ihrer Person gemacht werden. Bitte lesen Sie sich dazu die Datenschutzerklärung durch und willigen Sie ein, sofern Sie einverstanden sind.

Hinweis: Bitte benutzen Sie zur Navigation durch die Studie das „**Weiter**“ **Feld** am Ende einer Seite. Benutzen Sie bitte **nicht den zurück Button ihres Internet-Browsers** und aktualisieren Sie auch **nicht** die Internetseite. Dies führt zur Löschung aller ihrer eingegeben Daten.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme und viel Vergnügen mit dem Online-Training!

Warum erheben und verarbeiten wir Ihre Daten?

Ihre Daten werden in anonymisierter Form im Rahmen einer Masterarbeit an der Universität Trier analysiert. Sie dienen ausschließlich zu Forschungszwecken und werden nicht an Dritte weitergeleitet.

Wie können Sie uns kontaktieren?

Ansprechpartnerin:

Inken Janßen
Universität Trier
Universitätsring 15
54296 Trier
E-Mail: slijans@uni-trier.de

Wenn Sie mehr Information über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten wünschen, bitte auf [folgenden Link](#) klicken.

Ich bestätige, dass ich mindestens 16 Jahre alt bin, die Information und Einwilligung zur Teilnahme gelesen habe und ich stimme zu, dass meine personenbezogenen Daten gemäß den hier aufgeführten Angaben verarbeitet werden.

[Ich möchte nicht teilnehmen](#)

WEITER ZUR UMFRAGE

Informationen zur Datenverarbeitung

Wie lange werden die personenbezogenen Daten verarbeitet?

Ihre personenbezogenen Daten, also Ihre E-Mail-Adresse wird ausschließlich für die Anmeldung zur Studie verwendet und nach Beendigung der Anmeldephase gelöscht. Danach werden nur noch anonymisierte Daten analysiert, die nach Abgabe meiner Arbeit gelöscht werden.

Was für personenbezogenen Daten werden erfasst und verarbeitet?

E-Mail Adresse, Geschlecht, Geburtsjahr, Beruf

Gesetzliche Grundlage für die Verarbeitung

Die Verarbeitung der Daten erfolgt aufgrund der expliziten, freiwilligen und informierten Einwilligung der Teilnehmenden (nach Artikel 6 (1) (a) DSGVO).

Empfänger und Kategorien von Empfängern von personenbezogenen Daten

Die Daten werden eventuell in anonymisierter Form im Rahmen der wissenschaftlichen Kooperation oder der Begutachtung von wissenschaftlichen Publikationen weitergegeben. Rückschlüsse auf einzelne Studienteilnehmenden sind dabei ausgeschlossen.

Datenübermittlung in ein Land außerhalb der EU/EWR oder an eine internationale Organisation, und Datenübermittlung vorbehaltlich geeigneter Garantien

Die Daten werden eventuell in anonymisierter Form im Rahmen der Begutachtung von wissenschaftlichen Publikationen an Personen in einem Nicht-EU - Land (z.B. USA, Kanada) weitergegeben. Rückschlüsse auf einzelne Studienteilnehmenden sind dabei ausgeschlossen.

Automatisiertes Verfahren

Es findet keine automatisierte Entscheidung im Einzelfall und keine Erstellung von Profilen statt.

Information zu den Rechten der Datensubjekte

Sie haben bis zum 30.06.2020 folgende Rechte:

- Sie können einen Bericht mit den über Sie gesammelten Daten verlangen.
- Sie können die Löschung Ihrer Daten verlangen.

Wenden Sie sich bitte per Mail an: slijans@uni-trier.de. Nach dem 30.06.2020 werden die Teilnehmendeninformationen gelöscht, so dass keine Möglichkeit mehr besteht, einen Datensatz zu identifizieren oder zu löschen.

Information über das Recht, die Zustimmung zu widerrufen

Die Teilnahme an der Umfrage kann jederzeit abgebrochen werden. Aus einer abgeschlossenen Teilnahme resultiert ein anonymer Datensatz, der nicht mehr identifiziert und eliminiert werden kann.

Datenschutzbehörde

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz, Mittlere Bleiche 61, 55116 Mainz

Datenschutzbeauftragte

Frau Regine Schmirander
Universität Trier
Telefon: +49 651 201 0
E-Mail: dsb@uni-trier.de

E-Mailadressen Abfrage

Tragen Sie bitte hier Ihre aktuelle, gültige E-Mailadresse ein.

Ihre E-Mailadresse wird benötigt, um mit dem Online-Training zu beginnen und Ihnen die E-Mails für die weiteren Termine zuzuschicken.

Die E-Mailadresse wird getrennt zu Ihren Angaben gespeichert, sodass kein Rückschluss auf Ihre personenbezogenen Daten möglich ist! Ihre E-Mailadresse wird nicht an Dritte weitergegeben.

E-Mail Adresse (bitte geben Sie eine Adresse an, die Sie regelmäßig abrufen)

Verweis an das eigene E-Mailpostfach – Ende Anmeldung

Sie haben E-Mailpost!

Bitte gehen Sie *jetzt in Ihr E-Mail Postfach am Computer* und klicken Sie auf den *Link in der E-Mail*, die soeben an Sie gesendet wurde. Dann können Sie mit dem Training beginnen. Manchmal landen E-Mails leider fälschlicherweise im Spamfilter. Wenn Sie keine E-Mail erhalten haben, dann schauen Sie bitte dort nach.

Bis gleich!

Dieses Browserfenster können Sie jetzt schließen.

A3: Mail zu T1

Betreff: Ihr Online-Training zur Corona-Studie

Hallo zurück!

Bitte klicken Sie auf den Link zur Teilnahme an der Studie mit dem Online-Training.

Planen Sie für die Bearbeitung bitte 45-60 Minuten Zeit ein. Sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit ungestört sind. Halten Sie bitte ein Blatt Papier und einen Stift bereit.

Wichtiger Hinweis: Dieser erste Termin der Studie mit dem Online Training kann nur vom Computer aus durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie NICHT mit dem Smartphone teil. Das würde die Ergebnisse verfälschen.

Viel Vergnügen!

Hier geht's zur Studie mit Online-Training:

#code_complete_https# >Hier wurde der Link mit für jede VPN individualisiertem Code eingebunden, der die VPN direkt zur Studie leitete und die Ergebnisse später den anderen Terminen der Person zuordbar waren. Dieses Vorgehen ersetzte die manuelle Erstellung eines Versuchspersonencodes<

Falls der Link Sie nicht weiterleiten sollte, kopieren Sie ihn bitte direkt in die Adresszeile Ihres Browsers.

Freundliche Grüße

Inken Janßen

A4: Erhebungsphase T1.1

Begrüßung T1

Herzlich Willkommen zu Studie und Online-Training zum Umgang mit den Auswirkungen der aktuellen Corona-Pandemie auf Ihren Lebensalltag.

Jetzt geht es los!

Gleich werden Ihnen **einige Fragen** gestellt. Die Fragen beziehen sich darauf, wie es Ihnen aktuell geht und auf Ihre Persönlichkeit, d.h. wie Sie sind, bzw. wie Sie sich in der Regel verhalten.

Danach führen Sie das **Online-Training** durch, in dem Sie eine innere Haltung entwickeln, die Sie wie ein Lebensmotto in Ihrem aktuellen Alltag begleiten soll.

Abschließend erhalten Sie wieder **ein paar Fragen** zu Ihrem Befinden und wie Sie zu Ihrem neu gebildeten Motto stehen.

Antworten Sie bitte wahrheitsgemäß, damit Ihre Aussagen für die Studie verwendet werden können. Ihre **Antworten bleiben anonym**.

Hinweis: Bitte benutzen Sie zur Navigation durch die Studie das „**Weiter**“ **Feld** am Ende einer Seite.

Benutzen Sie bitte **nicht den zurück Button ihres Internet-Browsers** und aktualisieren Sie auch **nicht** die Internetseite.

Dies führt zur Löschung aller ihrer eingegeben Daten.

BEF-K T1.1

Aufgrund des Urheberrechts und Testschutzes ist es laut Deutscher Gesellschaft für Psychologie (DGPS) und Berufsverband Deutsche Psychologinnen und Psychologen (bdp) nicht erlaubt, psychologische Testverfahren und Fragebögen vollständig im Anhang der eigenen Arbeit abzdrukken (Diagnostik- und Testkuratorium der Föderation Deutscher Psychologeneinigungen. (2019). Tests in Lehre und Forschung: Informationen zum Testschutz und zum Urheberrecht. Berlin: Frenzel, T., Hagemeister, C., Heinrichs, N., Kersting, M., Lang, F. & Ziegler, M.).

Die Instruktion und die Items für die beiden Skalen *Freude* und *Hilflosigkeit* wurden vollständig übernommen und können im Original-Testverfahren hier eingesehen werden:

Kuhl, J., & Kazén, M. (2003). *Befindlichkeitsinventar. BEF-4r-I*. Unveröffentlichter Test, Universität Osnabrück.

HAKEMP T1.1

Aufgrund des Urheberrechts und Testschutzes ist es laut Deutscher Gesellschaft für Psychologie (DGPS) und Berufsverband Deutsche Psychologinnen und Psychologen (bdp) nicht erlaubt, psychologische Testverfahren und Fragebögen vollständig im Anhang der eigenen Arbeit abzdrukken (Diagnostik- und Testkuratorium der Föderation Deutscher Psychologeneinigungen. (2019). Tests in Lehre und Forschung: Informationen zum Testschutz und zum

Urheberrecht. Berlin: Frenzel, T., Hagemeister, C., Heinrichs, N., Kersting, M., Lang, F. & Ziegler, M.).

Die Instruktion und die Items für die beiden Skalen *Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM)* und *Handlungsorientierung prospektiv (HOP)* wurden vollständig übernommen und können im Original-Testverfahren hier eingesehen werden:

Kuhl, J. (1990). Kurzanweisung zum Fragebogen HAKEMP 90. *Manuskript. Fachbereich Psychologie, Universität Osnabrück.*

SWE T1.1

Aufgrund des Urheberrechts und Testschutzes ist es laut Deutscher Gesellschaft für Psychologie (DGPS) und Berufsverband Deutsche Psychologinnen und Psychologen (bdp) nicht erlaubt, psychologische Testverfahren und Fragebögen vollständig im Anhang der eigenen Arbeit abzdrukken (Diagnostik- und Testkuratorium der Föderation Deutscher Psychologeneinigungen. (2019). Tests in Lehre und Forschung: Informationen zum Testschutz und zum Urheberrecht. Berlin: Frenzel, T., Hagemeister, C., Heinrichs, N., Kersting, M., Lang, F. & Ziegler, M.).

Es wurde die folgende Instruktion verwendet:

„Bitte kreuzen Sie das an, was für Sie am ehesten zutrifft.“

Die Items für die SWE wurden vollständig übernommen und können im Original-Testverfahren hier eingesehen werden:

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen.* Berlin: Freie Universität Berlin.

A5: Trainingsmaterialien – Einstimmung auf das Thema

Einstimmung auf das Thema: Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Sie selbst

Denken Sie bitte nun für eine Weile an die **aktuelle Corona-Pandemie**.

