

## Building Hope for the Future

### Ziel

Ziel der Intervention ist die langfristige Steigerung psychologischer Stärken, insbesondere der Hoffnung. Sie soll die Studierenden befähigen, ihre Ziele zu erreichen, und so zu einer Steigerung der Lebenszufriedenheit beitragen.

### Theoretischer Hintergrund

Da insbesondere Studierende während ihrer Ausbildung mit unklaren Zukunftsperspektiven konfrontiert sind, sollte sich eine optimistische und hoffnungsvolle Vorstellung von der eigenen (beruflichen) Zukunft positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Das theoretische Fundament der Intervention bildet die Hoffnungstheorie von Snyder (2000). Diese geht von einer kognitiven Konzeption des Konstrukts »Hoffnung« aus, wonach diese eine relativ dauerhafte, situationsübergreifende, subjektive Einschätzung der zielbezogenen Fähigkeiten des Selbst widerspiegelt (Marques et al., 2011; Snyder, 2000). Snyder (2000) baut sein Hoffnungsmodell auf drei Elementen auf: (1) Ziele, (2) Wege sowie (3) Willenskraft. Die Theorie betrachtet Hoffnung als Prozess, bei dem sich der Mensch bestimmte Ziele setzt, motiviert ist, für die Zielerreichung zu arbeiten, und seine Fähigkeiten einsetzt, um Möglichkeiten für die Umsetzung zu schaffen (Krafft & Walker, 2018).

Durch die Intervention sollen die Teilnehmenden befähigt werden, (1) klare Ziele zu konzipieren, (2) zahlreiche Wege für die Zielerreichung zu finden, (3) die mentale Energie zu mobilisieren, um die Zielverfolgung aufrechtzuerhalten, und (4) Hindernisse als zu bewältigende Herausforderungen neu zu definieren (Marques et al., 2011).

Sehr sinnvoll für diese Intervention ist die Zusammenarbeit mit relevanten Personen im Umfeld der Teilnehmenden (sog. Interessengruppen), etwa den Lehrenden, denn Bemühungen zur Änderung der Hoffnung und des damit verbundenen Verhaltens sollten nicht nur die direkte Arbeit mit den Zielpersonen, sondern auch eine Einbindung begleitender Faktoren (z. B. Umfeld) umfassen (Marques et al., 2011).

### Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich ohne Einschränkungen an alle Studierende.

### Aufbau (Gegenstände/Module)

Die Intervention umfasst fünf Sitzungen in fünf aufeinanderfolgenden Wochen.

Allen fünf Sitzungen sind folgende Elemente gemeinsam: Jede Sitzung beginnt mit einem zehnminütigen Abschnitt, der dazu dient, Enthusiasmus für das Programm zu wecken und bereits erlernte Ideen aus den vorherigen Sitzungen zu stärken. Die Sitzungen basieren auf der theoretischen und angewandten Arbeit von Snyder und Kolleg:innen (z. B. Lopez et al., 2000; McDermott & Snyder, 1999; Snyder et al., 2002). Sie integrieren lösungsorientierte, narrative

und kognitiv-behaviorale Techniken. Zu den narrativen Techniken zählen Erzählungen, die Charaktere mit großer Hoffnung darstellen. Diese Erzählungen und darauf aufbauende Gruppenübungen (z. B. Diskussion über die Erzählungen) bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, das Hoffnungsmodell zu verfestigen. Innerhalb der Sitzungen werden die Inhalte mithilfe verschiedener Methoden wie psychoedukatives Kompetenztraining, Gruppenarbeit, strukturierte Aktivitäten, Rollenspiele, Brainstorming und geführte Diskussionen vermittelt. Über alle Sitzungen hinweg sind Gruppenkohäsion, soziale Unterstützung, Diskussion von Hoffnungs-komponenten, Austausch von Gedanken und Gefühlen mit Peers sowie Engagement bei den Aktivitäten Aspekte, die zum Erfolg des Trainingsprogramms beitragen sollen (Marques & Lopez, 2018).

