

### 3. Psychologisches Kapital (PsyCap)

Wie kann es gelingen, eine Art von Leistungsfähigkeit zu erreichen, die mit Wohlbefinden und Zufriedenheit einhergeht und das persönliche Aufblühen unterstützt? Die Positive Psychologie gibt folgende Antwort und zeigt damit wichtige Ansatzpunkte auf:

Sei ein HERO! Wie? Entdecke und stärke ...



Abb. 12: Psychologisches Kapital (HERO)

#### Was ist Psychologisches Kapital?

In der Literatur ist meistens der englische Begriff *Psychological Capital* (kurz: PsyCap) zu finden. PsyCap ist ein psychologisches Modell, das Wachstums- und Entwicklungsfaktoren aufschlüsselt. Das Konzept geht zurück auf Luthans und Koll. (2004), die, im Anschluss an den amerikanischen Psychologen und Wegbereiter der Positiven Psychologie Martin Seligman, eine Definition vorlegten: PsyCap bezeichnet die Erforschung und Anwendung positiv orientierter menschlicher Ressourcen, Stärken und psychischer Fähigkeiten. Diese können entwickelt werden und zu einer Steigerung der Leistung und Zufriedenheit beitragen. Sie sind einfacher zu beeinflussen als die Intelligenz oder Persönlichkeitsmerkmale und dabei stabiler als Emotionen oder Stimmungen.

Durch das Akronym HERO werden, wie oben veranschaulicht (Abb. 12), die Komponenten von PsyCap aufgeschlüsselt. Sie sind wichtige Prädiktoren, d. h. sie sagen voraus, wie leistungsfähig jemand ist oder, um es anders zu sagen, diese Faktoren haben Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus sind positive Zusammenhänge zwischen PsyCap und dem Wohlbefinden sowie der Zufriedenheit nachgewiesen (Lermer 2019: 79). Dabei ist PsyCap keine

reine Theorie, sondern durch die Positive Psychologie sowie die Stressforschung empirisch fundiert. Es wird schon seit einigen Jahren im Arbeitskontext erforscht, mittlerweile auch an Schulen.

Mehrere Studien (z. B. Finch et al. 2020) geben Hinweise darauf, dass PsyCap einen bedeutenden Ansatzpunkt bildet, um ab dem Kindes- und Jugendalter den Aufbau von Ressourcen zu stützen, die zu Wohlbefinden und einer positiven Entwicklung beitragen. Diese ermöglichen es außerdem, psychische Belastungen abzufedern. Trotz fortschreitender Erforschung lassen sich manche Fragen noch nicht eindeutig beantworten, aber die Hinweise verdichten sich weiter, dass zwischen PsyCap und Motivation, Einsatzbereitschaft, Wohlbefinden und Lernerfolg ein positiver Zusammenhang besteht. Jede der oben genannten HERO-Komponenten bildet eine Stellschraube, durch deren Förderung etwas bewirkt werden kann. Aus Befunden zu PsyCap-Förderprogrammen im Arbeitskontext lässt sich, übertragen auf den schulischen Kontext, schließen, dass die Förderung mehrerer oder aller HERO-Komponenten sogar noch wirksamer sein könnte als beispielsweise ein reines Resilienz-Förderangebot (Finch et al. 2020: 1032f). Forschende gehen davon aus, dass wir zumindest 40 % unseres PsyCaps durch Übungen entfalten können. Unser Psychologisches Kapital ist also gestaltbar, es gibt keinen Grund zu resignieren oder davon auszugehen, das Potenzial wäre genetisch so festgelegt, dass es keinen Entwicklungsspielraum böte. Die vier HERO-Komponenten sind wie folgt definiert:

### **Hope/Hoffnung**

Mit Hoffnung meinen wir im alltäglichen Sprachgebrauch oft etwas, das wir nicht selbst beeinflussen können (z. B. *Ich hoffe, dass es am Tag des Schulausflugs nicht regnet*) oder wir nutzen unsere Einflussmöglichkeiten nicht (z. B. *Ich habe zwar nicht gelernt, hoffe aber trotzdem, eine einigermaßen gute Note in der Klassenarbeit zu schreiben*). Im PsyCap-Modell wird Hoffnung als das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verstanden, das Setzen von erreichbaren Zielen und das zuversichtliche Ansteuern dieser Ziele. Aus Hoffnung kann Motivation, z. B. für das Sprachenlernen, erwachsen, außerdem auch Resilienz. Hoffnung bedeutet positiv motiviert zu sein und zuversichtlich nach geeigneten Wegen zu anvisierten Zielen zu suchen sowie Energie für das Anstoßen und Aufrechterhalten der Bewegung hin zu diesen Zielen zu investieren (Handlungskomponente). Hoffnung, definiert als die optimistische Erwartung, dass sich Anstrengungen auszahlen, ist eine wichtige persönliche Ressource.