Betrachten Sie dabei bitte besonders die **Auswirkungen auf Ihr eigenes Leben**.

Was hat sich durch die Corona-Pandemie **für Sie** verändert? Und **wie gehen Sie damit um**?
Z.B. in Ihrem **Alltag**, in Ihrer **Berufsausübung**, in Ihrer **Lebenssituation**, in Ihrem **Tagesrhythmus**, in Ihren **Werten**?

Denken Sie an Positives wie Negatives, Angenehmes wie Unangenehmes.

Notieren Sie bitte hier Ihre Gedanken:

Wie fühlen Sie sich damit?

A6: Merkmal Belastung

Belastung durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie

Vergleichen Sie bitte die Zeit vor der Corona-Pandemie mit jetzt:

Fühlen Sie sich durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie

- a) jetzt eher **stärker belastet** als zuvor
- b) jetzt eher **weniger belastet** als zuvor

Filter: stärker belastet a)

In welchen Bereichen fühlen Sie sich durch die Auswirkungen der Corona Pandemie jetzt stärker belastet als vor der Pandemie?

Bitte kreuzen Sie *alle Bereiche* an, die auf Sie zutreffen.

- Partner
- Familie
- Kinder
- Kinderbetreuung
- Home-Schooling (Unterricht Zuhause)
- Beruf oder Studium
- Home-Office
- Menge der Arbeit (workload)
- Finanzen
- Angst vor Krankheiten
- Freizeitgestaltung und Ausübung von Hobbies
- Alltägliche Besorgungen (z.B. Einkaufen)
- Sonstiges

Filter: weniger belastet b)

In welchen Bereichen fühlen Sie sich durch die Auswirkungen der Corona Pandemie jetzt weniger belastet als vor der Pandemie?

Bitte kreuzen Sie *alle Bereiche* an, die auf Sie zutreffen.

- Partner
- Familie
- Kinder
- Kinderbetreuung
- Home-Schooling (Unterricht Zuhause)
- Beruf oder Studium
- Home-Office
- Menge der Arbeit (workload)
- Finanzen
- Angst vor Krankheiten

- Freizeitgestaltung und Ausübung von Hobbies
- Alltägliche Besorgungen (z.B. Einkaufen)
- Sonstiges

A7: Erstellung des Motto-Ziels mit Kernkriterien-Kontrolle

Bildwahl Anweisung

Im Folgenden werden Sie nun ein Motto für sich entwickeln, das Sie in Ihrem Alltag im Umgang mit den von Ihnen beschriebenen Auswirkungen der Corona-Pandemie unterstützen soll.

In einem ersten Schritt werden Sie gleich verschiedene Bilder sehen, von denen Sie sich **eines auswählen** können.

Wählen Sie das Bild, das ein **starkes gutes Gefühl** in Ihnen auslöst (z.B. Freude, wirkt beruhigend, lässt Sie lächeln, ...).

Wählen Sie bitte auf jeden Fall "aus dem Bauch heraus", auch wenn Sie zunächst verstandesmäßig noch nicht ganz nachvollziehen können, warum Sie das Bild so positiv anspricht.

Sie bekommen jetzt **ein Bild nach dem anderen** angezeigt. Achten Sie einfach darauf, welches Bild ein schönes Gefühl in Ihnen auslöst. Im Anschluss werden **alle Bilder im Überblick** gezeigt, dann können Sie noch einmal vergleichen, welches Ihr Favorit ist, und auswählen.

Bilderanzeige

>Jedes der 21 Bilder wird einzeln angezeigt, die VPN klicken nach dem Anschauen jeden Bildes selbstständig auf „weiter“.

Die Bilder sind aus dem Motto-Ziel Online-Tool übernommen und bilden eine Auswahl aus den Bildern des Trainings „Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“ (Krause & Storch, 2016).<

Bildwahl

Bitte klicken Sie nun auf das Bild, das bei Ihnen ein positives Gefühl auslöst und dann auf „weiter“.

Falls mehrere Bilder ein gutes Gefühl auslösen, dann wählen Sie bitte das Bild, welches das stärkste gute Gefühl auslöst.

>Bilder werden in der Übersicht angezeigt<

Ideenkorb Anweisung

Sie sehen gleich mehrere positive Ideen zu Ihrem gewählten Bild.

Bitte kennzeichnen Sie alle Ideen, die bei Ihnen **spontan ein gutes Gefühl** auslösen.

Sie müssen nicht begründen können, warum die Ideen ein gutes Gefühl auslösen.

Filter: Ideenkorb für das gewählte Bild

>nur der Ideenkorb für das gewählte Bild wird angezeigt<

Ideen zu meinem Bild

Bitte wählen Sie alle Ideen aus, die bei Ihnen spontan ein gutes Gefühl auslösen.

>Das gewählte Bild wird angezeigt und für das gewählte Bild werden Wörter oder Satzteile (wie Königin der Siebenweltmeere, lustvoll, wasserweich, luftig leicht, felsenfest, Fels in der Brandung, Winterfrieden, Laufen im Sauseschritt) gezeigt, die ausgewählt werden können. Die hier angezeigten Beispiele sind aus urheberrechtlichen Gründen keine Beispiele aus dem Original Online-Tool. Es sind nach Empfehlungen der DGPs und des bdp hinsichtlich des Urheberrechts eigene Beispiele in der Art des Online-Tools.<

Formulierung Motto-Ziel-Satz

Mein Motto

Bitte formulieren Sie mit Ihren Lieblingsideen ein **Motto für Ihren Umgang mit der aktuellen Situation**. Dabei soll es nicht um konkrete Verhaltensweisen gehen, sondern um eine gewünschte innere Haltung, also wie Sie sich **fühlen, handeln oder sein wollen** angesichts der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihre Lebenssituation und Ihren persönlichen Alltag. Diese innere Haltung können Sie wie ein Lebensmotto für Ihren Umgang mit der jetzigen Situation verstehen.

Beispiele für ein Motto:

- *Ich will mich fühlen wie ein Bär, der ein dickes Fell hat*
- *Ich will handeln wie die junge Frau auf der Vespa, frech und Vollgas voraus.*
- *Ich will sein wie der Lotus und in mir fest verwurzelt im Licht wachsen, um in meine volle Blüte zu kommen.*

Die Beispiele unterscheiden sich in Länge und "Blumigkeit" je nach individuellem Typ. Achten Sie darauf, dass Ihre Version bei Ihnen ein **gutes Gefühl** auslöst.

Sie können dabei einen der folgenden Satzbausteine benutzen oder einen eigenen Satz bilden.

Ich will mich fühlen wie...

Ich will handeln wie...

Ich will sein wie...

Bitte überlegen Sie ein paar Minuten und machen sich gegebenenfalls Notizen.

Meine Lieblingsideen

>Hier sind die von der VPN ausgewählten Ideen aus dem Ideenkorb zu sehen.<

Mein Motto:

Bitte formulieren Sie mit Ihren Lieblingsideen ein Motto, mit der Sie der aktuellen Situation begegnen möchten (also z.B. wie Sie sich in Ihrem Alltag mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie fühlen möchten).

Freitextfeld.

Kernkriterien-Kontrolle

Es ist wichtig darauf zu achten, dass Ihr Motto bestimmte Kriterien erfüllt:

1. Es sollte ungefähr **einen Satz lang** sein (es müssen nicht alle Lieblingsideen verwendet werden).
2. Es sollte bei Ihnen ein **gutes Gefühl** auslösen.
3. Es sollte eine **gewünschte innere Haltung** beschreiben.

Wie ist es bei Ihrem soeben formulierten Motto?

Ihr Motto: *>hier wird der von der VPN soeben erstellte Satz angezeigt<*

Ist Ihr Motto ungefähr einen Satz lang, beschreibt eine gewünschte innere Haltung und löst bei Ihnen ein gutes Gefühl aus?

- a) Ja
- b) Nein

Filter: bei Auswahl „nein“ – Nachbesserung des Mottos mit Kernkriterien

>Das ausgesuchte Motto-Bild wird angezeigt<

Ihr Motto in der ersten Version:

">Der erstellte Motto-Satz wird angezeigt<

- Um Ihr Motto zu **kürzen**, können Sie z.B. den für Sie prägnanten Satz wählen oder einen Kernsatz bilden, der das Motto für Sie zusammenfasst.
- Damit Ihr Motto ein **gutes Gefühl** auslöst, können Sie beispielsweise andere Satzanfänge probieren:
 - z.B. *"Ich erlaube mir..."*
 - oder andere Lieblingsideen kombinieren
 - oder eigene Wörter hinzufügen.
- Um eine **gewünschte innere Haltung** zu formulieren, können Sie schreiben, wie Sie sich in Ihrem Alltag **fühlen, handeln oder sein** wollen im Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie.

Meine Lieblingsideen

>Hier sind die von der VPN ausgewählten Ideen aus dem Ideenkorb zu sehen.<

Bitte passen Sie Ihr Motto nun so an, dass es

- ungefähr einen Satz lang ist (es müssen nicht alle Ihre Lieblingsideen verwendet werden)
- ein gutes Gefühl bei Ihnen auslöst
- eine gewünschte innere Haltung beschreibt.

Freitextfeld.

Anzeige des Motto-Ziels

Sie haben nun Ihr persönliches Motto erstellt.

>Das ausgesuchte Motto-Bild wird angezeigt<

Mein Motto:

>Der erstellte bzw. überarbeitete Motto-Satz wird angezeigt<

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Motto!

Haltungsänderung zu Auswirkungen Corona durch Motto

Zu der Frage wie Sie mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihr eigenes Leben umgehen, haben Sie dies geantwortet:

>es werden die Gedanken der VPN von der Seite Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Sie selbst angezeigt<

Zu der Frage wie Sie sich damit fühlen, haben Sie dies geantwortet:

>es werden die Gefühle der VPN von der Seite Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Sie selbst angezeigt<

Überlegen Sie bitte: Was wird sich an Ihrem bisherigen Befinden, Ihrer Einstellung oder Ihrem Verhalten ändern, wenn Sie die Dinge mit Ihrem neuen Motto angehen?

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

Bitte notieren Sie die Ergebnisse Ihrer Überlegung.

Freitextfeld.

**A8: experimentelle Variation, nur für EG sichtbar: Wenn-Dann-Plan
Damit Sie Ihr neues, persönliches Motto gut in Ihren Alltag integrieren können, ist es empfehlenswert, Folgendes zu beachten:**

Im ganz normalen Alltag sind es nicht die großen Dinge, sondern viele Kleinigkeiten, bei denen Sie Ihr neues Motto anwenden können. Viele kleine Gelegenheiten können in Summe zu einem anderen Tagesgefühl führen. Diese anderen Tage resultieren wiederum in einer anderen Woche, und diese irgendwann in einem anderen Lebensgefühl. Die Anwendung Ihres neuen Mottos auf Ihren Alltag wird nicht von heute auf morgen passieren, sondern ist ein **Prozess**.

Nutzen Sie die kleinen Gelegenheiten in Ihrem Alltag.