- Die erste Sitzung »Learning about Hope« vermittelt Informationen zur Hoffnungstheorie von Snyder. Das primäre Ziel dieser Sitzung ist es, theoretische Inhalte zu vermitteln und die Teilnehmenden für Veränderungsprozesse zu sensibilisieren; sie bietet daher einen Überblick über das Thema Hoffnung und ihre drei Komponenten (Ziele, Wege und Willenskraft). Zusätzlich geht es um die zentrale Rolle von Hoffnung in alltäglicher Kommunikation durch das Lernen, Identifizieren und Anwenden des Vokabulars aus dem Hoffnungsmodell (Marques & Lopez, 2018). Am Ende dieser Sitzung werden die Studierenden zu Hope-Buddy-Partnerschaften gepaart, die über die fünf Interventionswochen hinweg bestehen bleiben. Die Zusammensetzung der Paare kann auf der Basis der individuellen Hoffnungsscores der Studierenden erfolgen, wobei je ein:e Studierende:r mit niedrigen und ein:e mit hohen Hoffnungswerten zusammenkommen (Pedrotti et al., 2008). Nach jeder Sitzung treffen sich die Hope-Buddys und diskutieren über den Fortschritt ihrer Ziele.
- In der zweiten Sitzung »Structuring Hope« sollen die Teilnehmenden anhand von früheren oder aktuellen Situationen ihres Lebens, Geschichten oder Beispielen lernen, Ziele, Wege und Willenskraft sowie Hindernisse in der Zielerreichung zu erkennen. Darüber hinaus werden sie unterstützt, persönliche, saliente und erreichbare Ziele (z. B. das rechtzeitige Beginnen mit Prüfungsvorbereitungen) zu entwickeln oder zu identifizieren, an denen sie in den folgenden Wochen gemeinsam mit ihrem Hope-Buddy arbeiten möchten. Inhalte dieser Sitzung sind: (1) Diskussion von Erzählungen und zielorientierten Charakteren, (2) Brainstorming zu zielorientierten Ideen aus der Vergangenheit sowie (3) Identifikation von gegenwärtigen Zielen, an denen sie arbeiten möchten.
- In der dritten Sitzung »Creating Positive and Specific Goals« werden die persönlich gesetzten Ziele zu spezifischen, positiven und klaren Zielen verfeinert (Marques et al., 2011; Marques & Lopez, 2014). Außerdem werden mehrere mögliche Wege zur Zielerreichung sowie positive Gedanken zur Zielerreichung eruiert. Neue Erzählungen und Gruppenaktivitäten werden eingeführt (Marques & Lopez, 2018).
- In der vierten Sitzung »Practice Makes Perfect« geht es spezifisch um die vertiefende Übung, eingeführt wird das Konzept des hoffnungsvollen Gesprächs. Den Teilnehmenden werden hoffnungsvolle Kommunikationsmuster und Verhaltensweisen vorgestellt. Sie sollen lernen, ein hoffnungsvolles Gespräch zu identifizieren, zu beurteilen und selbst zu entwickeln. Ein Beispiel ist eine Übung, in der sie aufgefordert werden, hoffnungslose Sätze („Ich werde nie gut sein in Mathematik“) in hoffnungsvolle Sätze („Mathematik ist nicht

mein bestes Fach, aber ich kann Strategien nutzen, um es zu schaffen“) zu verändern (Pedrotti et al., 2008). Mit supervidierten Rollenspielen werden die Techniken erlernt und angewandt. In dieser Sitzung beginnen die Teilnehmenden eine persönliche Hoffnungsgeschichte zu schreiben, in welcher sie ihre ausgewählten Ziele und ihren Fortschritt beschreiben. Den Fortschritt ihrer persönlichen Ziele dokumentieren sie zusammen mit ihren Hope-Buddys (Marques & Lopez, 2014, 2018).

- Die letzte Sitzung »Review and Apply for the Future« dient einem abschließenden Rückblick über die erarbeiteten Inhalte und soll wichtige Handlungsempfehlungen für die kontinuierliche Anwendung in der Zukunft mitgeben. Ein wichtiges Ziel dieser Sitzung ist das gemeinsame Reflektieren persönlicher Hoffnungsgeschichten, indem alle Teilnehmenden ihre persönliche Hoffnungsgeschichte mit dem Rest der Gruppe teilen. Darüber hinaus werden zur Verfestigung zukünftige Schritte mit den Hope-Buddys geplant (Marques & Lopez, 2014, 2018).

## Häufigkeit

Die Teilnehmenden treffen sich einmal wöchentlich, insgesamt fünf Mal für je 60 Minuten. Die Intervention wird im Gruppenformat mit einer Größe von max. zwölf Teilnehmenden umgesetzt.

Die Lehrenden nehmen (im Idealfall) an einer einstündigen Sitzung in der ersten Trainingswoche teil.

## Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Die Intervention wird von zwei Trainer:innen geleitet (z. B. Promovierende der Psychologie). Für die Moderation der Intervention bekommen die Trainer:innen ein strukturiertes Manual zur Verfügung gestellt, woran sie sich orientieren können. Außerdem werden sie in einem zehnstündigen didaktischen Training für die Intervention ausgebildet (Marques et al., 2011).

