

Positiv denken ist gesund



**Juliane Wolter**

# **Positiv denken ist gesund**

***Zusammenhang zwischen Optimismus,  
Pessimismus und Gesundheit***

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar



MSH Medical School Hamburg  
University of Applied Sciences  
and Medical University  
Department Pädagogik

ISBN 978-3-96138-185-2

© 2020 Wissenschaftlicher Verlag Berlin  
Olaf Gaudig & Peter Veit GbR  
[www.wvberlin.de](http://www.wvberlin.de) / [www.wvberlin.com](http://www.wvberlin.com)  
Alle Rechte vorbehalten.  
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung, auch einzelner Teile, ist ohne  
Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt  
insbesondere für fotomechanische Vervielfältigung  
sowie Übernahme und Verarbeitung in EDV-Systemen.

Druck und Bindung: SDL – Digitaler Buchdruck, Berlin  
Printed in Germany  
€ 29,80

## **Danksagung**

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die mich im Rahmen der Bearbeitung dieser Masterarbeit begleitet haben.

Ganz besonders ist dabei Frau Prof. Dr. habil. Ines Pfeffer zu nennen, die meine Arbeit durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung begleitet hat. Ich habe auf Rückfragen immer eine zeitnahe und nützliche Antwort erhalten, bekam Antworten und Tipps und habe mich somit sehr gut betreut gefühlt.

Darüber hinaus möchte ich meinen Eltern Holger Müller und Maike Müller danken, die mir durch ihre Unterstützung auf meinem Lebensweg meinen beruflichen Werdegang und somit das Studium in dieser Form ermöglicht haben. Ganz besonders bin ich für die Werte, die Prägung und die Erfahrungen, die ich durch euch erhalten konnte, zu tiefst dankbar.

Ebenso möchte ich meiner Schwester Anika Müller von Herzen danken, die in der Zeit der Bearbeitungsphase einen großen Teil ihrer Zeit damit verbracht hat, liebevoll mit unserem kleinen Sohn Levi zu spielen, spazieren zu gehen und mir somit den Rücken freizuhalten. Ich weiß nicht, was ich ohne dich gemacht hätte.

Ein besonders persönlicher Dank gilt meinem Mann Tristan Wolter. Durch die vielen Gespräche, Anregungen, den Ideenaustausch und das Korrekturlesen und vor allem den emotionalen Beistand und das Verständnis für manchmal auch eher gereiztere Stimmung hast du elementar zur Entstehung der Masterarbeit einen großen Beitrag geleistet.

Ich danke euch allen von Herzen!

## **Abstract**

Grundsätzlich unterscheiden sich Optimisten und Pessimisten in ihrer Einstellung, wie sie die Welt und alles, was um sie herum geschieht, ansehen. In ein und derselben Sache richten sie ihre Aufmerksamkeit in komplett unterschiedliche Richtungen und dies hat Auswirkungen auf die Gesundheit.

Im Rahmen einer systematischen Übersichtsarbeit wurde in dieser Masterarbeit der Fragestellung nachgegangen, welcher Zusammenhang zwischen Optimismus, Pessimismus und der Gesundheit besteht. Dafür wurde eine Literaturrecherche in wissenschaftlichen Datenbanken sowie eine Handsuche durchgeführt, die 11.034 Treffer ergab. Davon flossen schließlich 64 relevante Veröffentlichungen in die Masterarbeit ein, worunter 11 Texte relevant für die konkrete Beantwortung der Fragestellung sind. Die Ergebnisse zeigen einerseits einen klaren Effekt von Optimismus als signifikanten Prädiktor von körperlicher und geistiger Gesundheit und Pessimismus als Risikofaktor z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden oder zu versterben. Andererseits wird deutlich, dass geringerer Pessimismus einen signifikant höheren Einfluss auf die Gesundheit hat als hoher Optimismus. Optimismus wirkt sich insofern positiv auf die Gesundheit aus, als dass er bei der Bildung von gewohnheitsmäßigem Gesundheitsverhalten unterstützt.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Danksagung .....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>- 11 -</b>
<b>1      Einleitung .....</b>	<b>- 12 -</b>
<b>2      Theoretischer Teil.....</b>	<b>- 18 -</b>
2.1    Was ist Optimismus/Pessimismus? .....	- 18 -
2.1.1 Herkunft und Formen.....	- 20 -
2.1.1.1 Dispositionaler Optimismus .....	- 21 -
2.1.1.2 Optimistischer Attributionsstil.....	- 22 -
2.2    Auswirkungen von Optimismus auf die Gesundheit .....	- 23 -
2.3    Erfassungsmöglichkeiten von Optimismus .....	- 24 -
2.3.1 Erfassung von dispositionalem Optimismus.....	- 24 -
2.3.2 Erfassung von spezifischem Optimismus .....	- 29 -
2.4    Ausbau von Optimismus .....	- 31 -
2.5    Erlernter Optimismus.....	- 33 -
2.6    Verwandte Konstrukte .....	- 35 -
<b>3      Methodik .....</b>	<b>- 38 -</b>
3.1    Suchstrategie.....	- 38 -
3.2    Studienauswahlkriterien.....	- 42 -

3.3	Bewertung der Verzerrungsrisiken (Risk of Bias) .....	- 43 -
<b>4</b>	<b>Ergebnisse .....</b>	<b>- 45 -</b>
4.1	Ergebnisse der Literatursuche .....	- 45 -
4.2	Beurteilung der Evidenzen .....	- 69 -
<b>5</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>- 83 -</b>
5.1	Limitationen der vorliegenden Masterarbeit.....	- 88 -
5.2	Fazit und Ausblick .....	- 90 -
<b>Literaturverzeichnis .....</b>		<b>- 92 -</b>
<b>Anhang.....</b>		<b>- 103 -</b>