Als Hilfe, diese Gelegenheiten wahrzunehmen und dann im Sinne des Mottos zu handeln, kann ein Wenn-Dann-Plan nützen.

Ein Wenn-Dann-Plan verknüpft eine Ausgangssituation mit einer von Ihnen gewünschten Handlung (z.B. die Umsetzung Ihres Mottos). Sie fassen dabei den Plan, dass, sobald eine bestimmte Ausgangssituation eintritt, Sie die gewünschte Handlung durchführen.

>Das ausgesuchte Motto-Bild wird angezeigt<

Ihr Motto:

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

Bitte entwickeln Sie aus diesem Auswahlmenü einen persönlichen Wenn-Dann-Plan für die Anwendung Ihres Mottos in Ihrem Alltag.

Bei Eintritt welcher Situation, wollen Sie Ihr Motto anwenden?

- Wenn ich morgens aufwache,
- Wenn ich abends ins Bett gehe,
- Wenn es ... (hier eine für Sie passende Uhrzeit einsetzen) Uhr ist,
- Wenn ich mir die Zähne putze,
- Wenn ich mir die Hände wasche,
- Wenn ich mich belastet fühle,
- Wenn ich mir Sorgen um die Zukunft mache,

Was wollen Sie dann tun?

- dann denke ich an mein Motto und überlege, was zu tun ist.
- dann denke ich an mein Motto und atme tief durch.
- dann denke ich an meinen Motto-Satz.
- dann denke ich an mein Motto-Bild.
- dann denke ich an meinen Motto-Satz und spreche ihn mir dreimal laut vor.

- dann denke ich an mein Motto-Bild und sage mir meinen Motto-Satz laut vor.

Nur für EG sichtbar: Wenn-Dann-Plan selber schreiben

Diesen Wenn-Dann-Plan wollen Sie in Ihrem Alltag anwenden:

>hier ist der soeben erstellte Wenn-Dann-Plan zu sehen<

Damit Sie Ihren Wenn-Dann-Plan auch wirklich umsetzen, ist es wichtig, dass Sie ihn verinnerlichen. Dazu tippen Sie bitte Ihren Wenn-Dann-Plan ein Mal hier ab.

Freitextfeld.

Schauen Sie sich Ihren abgetippten Satz an. **Kontrollieren Sie**, ob das **Wort „wenn“** und das **Wort „dann“** enthalten ist. Korrigieren Sie gegebenenfalls.

Schreiben Sie Ihren neu gefassten Wenn-Dann-Plan bitte nun noch einmal **handschriftlich auf Ihr Blatt** auf.

Kontrollieren Sie auch hier, ob das **Wort „wenn“** und das **Wort „dann“** enthalten ist. Ihren Wenn-Dann-Plan können Sie nach Abschluss dieses Trainings an einem **Ort aufhängen, an dem Sie oft sind**.

Ihr Wenn-Dann-Plan ist erstellt!

A9: Erhebungsphase T1.2

Überleitung von Motto-Training zu Fragebögen

Bitte beantworten Sie nun noch einige Fragen wie es Ihnen jetzt gerade geht und wie Sie zu Ihrem Motto stehen.

BEE-K T1.2

Siehe Anhang A4

Zielbindung T1.2

Ihr neues Motto, das Sie im Training entwickelt haben, wollen Sie in Ihrem Alltag anwenden. Ihr Ziel für Ihren Alltag ist also Ihr Motto.

Denken Sie ein paar Minuten an Ihr soeben erstelltes „Motto-Ziel“.

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

Beantworten Sie dann bitte folgende Fragen:

Aufgrund des Urheberrechts und Testschutzes ist es laut Deutscher Gesellschaft für Psychologie (DGPS) und Berufsverband Deutsche Psychologinnen und Psychologen (bdp) nicht erlaubt, psychologische Testverfahren und Fragebögen vollständig im Anhang der eigenen Arbeit abzdrukken (Diagnostik- und Testkuratorium der Föderation Deutscher Psychologeneinigungen. (2019). Tests in Lehre und Forschung: Informationen zum Testschutz und zum Urheberrecht. Berlin: Frenzel, T., Hagemester, C., Heinrichs, N., Kersting, M., Lang, F. & Ziegler, M.).

Es wurde die folgende Instruktion verwendet:

„Beantworten Sie dann bitte folgenden Fragen:“

Die Items für die Zielbindungsskala wurden vollständig übernommen und können im Original-Testverfahren hier eingesehen werden:

Brunstein, J.C. (2001). Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung. Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 22(1), 1-12.

Anhang A10: Selbstgewählte Erinnerungshilfen und Ende T1

Mein Motto:

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

>Das ausgesuchte Motto-Bild wird angezeigt<

Mein Wenn-Dann-Plan >(ist nur für EG sichtbar)<

>Der soeben erstellte Wenn-Dann-Plan wird angezeigt<

Erinnerungshilfe

Damit Ihr Motto Sie im Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihre persönliche Lebenssituation unterstützen kann, sollten Sie sich in Ihrem Alltag immer wieder an Ihr Motto erinnern.

Ihr Bild und Ihr Motto sollten dafür in Ihrem Alltag möglichst präsent sein.

Darum machen Sie jetzt bitte **mindestens eine** der folgenden Handlungen, **am besten alle**.

1. **Schreiben** Sie sich Ihr **Motto** auf ein **Blatt Papier** auf, platzieren Sie es an einer für Sie **gut sichtbaren Stelle**, an der Sie sich oft aufhalten.
2. Machen Sie ein **Foto von ihrem Bild mit Ihrem Smartphone**, speichern Sie das Bild für den Zeitraum der Studie (insgesamt 3 Wochen) als **Hintergrundbild auf Ihrem Handy**.
3. **Speichern** Sie das **Bild und Ihr Motto** über das **Druckermenü als PDF**. Und richten Sie es als **Desktophintergrund** für den Zeitraum der Studie (insgesamt 3 Wochen) auf Ihrem **Computer** ein.
Dafür bitte einfach unten auf den Button "Seite drucken und weiter" klicken. Unter Windows: *Microsoft Print to PDF* und dann *Drucken* anwählen. Unter Mac: *PDF --> als PDF sichern --> sichern* anwählen.
4. Wenn Sie einen Drucker haben, **drucken Sie das Bild und Ihr Motto aus**. Platzieren Sie es an einer für Sie **gut sichtbaren Stelle**, an der Sie sich **oft aufhalten**. Dafür bitte einfach unten auf den Button "Seite drucken und weiter" klicken.

So kann Ihr Motto Sie bestmöglich in Ihrem Alltag unterstützen. Viel Spaß!

Seite drucken und weiter

Sona-Kennung1

Wenn Sie Psychologie an der Universität Trier studieren und Sona-Credits sammeln, tragen Sie hier bitte Ihre Sona-ID ein, ansonsten lassen Sie dieses Feld bitte einfach frei. *Klicken Sie in beiden Fällen auf „weiter“*.

Freitextfeld.

Endseite T1 mit Mailtrigger

Sie haben den ersten Teil geschafft!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an dem ersten Teil der Studie zur Wirksamkeit des Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Corona-Pandemie!

In einer Woche werden Sie eine **E-Mail mit einem Link zum zweiten Teil** der Studie erhalten.

Für die Sicherung der Ergebnisse wie das Training in der aktuellen Situation wirkt, ist es wichtig, dass Sie auch zu diesem Termin teilnehmen. Bitte **überprüfen Sie Ihr E-Mail Postfach regelmäßig** auf neue E-Mails. Manchmal landen E-Mails leider fälschlicherweise im Spamfilter, achten Sie bitte auch darauf.

Sie erhalten bald Post!

Viel Spaß mit Ihrem Motto!

Bis bald!

Sie können das Browserfenster nun schließen.

Anhang A11: Nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfe

E-Mail: Erinnerung an Ihr Motto

Betreff: Erinnerung an Ihr Motto

Liebe Studienteilnehmerin,

Lieber Studienteilnehmer der Studie der Universität Trier zur Wirksamkeit des Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Corona-Pandemie,

vor drei Tagen haben Sie sich dieses Bild ausgesucht und dazu dieses Motto erstellt. Lassen Sie es gerne in Ihrem Alltag wirken.

Ihr Motto:

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

Ihr Bild:

>Das ausgesuchte Motto-Bild wird angezeigt<

Haben Sie Ihr Bild als Hintergrund Ihres Computers oder Smartphones verwendet? Oder haben Sie Ihr Bild ausgedruckt oder Ihr Motto aufgeschrieben und aufgehängt?

Sehr gut! Dann werden Sie auch im Alltag an ihr Motto erinnert.

Wenn nicht, holen Sie es doch einfach jetzt nach, wenn Sie möchten.

Fotografieren Sie das Bild ab und richten es als Hintergrundbild ein oder notieren Sie sich Ihr Motto auf einem Blatt und hängen es an eine Stelle, an der Sie häufig sind.

In vier Tagen kommt Ihr Link zu Teil 2!

Bis bald!

Freundliche Grüße

Inken Janßen

Anhang A12: Erhebungsphase T2

Mail zu T2

Betreff: Einladung zur Corona-Studie Termin 2

Liebe Studienteilnehmerin,

Lieber Studienteilnehmer der Corona-Studie zur Wirksamkeit eines Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Pandemie, die momentan an der Universität Trier durchgeführt wird,

vor einer Woche haben Sie am ersten Teil der Studie teilgenommen und sich ein Motto erstellt für Ihren Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag.

Heute ist ihr Termin für den zweiten Teil der Studie. Ihre Teilnahme an dem zweiten Termin ist **sehr wichtig**. Sie helfen damit zu erkennen, wie das Training in der aktuellen Situation, geprägt durch die Corona-Pandemie wirkt. Psychologiestudierende der Universität Trier erhalten außerdem für die Teilnahme an allen drei Terminen 1,75 Sona-Credits.

Ich bitte Sie, **heute teilzunehmen**. Falls Ihnen das nicht möglich sein sollte, nehmen Sie dann bitte in den nächsten Tagen teil.

Der heutige Teil der Studie wird ca. **15 Minuten** in Anspruch nehmen. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie bei der Bearbeitung **ungestört** sind.

Bitte klicken Sie nun auf diesen Link, um zum zweiten Teil der Studie zu gelangen:

>hier wird der Link mit für jede VPN personalisiertem Code angegeben<

Falls der Link Sie nicht weiterleiten sollte, kopieren Sie bitte den *kompletten Link* (auch die seltsamen Zeichen am Ende) direkt in die Adresszeile Ihres Internet-Browsers.

Bis gleich!

Inken Janßen

Personalisierte Umfrage – Begrüßung T2

Herzlich Willkommen zurück!

Gleich werden Ihnen **wieder einige Fragen gestellt**, dazu wie es Ihnen aktuell geht, zu Ihrer Persönlichkeit (z.B. wie Sie sich in der Regel verhalten) und wie Sie zu Ihrem Motto stehen.

Antworten Sie bitte wahrheitsgemäß, damit Ihre Aussagen für die Studie verwendet werden können. Ihre **Antworten bleiben anonym**.

Hinweis: Bitte benutzen Sie zur Navigation durch die Studie das „**Weiter**“ Feld am Ende einer Seite.