## Erforderliche Qualifikation

Es wird keine spezifische Qualifikation angegeben.

## Ergänzungen/Erweiterungen

Das Training wird mit einer einmaligen einstündigen Sitzung für wichtige Interessengruppen wie Lehrende ergänzt. In dieser Sitzung wird ein Handbuch vorgestellt, welches zwei Ziele verfolgt: (1) das Bewusstsein der Lehrenden für die Prinzipien der Hoffnung stärken und ihr Zielsetzungsverhalten verbessern sowie (2) die Förderung des Zielsetzungsverhaltens bei ihren Studierenden (Marques et al., 2011). Dieses Handbuch umfasst nützliche theoretische wie praktische Informationen über das Konstrukt „Hoffnung“, zur Forschung in diesem Bereich, zum Aufbau von Hoffnung und damit verbundenen Strategien und Übungen zur Anwendung und zum Einsatz im Unterricht (Marques & Lopez, 2018). Zwei Personen (z. B. Psycholog:innen)

stellen den Lehrenden das Manual und die drei Segmente vor. Die Gruppengröße kann bis zu zehn Personen betragen.

## Effektivität und Evaluation

Marques et al. (2011) evaluierten die Intervention bei Schüler:innen der Sekundarstufe. Sie konnten in drei untersuchten Maßen signifikante und langfristige Effekte/Verbesserungen beobachten.

Bezüglich Hoffnung gab es einen signifikanten Unterschied zwischen der Interventionsgruppe und der Kontrollgruppe zu allen drei untersuchten Messzeitpunkten nach der Intervention (direkt nach der Intervention, sechs Monate und 18 Monate nach der Intervention). Für die Interventionsgruppe verzeichneten sie zu allen Messzeitpunkten signifikante Steigerungen in der Hoffnung. Die Kontrollgruppe zeigte keine signifikanten Veränderungen (Marques et al., 2011).

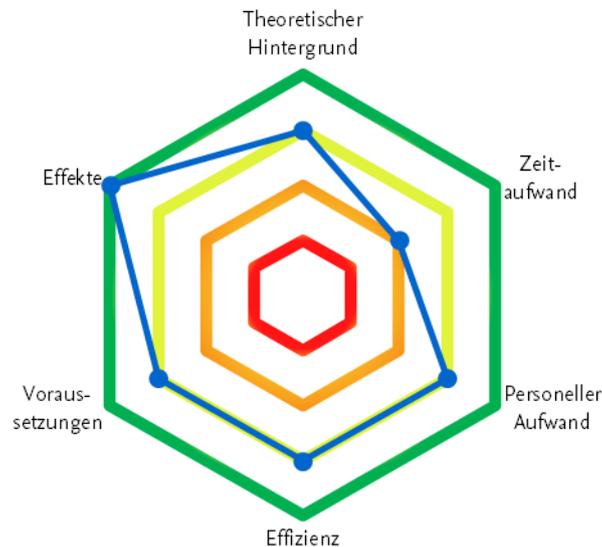
Das gleiche Ergebnismuster konnte auch für Lebenszufriedenheit beobachtet werden. Die Interventionsgruppe zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe zu allen Messzeitpunkten einen signifikanten Zuwachs an Lebenszufriedenheit. Die Unterschiede zur Kontrollgruppe waren zu allen Messzeitpunkten signifikant (Marques et al., 2011).

Für den Selbstwert ergaben sich ähnliche Befunde. Es gab einen signifikanten Unterschied zwischen der Interventions- und der Kontrollgruppe direkt nach der Intervention. Die Interventionsgruppe zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe zu allen Messzeitpunkten einen signifikanten Zuwachs an Selbstwert.

## Bewertung

Die Intervention bezieht sich auf die Hoffnungstheorie und formuliert konkret deren Komponenten und Wirkketten. Strukturelle Ursachen von Wohl- und Missbefinden werden durch diese Intervention jedoch nur marginal adressiert. Sie zeichnet sich durch einen moderaten zeitlichen, aber einen vergleichsweise hohen personellen Aufwand (Training der Interventionsleitenden) aus. Die optionale Vernetzung mit Lehrenden ist wünschenswert. Die weiteren Voraussetzungen für diese Intervention sind gering, sie lässt sich daher leicht in den Hochschulkontext integrieren. Diese und ähnliche Hoffnungsinterventionen wurden bereits in verschiedenen Stufen des Bildungssystems erfolgreich implementiert – die Übertragung auf einen universitären Kontext sollte daher nur wenige Anpassungen erfordern. Es handelt sich um eine äußerst wirksame Intervention, die maßgeblich zur Steigerung von Hoffnung – als einem bedeutsamen Prädiktor für (akademische und arbeitsbezogene) Leistungen, Lebenszufriedenheit und Selbstwert – und somit zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens beitragen kann. Die mithilfe der Intervention erzielten Erfolge sind zudem langanhaltend.