Benutzen Sie bitte **nicht den zurück Button ihres Internet-Browsers** und aktualisieren Sie auch *nicht* die Internetseite.

Dies führt zur Löschung aller ihrer eingegeben Daten.

BEF-K T2

Siehe Anhang A4

HAKEMP T2

Siehe Anhang A4

SWE T2

Siehe Anhang A4

Zielbindung T2

Ihr Motto, das Sie im Online-Training entwickelt haben, wollen Sie in Ihrem Alltag anwenden. Ihr Ziel für Ihren Alltag ist also Ihr Motto.

Denken Sie ein paar Minuten an Ihr „Motto-Ziel“.

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

Beantworten Sie dann bitte folgende Fragen:

Siehe Anhang A4

Sona-Kennung 2

Wenn Sie Psychologie an der Universität Trier studieren und Sona-Credits sammeln, tragen Sie hier bitte Ihre Sona-ID ein, ansonsten lassen Sie dieses Feld bitte einfach frei. *Klicken Sie in beiden Fällen auf „weiter“.*

Freitextfeld.

Endseite T2 mit Mailtrigger

Sie haben den zweiten Teil geschafft!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an dem zweiten Teil der Studie zur Wirksamkeit des Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Corona-Pandemie!

In zwei Wochen werden Sie eine E-Mail mit einem Link zum **dritten Teil der Studie** erhalten.

Für die Sicherung der Ergebnisse wie das Training in der aktuellen Situation wirkt, ist es wichtig, dass Sie auch zu diesem Termin teilnehmen.

Bitte **überprüfen Sie Ihr E-Mail Postfach regelmäßig** auf neue E-Mails. Manchmal landen E-Mails leider fälschlicherweise im Spamfilter, achten Sie bitte auch darauf.

Sie erhalten bald Post!

Viel Spaß weiterhin mit Ihrem Motto.

Bis bald!

Sie können das Browserfenster nun schließen.

Nicht-selbstgewählte Erinnerungshilfe: E-Mail „Erinnerung an Ihr Motto 2“

Betreff: Erinnerung an Ihr Motto

Liebe Studienteilnehmerin,

Lieber Studienteilnehmer der Studie der Universität Trier zur Wirksamkeit des Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Corona-Pandemie,

vor zwei Wochen haben Sie sich dieses Bild ausgesucht und dieses Motto erstellt. Lassen Sie es weiterhin gerne in Ihrem Alltag wirken.

Ihr Motto:

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

Ihr Bild:

>Das ausgesuchte Motto-Bild wird angezeigt<

Haben Sie Ihr Bild als Hintergrund Ihres Computers oder Smartphones verwendet? Oder haben Sie Ihr Bild ausgedruckt oder Ihr Motto aufgeschrieben und aufgehängt?

Sehr gut! Dann werden Sie auch im Alltag an ihr Motto erinnert.

Wenn nicht, holen Sie es doch einfach jetzt nach, wenn Sie möchten.

Fotografieren Sie das Bild ab und richten es als Hintergrundbild ein oder notieren Sie sich Ihr Motto auf einem Blatt und hängen es an eine Stelle, an der Sie häufig sind.

In einer Woche kommt Ihr Link zu Teil 3!

Bis bald!

Freundliche Grüße

Inken Janßen

A13: Erhebungsphase T3

Mail zu T3

Betreff: Einladung zur Corona-Studie Termin 3

Liebe Studienteilnehmerin,

Lieber Studienteilnehmer der Corona-Studie zur Wirksamkeit eines Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Pandemie, die momentan an der Universität Trier durchgeführt wird,

Vor drei Wochen haben Sie am ersten Teil der Studie mit Online-Training teilgenommen und haben sich ein Motto erstellt für Ihren Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag. Vor zwei Wochen haben Sie am zweiten Teil der Studie teilgenommen. Dafür schon einmal vielen Dank!

Heute ist ihr Termin für den dritten Teil der Studie. Ihre Teilnahme an dem dritten Termin ist **sehr wichtig**. Sie helfen damit zu erkennen, wie das Training in der aktuellen Situation, geprägt durch die Corona-Pandemie wirkt. Psychologiestudierende der Universität Trier erhalten außerdem für die Teilnahme an allen drei Terminen 1,75 Sona-Credits.

Ich bitte Sie, **heute teilzunehmen**. Falls Ihnen das nicht möglich sein sollte, nehmen Sie dann bitte in den nächsten Tagen teil.

Der heutige Teil der Studie wird ca. **20 Minuten** in Anspruch nehmen. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie bei der Bearbeitung **ungestört** sind.

Bitte klicken Sie nun auf diesen Link, um zum dritten Teil der Studie zu gelangen:

>hier wird der Link mit für jede VPN personalisiertem Code angegeben<

Falls der Link Sie nicht weiterleiten sollte, kopieren Sie bitte den *kompletten Link* (auch die seltsamen Zeichen am Ende) direkt in die Adresszeile Ihres Internet-Browsers.

Bis gleich!

Inken Janßen

Begrüßung T3

Herzlich Willkommen zurück!

Gleich werden Ihnen **wieder einige Fragen gestellt**, dazu wie es Ihnen aktuell geht, zu Ihrer Persönlichkeit, (z.B. wie Sie sich in der Regel verhalten), wie Sie zu Ihrem Motto stehen und wie Sie es in der aktuellen Situation angewendet haben.

Antworten Sie bitte wahrheitsgemäß, damit Ihre Aussagen für die Studie verwendet werden können. Ihre **Antworten bleiben anonym**.

Hinweis: Bitte benutzen Sie zur Navigation durch die Studie das „**Weiter**“ Feld am Ende einer Seite.

Benutzen Sie bitte **nicht den zurück Button ihres Internet-Browsers** und aktualisieren Sie auch *nicht* die Internetseite.

Dies führt zur Löschung aller ihrer eingegeben Daten.

BEF-K T3

Siehe Anhang A4

HAKEMP T3

Siehe Anhang A4

SWE T3

Siehe Anhang A4

Zielbindung T3

Siehe Anhang A4

Abschlussfragebogen

Siehe Anhang B1

Sona-Kennung T3

Wenn Sie Psychologie an der Universität Trier studieren und Sona-Credits sammeln, tragen Sie hier bitte Ihre Sona-ID ein, ansonsten lassen Sie dieses Feld bitte einfach frei. *Klicken Sie in beiden Fällen auf „weiter“*.

Freitextfeld.

Endseite T3

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Ich hoffe, Ihr Motto hat Sie im Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihren Lebensalltag unterstützen können.

Die Studie ist nun abgeschlossen, nun können Sie Ihr Desktop- oder Smartphone-Hintergrundbild wieder nach Belieben wechseln. Selbstverständlich können Sie ihr Motto-Bild dort auch behalten, damit es Sie weiterhin im Alltag erinnert.

Das Training, das Sie in dieser Studie absolviert haben, basiert auf dem Training „*Selbstmanagement – ressourcenorientiert*“ des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM), das von Dr. Maja Storch und Frank Krause entwickelt wurde.

Wenn Sie an weiteren Informationen oder dem ausführlichen Training interessiert sind, dann besuchen Sie gerne die Homepage des Institut für Selbstmanagement Zürich (ISMZ).

<https://ismz.ch/>

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Vergnügen mit Ihrem Motto!

Bei Fragen zu den Ergebnissen meiner Masterarbeit senden Sie mir gerne eine E-Mail an s1ii-jans@uni-trier.de.

Liebe Grüße

Inken Janßen

Sie können das Browserfenster nun schließen

A14: Erinnerungsmails an die Studientermine für säumige Versuchspersonen

Erinnerungsmail nach der anonymen Umfrage.

Betreff: Erinnerung an Ihr Online-Training zur Corona-Studie

Liebe Interessierte,

Liebe Interessierter am Online-Training zur Corona-Studie,

Sie haben sich für das **kostenlose Online-Training** angemeldet, das **im Rahmen einer Studie** zum Umgang mit den Auswirkungen der aktuellen **Corona-Pandemie** an der **Universität Trier** stattfindet.

Sie haben schon teilgenommen? Vielen Dank dafür! Sie erhalten bald weitere E-Mailpost.

Falls Sie **noch nicht teilgenommen** haben, haben Sie **jetzt noch die Möglichkeit** dazu. Ihre Teilnahme trägt dazu bei, wichtige Erkenntnisse zur Corona-Forschung aus psychologischer Perspektive zu gewinnen. Psychologiestudierende der Universität Trier erhalten für die vollständige Teilnahme an allen drei Terminen **1,75 Sona-Credits**.

Planen Sie für die Bearbeitung bitte **45-60 Minuten** Zeit ein. Sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit **ungestört** sind. Halten Sie bitte ein **Blatt Papier und einen Stift** bereit. Führen Sie das Training bitte **am Computer** durch, eine Teilnahme mit dem Smartphone ist leider nicht möglich.

Hier geht's zur Studie mit Online-Training:

>hier wird der Link mit für jede VPN personalisiertem Code angegeben<

Freundliche Grüße

Inken Janßen

Hinweis: diese E-Mail erhalten Sie unabhängig davon, wann Sie sich zum Online-Training angemeldet haben.

Erinnerung an T1

>säumige VPN, die drei bis vier Tage vor Ablauf der Frist noch nicht am nächsten Termin teilgenommen hatten, wurden durch eine E-Mail manuell erinnert<

Betreff: Erinnerung an Ihr Online-Training zur Corona-Studie

Liebe Interessierte,

Liebe Interessierter am Online-Training zur Corona-Studie,

Sie haben sich für das **kostenlose Online-Training** angemeldet, das **im Rahmen einer Studie** zum Umgang mit den Auswirkungen der aktuellen **Corona-Pandemie** an der **Universität Trier** stattfindet.

Sie haben schon teilgenommen? Vielen Dank dafür! Sie erhalten bald weitere E-Mailpost.

Falls Sie **noch nicht teilgenommen** haben, haben Sie **jetzt noch die Möglichkeit** dazu. Ihre Teilnahme trägt dazu bei, wichtige Erkenntnisse zur Corona-Forschung aus psychologischer Perspektive zu gewinnen. Psychologiestudierende der Universität Trier erhalten für die vollständige Teilnahme an allen drei Terminen **1,75 Sona-Credits**.

ACHTUNG: Eine Teilnahme am ersten Termin der Studie mit Online-Training ist **nur noch bis einschließlich diesen Sonntag, 17.05.20 möglich**.

Planen Sie für die Bearbeitung bitte **45-60 Minuten** Zeit ein. Sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit **ungestört** sind. Halten Sie bitte ein **Blatt Papier und einen Stift** bereit. Führen Sie das Training bitte **am Computer** durch, eine Teilnahme mit dem Smartphone ist leider nicht möglich.

Hier geht's zur Studie mit Online-Training:

#code_complete_https# >Hier wurde der Link mit für jede VPN individualisiertem Code eingebunden, der die VPN direkt zur Studie leitete und die Ergebnisse später den anderen Terminen der Person zuordbar waren. Dieses Vorgehen ersetzt die manuelle Erstellung eines Versuchspersonencodes<

Falls der Link Sie nicht direkt weiterleiten sollte, kopieren Sie ihn bitte in die Adresszeile Ihres Internet-Browsers.

Freundliche Grüße

Inken Janßen

Erinnerung an T2

Betreff: Erinnerung an Teil 2 der Corona-Studie

Liebe Studienteilnehmerin,

Lieber Studienteilnehmer der Corona-Studie zur Wirksamkeit eines Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Pandemie, die momentan an der Universität Trier durchgeführt wird,

bitte denken Sie daran, am zweiten Teil der Studie teilzunehmen.

Vor gut einer Woche haben Sie am ersten Teil der Studie teilgenommen und sich ein Motto erstellt für Ihren Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag.

Ihre Teilnahme an dem zweiten Termin ist **sehr wichtig**. Sie helfen damit zu erkennen, wie das Training in der aktuellen Situation, geprägt durch die Corona-Pandemie, wirkt. Psychologiestudierende der Universität Trier erhalten außerdem für die Teilnahme an allen drei Terminen 1,75 Sona-Credits.

Ihre Teilnahme am zweiten Termin ist nur noch bis Freitag dieser Woche möglich!

Der zweite Teil der Studie wird ca. **15 Minuten** in Anspruch nehmen. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie bei der Bearbeitung **ungestört** sind.

Bitte klicken Sie nun auf diesen Link, um zum zweiten Teil der Studie zu gelangen:

#code_complete_https# >Hier wurde der Link mit für jede VPN individualisiertem Code eingeblendet, der die VPN direkt zur Studie leitete und die Ergebnisse später den anderen Terminen der Person zuordbar waren. Dieses Vorgehen ersetzte die manuelle Erstellung eines Versuchspersonencodes<

Falls der Link Sie nicht weiterleiten sollte, kopieren Sie bitte den *kompletten Link* (auch die seltsamen Zeichen am Ende) direkt in die Adresszeile Ihres Internet-Browsers.

Bis gleich!

Inken Janßen

Erinnerung an T3

Betreff: Erinnerung an Teil 3 der Corona-Studie

Liebe Studienteilnehmerin,

Lieber Studienteilnehmer der Corona-Studie zur Wirksamkeit eines Online-Trainings zur Zeit der aktuellen Pandemie, die momentan an der Universität Trier durchgeführt wird,

bitte denken Sie daran, am dritten Teil der Studie teilzunehmen. Es ist der letzte Teil.

vor gut drei Wochen haben Sie am ersten Teil der Studie teilgenommen und sich ein Motto erstellt für Ihren Umgang mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihren eigenen Lebensalltag. Vor ca. zwei Wochen haben Sie am zweiten Teil teilgenommen.

Ihre Teilnahme an dem dritten Termin ist **sehr wichtig**. Sie helfen damit zu erkennen, wie das Training in der aktuellen Situation, geprägt durch die Corona-Pandemie wirkt. Psychologiestudierende der Universität Trier erhalten außerdem für die Teilnahme an allen drei Terminen 1,75 Sona-Credits.

Ihre Teilnahme am dritten Termin ist nur noch bis Montag nächster Woche möglich!

Der dritte Teil der Studie wird ca. **20 Minuten** in Anspruch nehmen. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie bei der Bearbeitung **ungestört** sind.

Bitte klicken Sie nun auf diesen Link, um zum dritten Teil der Studie zu gelangen:

#code_complete_https# >Hier wurde der Link mit für jede VPN individualisiertem Code eingeblendet, der die VPN direkt zur Studie leitete und die Ergebnisse später den anderen Terminen der Person zuordbar waren. Dieses Vorgehen ersetzte die manuelle Erstellung eines Versuchspersonencodes<

Falls der Link Sie nicht weiterleiten sollte, kopieren Sie bitte den *kompletten Link* (auch die seltsamen Zeichen am Ende) direkt in die Adresszeile Ihres Internet-Browsers.

Bis gleich!

Inken Janßen

A15: Abweiser

>wurde nur angezeigt, wenn eine VPN die Studie mit dem Link zur falschen Zeit aufrief<

Hallo,

schön, dass Sie sich für die Entwicklung kreativer Lösungsmöglichkeiten interessieren, mit den Auswirkungen der aktuellen Corona-Pandemie auf Ihren Lebensalltag umzugehen. Wenn Sie allerdings auf dieser Seite gelandet sind, ist eine Teilnahme an Studie und Online-Training aktuell nicht möglich.

Das bedeutet entweder haben Sie schon zu diesem Termin an der Studie teilgenommen. Vielen Dank dafür! Dann werden Sie in maximal 14 Tagen eine E-Mail mit einem Link zum nächsten Teil der Studie erhalten.

Oder Sie möchten erstmals an der Studie teilnehmen und haben den Link außerhalb des Erhebungseitraums aufgerufen. Nach diesem Zeitraum ist leider eine Teilnahme nicht mehr möglich.

Wenn keiner der oben genannten Fälle vorliegt, liegt ein technischer Defekt vor, wenden Sie sich in diesem Fall bitte an die Studienleitung:

sljjans@uni-trier.de

Anhang B selbst erstellte Fragebögen

B1: Abschlussfragebogen – Zielumsetzung

Denken Sie an Ihr Motto:

>Der eigene Motto-Satz wird angezeigt<

Wie häufig haben Sie Ihr Motto umgesetzt?

- überhaupt nicht
- etwas
- einigermaßen
- ziemlich
- sehr

Vor drei Wochen haben Sie angegeben, dass die Corona-Pandemie auf Ihr Leben folgende Auswirkungen hat:

>es werden die Gedanken der VPN von der Seite „Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Sie selbst“ aus T1 angezeigt<

Und wie Sie sich damit fühlen:

>es werden die Gefühle der VPN von der Seite „Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Sie selbst“ aus T1 angezeigt>

Wenn Sie damals mit heute vergleichen:

	Überhaupt nicht	etwas	einigerma- ßen	ziemlich	sehr
Haben sich die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Ihr Leben verändert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hat sich in Ihrem Umgang mit den Auswirkungen etwas verändert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hat sich etwas daran geändert, wie Sie sich mit den Auswirkungen fühlen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hatte die Anwendung Ihres Mottos mit diesen Veränderungen zu tun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abfrage Erinnerungshilfen

Über welchen Zeitraum hatten Sie...

	gar nicht	für einen Tag	für mehrere Tage	für eine Woche	für zwei Wochen	vom Start bis Jetzt
Ihr Motto mit Satz und Bild aufgehängt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihr Motto als Hintergrundbild auf Ihrem Smartphone gespeichert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihr Motto als Hintergrundbild auf Ihrem Computer gespeichert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihr Motto als Satz aufgehängt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihren Wenn-Dann-Plan aufgehängt? <(war nur für EG sichtbar)>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie viele E-Mails, in denen Ihnen Ihr Motto mit Bild und Satz zugeschickt wurde, haben Sie gelesen?

- gar keine
- eine
- beide

>diese Frage war nur für die EG sichtbar:<

	Überhaupt nicht	etwas	einigermaßen	ziemlich	sehr
Wie häufig haben Sie in Ihren Wenn-Situationen (z. B. wenn Sie sich die Hände gewaschen haben), Ihren Dann-Teil ausgeführt (z.B. dann haben Sie an Ihr Motto gedacht)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bekanntheit ZRM

Waren Ihnen die im Online-Training benutzten Methoden des ZRM bereits vor der Studie bekannt?

- Ja, die Methoden des ZRM waren mir bereits vor der Studie schon bekannt und ich habe diese mindestens für einen Bereich meines Lebens schon mal angewendet (eigenes Motto-Ziel).
- Ja, die Methoden des ZRM waren mir vor der Studie theoretisch schon bekannt, ich hatte aber noch keine praktische Erfahrung (eigenes Motto-Ziel).

- Nein, die im Online-Training benutzten Methoden des ZRM waren mir vor der Studie noch nicht bekannt.

Sorgfalt

	Überhaupt nicht	etwas	einigermaßen	ziemlich	sehr
Wie sorgfältig haben Sie diese Studie insgesamt bearbeitet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ausschluss

Gibt es einen Grund dafür, dass Ihre Angaben NICHT ausgewertet werden sollten?

- Meine bisherigen Angaben können ausgewertet werden.
- Meine bisherigen Angaben sollten NICHT ausgewertet werden. (Wenn Sie möchten, können Sie hierfür einen Grund angeben. Dies ist aber nicht erforderlich.)

Freitextfeld.

B2: Soziodemographische Daten

Geburtsjahr	Bitte vierstellig eingeben (z.B. 1992) Freitextfeld
Geschlecht	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich <input type="radio"/> divers
In welchem Land wohnen Sie?	<input type="radio"/> Deutschland <input type="radio"/> Liechtenstein <input type="radio"/> Luxemburg <input type="radio"/> Österreich <input type="radio"/> Schweiz <input type="radio"/> Anderes Land
Für Deutschland: In welchem Bundesland wohnen Sie?	<input type="radio"/> Baden-Württemberg <input type="radio"/> Bayern <input type="radio"/> Berlin <input type="radio"/> Brandenburg <input type="radio"/> Bremen <input type="radio"/> Hamburg <input type="radio"/> Hessen <input type="radio"/> Mecklenburg-Vorpommern <input type="radio"/> Niedersachsen <input type="radio"/> Nordrhein-Westfalen <input type="radio"/> Rheinland-Pfalz <input type="radio"/> Saarland <input type="radio"/> Sachsen <input type="radio"/> Sachsen-Anhalt <input type="radio"/> Schleswig-Holstein <input type="radio"/> Thüringen
Wohnsituation	<input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in einer Wohngemeinschaft (WG) <input type="radio"/> mit dem Partner / der Partnerin zusammen <input type="radio"/> mit der Familie zusammen <input type="radio"/> sonstiges
Anzahl der Kinder, die in Ihrem Haushalt leben (eigene und nicht eigene, wenn keine Kinder in Ihrem Haushalt leben, bitte 0 eintragen):	Freitextfeld
Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?	<input type="radio"/> Kein Schulabschluss <input type="radio"/> Grund-/ Hauptschulabschluss <input type="radio"/> Realschule (Mittlere Reife) <input type="radio"/> Gymnasium (Abitur oder Fachabitur) <input type="radio"/> Abgeschlossene Berufsausbildung (Lehre) <input type="radio"/> Bachelor <input type="radio"/> Master, Diplom, Magister, Staatsexamen <input type="radio"/> Promotion <input type="radio"/> Sonstiges

Sind Sie ...	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Schüler / Schülerin <input type="radio"/> in Ausbildung oder Lehre <input type="radio"/> im Studium <input type="radio"/> im Dualen Studium <input type="radio"/> berufstätig <input type="radio"/> arbeitssuchend <input type="radio"/> im Ruhestand <input type="radio"/> sonstiges
Welchen Beruf oder welche Tätigkeit üben Sie aus?	Freitextfeld
Studieren Sie Psychologie?	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein, ich studiere etwas anderes <input type="radio"/> Nein, ich studiere nicht
Wenn Sie studieren, welchen Studienabschluss streben Sie an?	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bachelor oder Master of Arts <input type="radio"/> Bachelor oder Master of Science <input type="radio"/> Bachelor oder Master of Education <input type="radio"/> Staatsexamen, Magister, Diplom <input type="radio"/> Sonstiges <input type="radio"/> ich studiere nicht
Wo gehen Sie aktuell Ihrem Beruf nach?	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Im Home-Office, wie sonst auch <input type="radio"/> An meinem gewohnten Arbeitsplatz, wie sonst auch <input type="radio"/> Bedingt durch die Corona-Maßnahmen: ausschließlich im Home-Office <input type="radio"/> Bedingt durch die Corona-Maßnahmen: mal im Home-Office, mal am gewohnten Arbeitsplatz <input type="radio"/> Bedingt durch die Corona-Maßnahmen kann ich meinen Beruf aktuell nicht ausüben <input type="radio"/> Ich habe auch vor der Corona-Pandemie keinen Beruf ausgeübt. (z.B. arbeitssuchend, in beruflicher Ausbildung, Elternzeit, im Ruhestand, ...)
Wie hat sich Ihre Arbeitsmenge (Workload) durch die Corona-Pandemie verändert?	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Jetzt deutlich höhere Arbeitsmenge <input type="radio"/> Jetzt deutlich geringere Arbeitsmenge <input type="radio"/> Arbeitsmenge ist in etwa gleich geblieben <input type="radio"/> Ich kann aktuell wegen der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie nicht arbeiten <input type="radio"/> Ich habe auch vor der Corona-Pandemie nicht gearbeitet. (z.B. arbeitssuchend, in beruflicher Ausbildung, Elternzeit, im Ruhestand, ...)