Die Intervention ist eine effektive Möglichkeit zur Steigerung der personalen Ressourcen und des psychischen Wohlbefindens. Die Gesamtbewertung fällt mit 3 von 4 Punkten positiv aus.



### Weiterführende Informationen

- Marques und Lopez (2014) machen Vorschläge zur Zusammenarbeit mit Interessengruppen und verweisen auf einige empirische Forschungsarbeiten, die Auswirkungen von Hoffnung auf wichtige Variablen wie Wohlbefinden und Arbeitsleistung untersuchten.
- Gallagher und Lopez (2009) zeigen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Konstrukte Hoffnung und Optimismus auf. Außerdem berichten sie spezifische Effekte von Hoffnung auf das Wohlbefinden. Sie konnten zeigen, dass Hoffnung einen signifikanten Effekt auf das psychische Wohlbefinden hatte (z. B. positiver Affekt, Lebenszufriedenheit, Selbstakzeptanz, soziale Integration).
- Peterson und Byron (2008) untersuchten den Zusammenhang zwischen Hoffnung und (arbeitsbezogener) Leistung. Sie konnten zeigen, dass ein hohes Maß an Hoffnung mit gesteigerter Leistung zusammenhing. Dieser Zusammenhang blieb auch bei Kontrolle für Selbstwirksamkeit und kognitive Fähigkeiten bestehen. Außerdem zeigte sich ein Zusammenhang zwischen einem hohen Maß an Hoffnung und der Qualität von Lösungen für arbeitsbezogene Probleme.
- Pedrotti et al. (2008) beschreiben in ihrem Artikel drei frühere Hoffnungsinterventionen Making Hope Happen (MHH), Making Hope Happen for Kids (MHHK) und Making Hope Happen High School (MHH-HS), die ebenfalls auf Snyders Hoffnungstheorie basieren und ähnlich aufgebaut sind wie das hier vorgestellte Programm. Außerdem findet sich ein kurzer Abschnitt zu der genannten Hoffnungstheorie und wichtigen positiven Korrelaten von Hoffnung (z. B. akademische Leistung) mit nützlichen Hinweisen für Berater:innen.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter [www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual](http://www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual) zu finden.

## Literatur

- Gallagher, M. W. & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Krafft, A. M. & Walker, A. M. (2018). *Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56201-7>
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C. & Snyder, C. R. (2000). Hope Therapy: Helping clients build a house of hope. In C. R. Snyder (Hrsg.), *Handbook of Hope: Theory, measures, and applications* (S. 123–150). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50009-9>
- Marques, S. C. & Lopez, S. J. (2014). The Promotion of Hope in Children and Youth. In G. A. Fava & C. Ruini (Hrsg.), *Cross-cultural advancements in positive psychology: Volume 8. Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural contexts* (S. 187–198). Springer.
- Marques, S. C. & Lopez, S. J. (2018). Promoting Hope in Children. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Hrsg.), *Oxford handbooks. The Oxford handbook of hope* (S. 117–131). Oxford University Press.
- Marques, S. C., Lopez, S. J. & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). “Building Hope for the Future”: A Program to Foster Strengths in Middle-School Students. *Journal of Happiness Studies, 12*(1), 139–152. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9180-3>
- McDermott, D. & Snyder, C. R. (1999). *Making hope happen: A workbook for turning possibilities into reality*. New Harbinger Publications; Distributed in the U.S.A. by Publishers Group West.
- Pedrotti, J. T., Edwards, L. & Lopez, S. J. (2008). Promoting hope: Suggestions for school counselors. *Professional School Counseling, 12*(2), 100–107.
- Peterson, S. J. & Byron, K. (2008). Exploring the role of hope in job performance: results from four studies. *Journal of Organizational Behavior, 29*(6), 785–803. <https://doi.org/10.1002/job.492>
- Snyder, C. R. (2000). The Past and Possible Futures of Hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11–28. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W. & Rapoff, M. (2002). *Hope for the journey: Helping children through good times and bad*. Percheron Press.