Anhang C1: Korrelationen, Mittelwerte, Standardabweichung und Reliabilitäten aller AVs

Korrelationstabelle 1. Mittelwerte, Standardabweichungen, Reliabilitäten und Korrelationen aller Dimensionen der abhängigen Variablen dieser Studie Teil 1

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1 positiver Affekt T1.1	4.46	1,882	.879							
2 positiver Affekt T1.2	5.59	1,944	.672**	.884						
3 positiver Affekt T2	4.60	2,164	.386**	.447**	.910					
4 positiver Affekt T3	4.77	2,114	.311**	.408**	.400**	.902				
5 negativer Affekt T1.1	1.82	1,807	-.336**	-.300**	-.075	-.100	.737			
6 negativer Affekt T1.2	.92	1,407	-.294**	-.394**	-.106	-.163**	.573**	.795		
7 negativer Affekt T2	1.34	1,579	-.177**	-.226**	-.352**	-.132*	.454**	.422**	.754	
8 negativer Affekt T3	1.37	1,739	-.089	-.081	-.165**	-.404**	.337**	.426**	.447**	.825
9 HOM T1.1	4.71	2,875	.192**	.200**	.207**	.201**	-.194**	-.209**	-.237**	-.181**
10 HOM T2	5.31	3,135	.146*	.215**	.228**	.167**	-.148*	-.248**	-.245**	-.195**
11 HOM T3	5.48	3,264	.195**	.221**	.218**	.224**	-.127*	-.218**	-.231**	-.238**
12 HOP T1.1	6.44	3,035	.177**	.183**	.260**	.137*	-.182**	-.254**	-.252**	-.194**
13 HOP T2	6.95	3,248	.243**	.242**	.340**	.210**	-.208**	-.310**	-.331**	-.268**
14 HOP T3	7.21	3,399	.202**	.213**	.284**	.253**	-.250**	-.284**	-.288**	-.339**
15 Selbstwirksamkeitserwartung T1.1	29.03	4,051	.240**	.267**	.230**	.196**	-.284**	-.220**	-.383**	-.227**
16 Selbstwirksamkeitserwartung T2	29.64	4,143	.279**	.297**	.250**	.201**	-.297**	-.292**	-.383**	-.264**
17 Selbstwirksamkeitserwartung T3	30.01	3,991	.255**	.282**	.270**	.337**	-.206**	-.244**	-.294**	-.328**
18 Zielbindungs- Enschlossenheit T1.2	16.25	2,627	.200**	.457**	.284**	.198**	.016	-.246**	-.157**	-.030
19 Zielbindungs- Enschlossenheit T2	15.51	2,757	.203**	.253**	.323**	.159**	.031	-.068	-.214**	-.064
20 Zielbindungs- Enschlossenheit T3	15.15	3,187	.197**	.236**	.286**	.311**	-.004	-.136*	-.192**	-.180**
21 Zielbindungs- Realisierbarkeit T1.2	21.82	4,373	.259**	.426**	.208**	.283**	-.144*	-.271**	-.064	-.066
22 Zielbindungs- Realisierbarkeit T2	20.93	4,397	.296**	.388**	.273**	.283**	-.221**	-.330**	-.217**	-.197**
23 Zielbindungs- Realisierbarkeit T3	21.10	4,513	.212**	.328**	.220**	.305**	-.106	-.251**	-.088	-.170**
24 Zielumsetzungs- Häufigkeit	3.34	,843	.217**	.316**	.273**	.322**	-.109	-.193**	-.178**	-.246**
25 Zielumsetzungs- Wirkung	2.33	,999	.109	.224**	.161**	.320**	.057	-.058	-.081	-.175**

Anmerkungen: Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) kursiv in der Diagonalen, Zielumsetzungs-Häufigkeit und Zielumsetzungs-Wirkung sind single-Item Variablen; * $p < .05$. ** $p < .01$

Korrelationstabelle 2. Mittelwerte, Standardabweichungen, Reliabilitäten und Korrelationen aller Dimensionen der abhängigen Variablen dieser Studie Teil 2

	M	SD	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 positiver Affekt T1.1	4.46	1,882									
2 positiver Affekt T1.2	5.59	1,944									
3 positiver Affekt T2	4.60	2,164									
4 positiver Affekt T3	4.77	2,114									
5 negativer Affekt T1.1	1.82	1,807									
6 negativer Affekt T1.2	.92	1,407									
7 negativer Affekt T2	1.34	1,579									
8 negativer Affekt T3	1.37	1,739									
9 HOM T1.1	4.71	2,875	.749								
10 HOM T2	5.31	3,135	.790**	.794							
11 HOM T3	5.48	3,264	.747**	.844**	.816						
12 HOP T1.1	6.44	3,035	.352**	.340**	.319**	.750					
13 HOP T2	6.95	3,248	.342**	.377**	.396**	.832**	.798				
14 HOP T3	7.21	3,399	.285**	.331**	.373**	.731**	.838**	.829			
15 Selbstwirksamkeitserwartung T1.1	29.03	4,051	.446**	.388**	.397**	.391**	.358**	.348**	.836		
16 Selbstwirksamkeitserwartung T2	29.64	4,143	.389**	.373**	.404**	.333**	.370**	.359**	.789**	.866	
17 Selbstwirksamkeitserwartung T3	30.01	3,991	.366**	.352**	.433**	.253**	.310**	.359**	.683**	.734**	.847
18 Zielbindungs- Entschlossenheit T1.2	16.25	2,627	.161**	.143*	.135*	.211**	.205**	.188**	.224**	.247**	.228**
19 Zielbindungs- Entschlossenheit T2	15.51	2,757	.090	.085	.117	.188**	.238**	.261**	.225**	.340**	.267**
20 Zielbindungs- Entschlossenheit T3	15.15	3,187	.064	.067	.115	.160**	.202**	.294**	.189**	.282**	.338**
21 Zielbindungs- Realisierbarkeit T1.2	21.82	4,373	.140*	.134*	.117	.040	.090	.120*	.126*	.131*	.206**
22 Zielbindungs- Realisierbarkeit T2	20.93	4,397	.280**	.268**	.265**	.073	.146*	.173**	.189**	.291**	.285**
23 Zielbindungs- Realisierbarkeit T3	21.10	4,513	.173**	.205**	.227**	.056	.123*	.189**	.144*	.247**	.307**
24 Zielumsetzungs- Häufigkeit	3.34	,843	.158**	.242**	.253**	.133*	.231**	.275**	.187**	.297**	.306**
25 Zielumsetzungs- Wirkung	2.33	,999	.016	.095	.136*	.021	.110	.174**	.026	.094	.145*

Anmerkungen. Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) kursiv in der Diagonalen, Zielumsetzungs-Häufigkeit und Zielumsetzungs-Wirkung sind single-Item Variablen; * $p < .05$, ** $p < .01$

Korrelationsstabelle 3. Mittelwerte, Standardabweichungen, Reliabilitäten und Korrelationen aller Dimensionen der abhängigen Variablen dieser Studie Teil 3

	M	SD	18	19	20	21	22	23	24
1 positiver Affekt T1.1	4,46	1,882							
2 positiver Affekt T1.2	5,59	1,944							
3 positiver Affekt T2	4,60	2,164							
4 positiver Affekt T3	4,77	2,114							
5 negativer Affekt T1.1	1,82	1,807							
6 negativer Affekt T1.2	,92	1,407							
7 negativer Affekt T2	1,34	1,579							
8 negativer Affekt T3	1,37	1,739							
9 HOM T1.1	4,71	2,875							
10 HOM T2	5,31	3,135							
11 HOM T3	5,48	3,264							
12 HOP T1.1	6,44	3,035							
13 HOP T2	6,95	3,248							
14 HOP T3	7,21	3,399							
15 Selbstwirksamkeits- erwartung T1.1	29,03	4,051							
16 Selbstwirksamkeits- erwartung T2	29,64	4,143							
17 Selbstwirksamkeits- erwartung T3	30,01	3,991							
18 Zielbindungs- Entschlossenheit T1.2	16,25	2,627	.797						
19 Zielbindungs- Entschlossenheit T2	15,51	2,757	.614**	.815					
20 Zielbindungs- Entschlossenheit T3	15,15	3,187	.550**	.760**	.878				
21 Zielbindungs- Realisierbarkeit T1.2	21,82	4,373	.398**	.262**	.378**	.793			
22 Zielbindungs- Realisierbarkeit T2	20,93	4,397	.351**	.362**	.437**	.679**	.800		
23 Zielbindungs- Realisierbarkeit T3	21,10	4,513	.339**	.400**	.543**	.696**	.803**	.814	
24 Zielumsetzungs- Häufigkeit	3,34	,843	.360**	.505**	.564**	.371**	.490**	.557**	
25 Zielumsetzungs- Wirkung	2,33	,999	.255**	.337**	.437**	.240**	.268**	.339**	.390**

Anmerkungen. Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) kursiv in der Diagonalen, Zielumsetzungs-Häufigkeit und Zielumsetzungs-Wirkung sind single-Item Variablen; * $p < .05$, ** $p < .01$

Anhang C2: Mittelwertstatistiken der einzelnen AVs über die Zeit nach Interventionsbedingung getrennt

		Positiver Affekt			
Gruppe		T11	T12	T2	T3
EG	Mittelwert	4,42	5,55	4,75	4,74
	SD	1,831	1,948	2,141	2,212
KG	Mittelwert	4,51	5,63	4,46	4,81
	SD	1,936	1,947	2,184	2,020
Insgesamt	Mittelwert	4,46	5,59	4,60	4,77
	SD	1,882	1,944	2,164	2,114

		Negativer Affekt			
EG	Mittelwert	1,71	,80	1,28	1,43
	SD	1,660	1,246	1,519	1,729
KG	Mittelwert	1,93	1,03	1,40	1,31
	SD	1,941	1,544	1,639	1,753
Insgesamt	Mittelwert	1,82	,92	1,34	1,37
	SD	1,807	1,407	1,579	1,739

		HOM		
Gruppe		T11	T2	T3
EG	Mittelwert	4,72	5,23	5,39
	SD	2,695	3,007	3,181
KG	Mittelwert	4,71	5,39	5,57
	SD	3,050	3,264	3,353
Insgesamt	Mittelwert	4,71	5,31	5,48
	SD	2,875	3,135	3,264

		HOP		
EG	Mittelwert	6,54	7,09	7,41
	SD	3,083	3,322	3,436
KG	Mittelwert	6,35	6,81	7,02
	SD	2,995	3,180	3,365
Insgesamt	Mittelwert	6,44	6,95	7,21
	SD	3,035	3,248	3,399

		Selbstwirksamkeitserwartung		
EG	Mittelwert	28,86	29,26	29,60
	SD	3,949	4,199	3,960
KG	Mittelwert	29,20	30,01	30,40
	SD	4,156	4,069	3,995
<u>Insgesamt</u>	Mittelwert	29,03	29,64	30,01

		SD	4,051	4,143	3,991
Zielbindungs-Entschlossenheit					
Gruppe		T12	T2	T3	
EG	Mittelwert	16,18	15,34	15,11	
	SD	2,774	2,852	3,313	
KG	Mittelwert	16,31	15,68	15,19	
	SD	2,484	2,660	3,071	
Insgesamt	Mittelwert	16,25	15,51	15,15	
	SD	2,627	2,757	3,187	
Zielbindungs-Realisierbarkeit					
EG	Mittelwert	21,99	21,04	21,05	
	SD	4,408	4,565	4,576	
KG	Mittelwert	21,65	20,83	21,16	
	SD	4,349	4,240	4,468	
Insgesamt	Mittelwert	21,82	20,93	21,10	
	SD	4,373	4,397	4,513	

Anhang C3 ANOVA-Ergebnisse

Anhang C3.1 ANOVA-Ergebnisse negativer Affekt

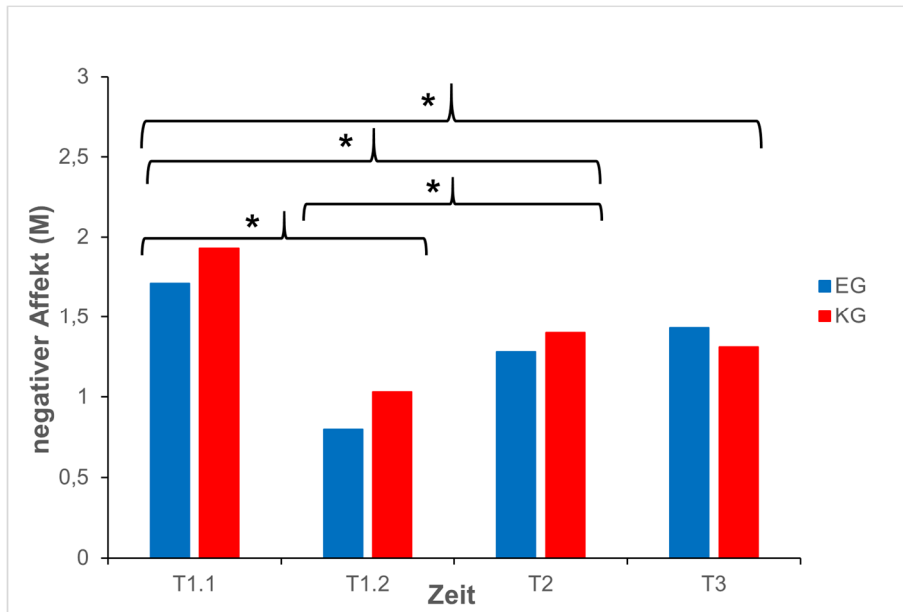


Abbildung C3.1. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für negativen Affekt. Verlauf des negativen Affektes über die Zeit für beide Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training), $p^* < .05$.

Anhang C3.2 ANOVA-Ergebnisse HOM

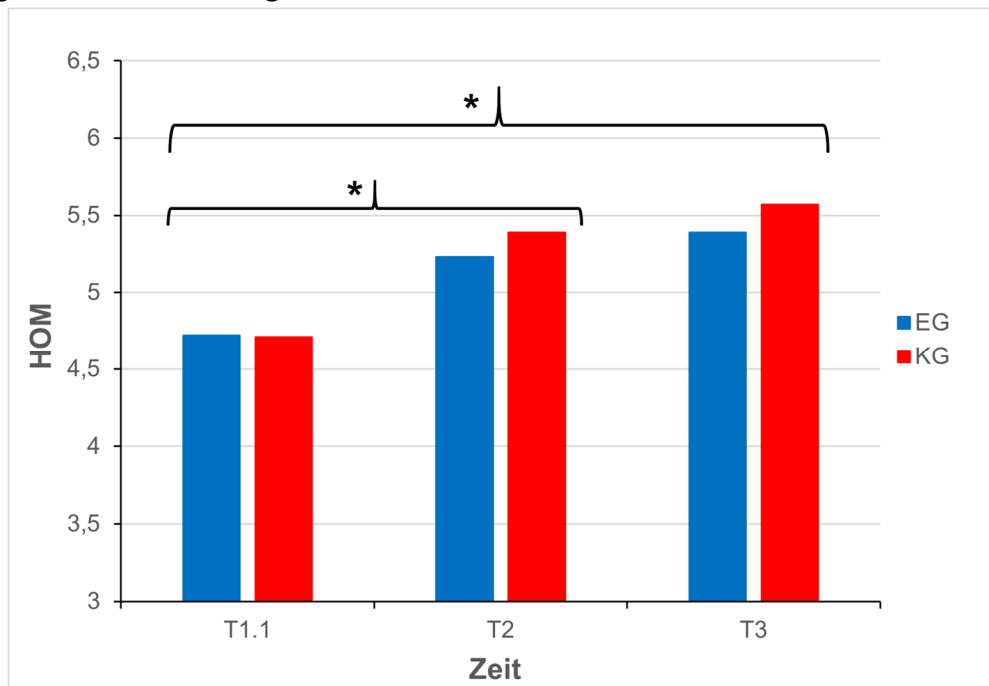


Abbildung C3.2. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für HOM. Verlauf der HOM über die Zeit für beide Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training), $p^* < .05$.

Anhang C3.3 ANOVA-Ergebnisse HOP

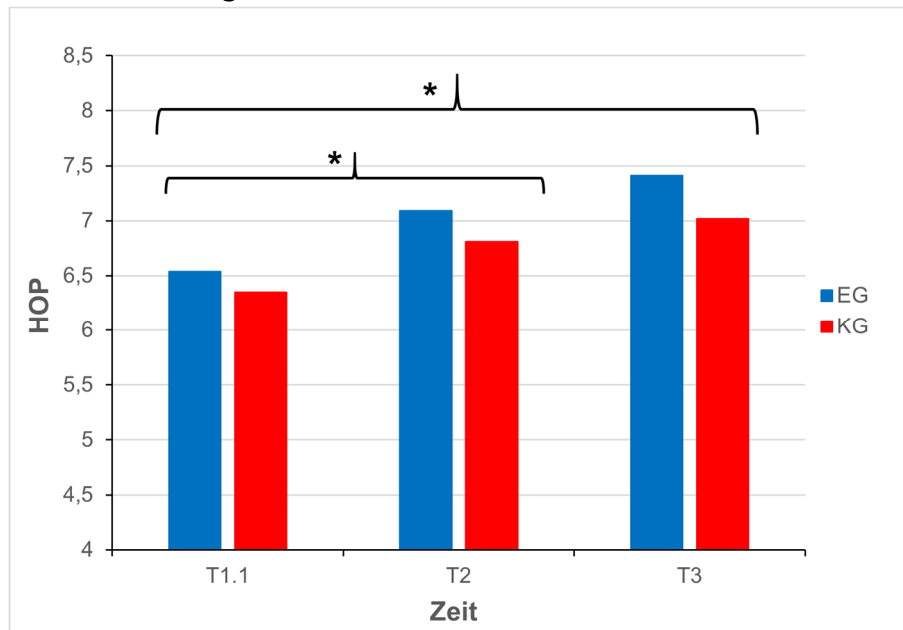


Abbildung C3.3. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für HOP. Verlauf der HOP über die Zeit für beide Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training), $p^* < .05$.

Anhang C3.4 ANOVA-Ergebnisse Selbstwirksamkeitserwartung

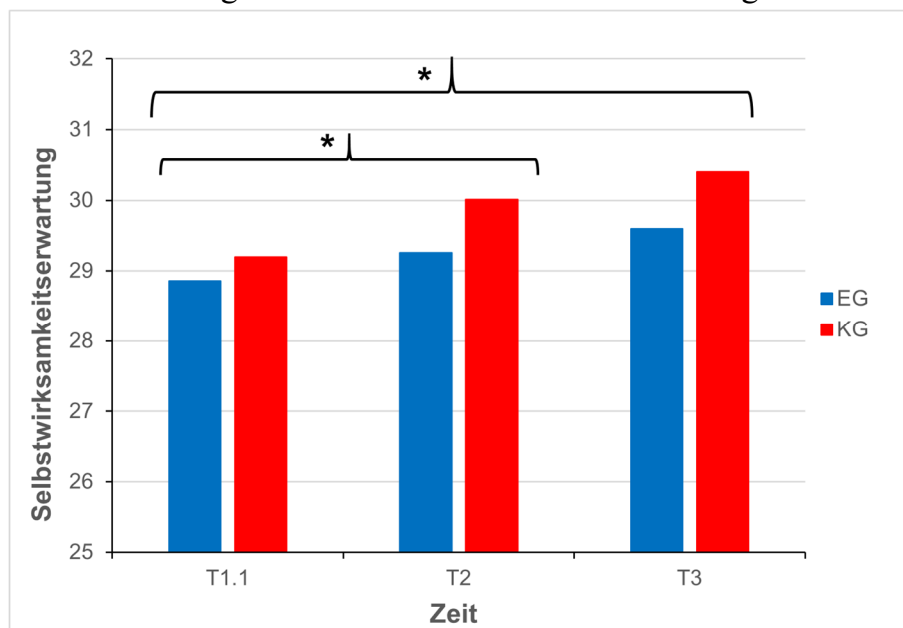


Abbildung C3.4. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für Selbstwirksamkeitserwartung. Verlauf der Selbstwirksamkeitserwartung über die Zeit für beide Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training), $p^* < .05$.

Anhang C3.5 ANOVA-Ergebnisse Zielbindungs-Entschlossenheit

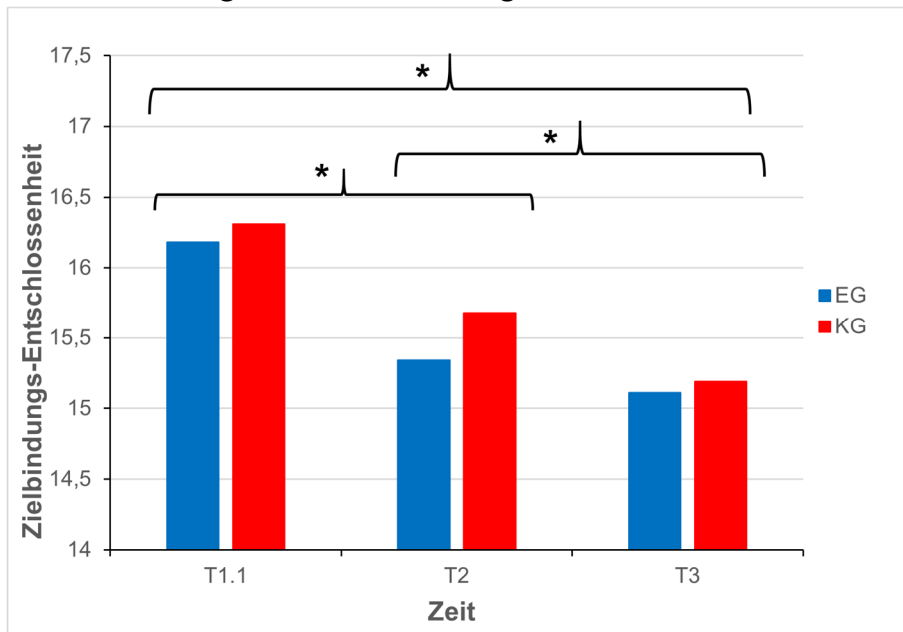


Abbildung C3.5. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für Zielbindungs-Entschlossenheit. Verlauf der Zielbindungs-Entschlossenheit über die Zeit für beide Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training), $p^* < .05$.

Anhang C3.6 ANOVA-Ergebnisse Zielbindungs-Realisierbarkeit

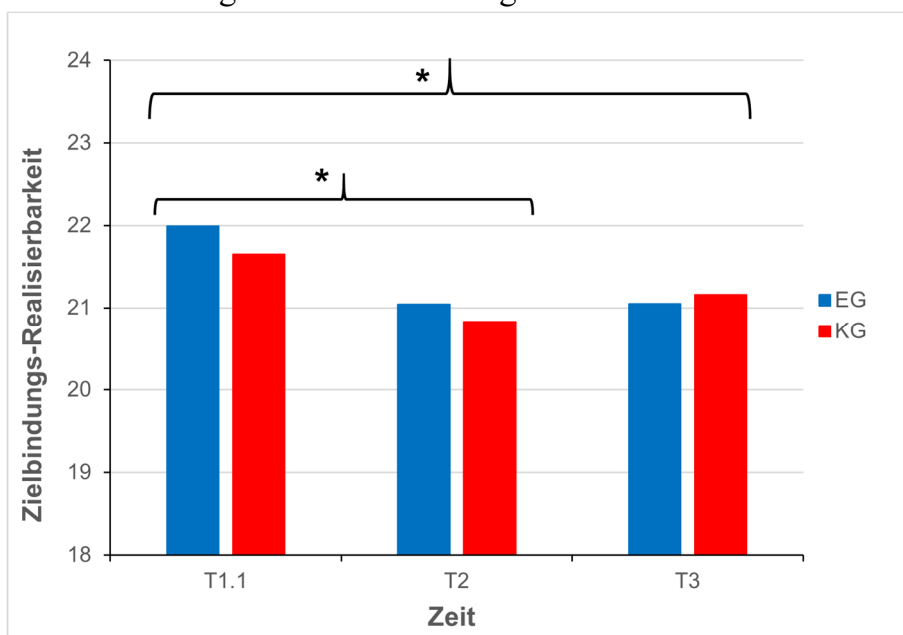


Abbildung C3.6. Ergebnisse der zweifaktoriellen ANOVA mit Messwiederholung für Zielbindungs-Realisierbarkeit. Verlauf der Zielbindungs-Realisierbarkeit über die Zeit für beide Interventionsgruppen EG (Motto-Ziel-Online-Training mit Wenn-Dann-Plan) und KG (Motto-Ziel-Online-Training), $p^* < .05$.

Anhang C4: Regressionsanalyse – Anpassungsgüte der Modelle

Tabelle C4.1

Anpassungsgüte der Modelle der hierarchischen Regressionsanalyse zu Hypothese 4 bzgl. der Zielumsetzungshäufigkeit

Zielumsetzungsfähigkeit	Modell 1			Modell 2			Modellvergleich	
	R^2	R_a^2	F	R^2	R_a^2	F	ΔR	ΔF
Positiver Affekt	0.05	0.04	13.19	0.12	0.11	17.94	0.07	21.68
Negativer Affekt	0.01	0.01	3.22	0.06	0.05	8.72	0.05	14.06
HOM	0.03	0.02	6.79	0.07	0.06	9.47	0.04	11.87
HOP	0.02	0.01	4.82	0.09	0.08	12.47	0.07	19.79
Selbstwirksamkeitserwartung	0.04	0.03	9.69	0.10	0.09	13.93	0.06	17.58
Zielbindungsentschlossenheit	0.13	0.13	39.63	0.32	0.32	63.10	0.19	75.52
Zielbindungsrealisierbarkeit	0.14	0.13	42.64	0.31	0.31	60.08	0.17	66.98

Anmerkungen. Modell 1 bezieht als Prädiktor die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten Messzeitpunkt (T1.1, für Zielbindung T1.2) ein. In Modell 2 wird sowohl die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten Messzeitpunkt als auch die Zielumsetzungsfähigkeit zum letzten Messzeitpunkt (T3) als Prädiktoren einbezogen.

ΔR : Änderungen in R, ΔF : Änderungen in F

Alle fettgedruckten Modelle und Modellvergleiche waren signifikant $p < .03$; $N = 269$.

Tabelle C4.2

Anpassungsgüte der Modelle der hierarchischen Regressionsanalyse zu Hypothese 4 bzgl. der Zielumsetzungswirkung

Zielumsetzungsfähigkeit	Modell 1			Modell 2			Modellvergleich	
	R^2	R_a^2	F	R^2	R_a^2	F	ΔR	ΔF
Positiver Affekt	0.01	0.01	3,24	0.10	0.10	15.19	0.09	26.82
Negativer Affekt	0.00	0.00	0.88	0.05	0.04	6.38	0.04	11.85
HOM	0.00	0.00	0.07	0.04	0.03	4.84	0.04	9.62
HOP	0.00	0.00	0.12	0.05	0.05	7.66	0.05	15.20
Selbstwirksamkeitserwartung	0.00	0.00	0.18	0.03	0.02	4.22	0.03	8.26
Zielbindungsentschlossenheit	0.07	0.06	18.60	0.19	0.19	31.50	0.13	41.58
Zielbindungsrealisierbarkeit	0.06	0.05	16.34	0.12	0.11	17.31	0.06	17.29

Anmerkungen. Modell 1 bezieht als Prädiktor die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten Messzeitpunkt (T1.1, für Zielbindung T1.2) ein. In Modell 2 wird sowohl die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten Messzeitpunkt als auch die Zielumsetzungsfähigkeit zum letzten Messzeitpunkt (T3) als Prädiktoren einbezogen.

ΔR : Änderungen in R, ΔF : Änderungen in F

Alle fettgedruckten Modelle und Modellvergleiche waren signifikant $p < .03$; $N = 269$

Anhang C5: Ergebnisse der Regressionsanalyse

Tabelle C5

Ergebnisse der hierarchischen Regressionsanalyse zu Hypothese 4 für Zielumsetzungs-Häufigkeit und Zielumsetzungs-Wirkung

		Zielumsetzungs-Häufigkeit				Zielumsetzungs-Wirkung			
		R^2	β	t	p	R^2	β	t	p
Positiver Affekt	Modell 1	0.05				0.01			
	T1.1		0.22	3.63	<.001		0.11	1.80	.073
	Modell 2	0.12				0.10			
	T1.1		0.13	2.14	.034		0.03	0.18	.857
	T3		0.28	4.66	<.001		0.03	5.18	<.001
	<hr/>								
Negativer Affekt	Modell 1	0.01				0.00			
	T1.1		-	-					
			0.11	1.79	.074		0.06	0.94	.349
	Modell 2	0.06				0.05			
	T1.1		-	-					
	T3		0.03	0.47	.640		0.13	2.06	.040
<hr/>									
HOM	Modell 1	0.03				0.00			
	T1.1		0.16	2.61	.010		0.02	0.26	.796
	Modell 2	0.07				0.04			
	T1.1		-	-			-	-	
			0.07	0.81	.420		0.19	2.14	.033
	T3		0.31	3.45	.001		0.28	3.10	.002
<hr/>									
HOP	Modell 1	0.02				0.00			
	T1.1		0.13	2.20	.029		0.02	0.34	.731
	Modell 2	0.09				0.05			
	T1.1		-	-			-	-	
			0.15	1.70	.091		0.23	2.61	.010
	T3		0.38	4.45	<.001		0.34	3.90	<.001
<hr/>									
Selbstwirksamkeits- erwartung	Modell 1	0.04				0.00			
	T1.1		0.19	3.11	.002		0.03	0.43	.669
	Modell 2	0.10				0.03			
	T1.1		-	-			-	-	
			0.04	0.52	.601		0.14	1.65	.101
	T3		0.34	4.19	<.001		0.24	2.87	.004
<hr/>									
Zielbindungs- Entschlossenheit	Modell 1	0.13				0.07			
	T1.2		0.36	6.30	<.001		0.26	4.31	<.001
	Modell 2	0.32				0.19			
	T1.1		0.07	1.17	.245		0.02	0.32	.750
	T3		0.53	8.70	<.001		0.43	6.45	<.001
	<hr/>								
Zielbindungs- Realisierbarkeit	Modell 1	0.14				0.06			
	T1.2		0.37	6.53	<.001		0.24	4.04	<.001
	Modell 2	0.31				0.12			
	T1.1		-	-					
			0.03	0.46	.650		0.01	0.10	.922
	T3		0.58	8.18	<.001		0.33	4.16	<.001

Anmerkungen. Modell 1 bezieht als Prädiktor die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten Messzeitpunkt (T1.1, für Zielbindung T1.2) ein. In Modell 2 wird sowohl die Zielumsetzungsfähigkeit zum ersten Messzeitpunkt als auch die Zielumsetzungsfähigkeit zum letzten Messzeitpunkt (T3) als Prädiktoren einbezogen.

Alle fettgedruckten Modelle und Koeffizienten waren signifikant; N = 269.

Eigenständigkeitserklärung zur Masterarbeit

Hiermit erkläre ich, dass ich die Masterarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken als solche kenntlich gemacht habe.

Die Arbeit habe ich bisher keinem anderen Prüfungsamt in gleicher oder vergleichbarer Form vorgelegt. Sie wurde bisher nicht veröffentlicht.

Datum

Unterschrift