## **Efficacy/Selbstwirksamkeit**

In der englischsprachigen Literatur findet sich neben *efficacy* häufig der Begriff *self-efficacy*, was dem deutschen Wort Selbstwirksamkeit entspricht und schon zum Ausdruck bringt, dass damit eine Ressource gemeint ist, die durch die Person selbst beeinflusst werden kann. Personen mit hoher Selbstwirksamkeit sind sich ihrer Kompetenzen und Fertigkeiten eher bewusst als solche mit niedrigerer Selbstwirksamkeitserwartung. Sie vertrauen darauf, ihre Fertigkeiten und ihr Wissen beim Verfolgen eines gesetzten Ziels so einsetzen zu können, dass sie das Ziel, unter Aufbringung eines angemessenen Maßes an Anstrengung, erreichen können. Bei hoher Selbstwirksamkeit zeigt sich oft mehr Anstrengungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit, bei niedriger Selbstwirksamkeit häufiger eine geringere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, raschere Entmutigung bei Rückschlägen sowie eine höhere Anfälligkeit für Phobien und Depressionen.

Selbstwirksamkeit lässt sich durch Gelingenserfahrungen, Lernen am Modell und Feedback stabilisieren und stärken sowie möglicherweise durch *private speech* unterstützen (Radack et al. 2022: o. S., Kötter 2016): Besonders Kinder im Kindergarten- und frühen Vorschulalter sprechen manchmal mit sich selbst, wobei dieses an sich selbst gerichtete Sprechen nicht ziel- oder zwecklos ist. Formulierungen werden wiederholt oder bei der Erledigung von Aufgaben einzelne Arbeitsschritte beschrieben. Es wird kommentiert, Ziele werden benannt. Durch das Aussprechen kann das Arbeitsgedächtnis entlastet werden, eigene Überlegungen werden durch das Ausformulieren fassbarer. Außerdem kann man sich selbst anfeuern und dazu ermutigen, am Ball zu bleiben. Auf diese Weise kann die Erreichung von Zielen durch *private speech* unterstützt werden, was sich wiederum positiv auf die Selbstwirksamkeit auswirkt.

Vermutlich kann *private speech* auch zum Sprachenlernen beitragen (Formulierungen suchen, Probesprechen usw.) wird aber, besonders von Heranwachsenden und Erwachsenen, eher unterdrückt. Dabei ist nicht bewiesen, dass dieses Unterdrücken stets notwendig und vor allem zielführend wäre. Vielmehr gibt es Belege dafür, dass das Sprechen beim Nachdenken hilfreich sein kann, und dass Sprechen beim (Sprachen-) Lernen „im Gegensatz zum stummen Üben zu einer deutlich höheren Behaltensleistung“ führt (Kötter 2022: 205).

## **Resilience/Resilienz**

Dieser HERO-Komponente wurde in unserem Ratgeber bereits ein eigenes, nämlich das vorherige Kapitel gewidmet (vgl. Kap. 2). Darauf aufbauend wird nun Resilienz verortet im Gefüge der PsyCap-Wachstums- und Entwicklungsfaktoren. Resilienz umfasst als HERO-Komponente

jene Ressourcen, die es einer Person ermöglichen, selbst bei widrigen Umständen psychisch widerstandsfähig zu bleiben, Hindernisse zu meistern und somit erfolgreich sein zu können. Resilienten Menschen gelingt es in der Regel, sich nach besonderen Herausforderungen rasch wieder zu erholen. Es gibt offenbar Zusammenhänge zwischen Resilienz und Selbstwirksamkeit, Resilienz und Selbstachtung sowie zwischen Resilienz und der Qualität von Freundschaften.

### ***academic burnout***

(Erschöpfung, Zynismus,  
nachlassende Leistungen)

**Resilienzstärkung kann  
schützen bzw. helfen.**

Studien zum sogenannten *academic burnout*, also zur Erschöpfung junger Menschen im Schul- oder Studierendentalter, weisen auf die besondere Bedeutung von Resilienz als Schutzfaktor hin (Radack et al. 2022). Burnout bei Kindern und Jugendlichen kann sich neben Erschöpfung in Form von Ablehnung und Distanzierung manifestieren, aber auch durch Teilnahmslosigkeit im Unterricht, sinkende Leistungen, Unhöflichkeit gegenüber den Eltern und Lehrkräften sowie Zynismus. Erschöpfung, Zynismus und Leistungsrückgang gelten als die drei Kernmerkmale von *academic burnout*. Der Anteil der betroffenen

Heranwachsenden variiert zwar je nach Studie und Alter der Befragten, es kann aber davon ausgegangen werden, dass etwa ein Drittel der Lernenden, mehr oder weniger stark ausgeprägt, betroffen ist. Gute Resilienz verringert, wie Korrelationsstudien nahelegen, das Risiko, *academic burnout* zu entwickeln. Ein möglichst frühzeitiges, auch präventives Stärken von Resilienz, möglicherweise zusammen mit weiteren HERO-Komponenten, erscheint besonders vielversprechend und bedeutsam. Da aber auch im Jugendalter das Gehirn hoch anpassungsfähig ist und bis ins frühe Erwachsenenalter hinein ohnehin komplett umgebaut und auf diese Weise optimiert wird, muss keineswegs angenommen werden, dass später einsetzende Maßnahmen zur Stärkung von Resilienz nutzlos wären. Im Gegenteil! Im Übrigen kann ein weiterer Faktor das Risiko von *academic burnout* verringern, nämlich positiv eingestellte, enthusiastische Lehrkräfte (zur Bedeutung von Unterrichtsenthusiasmus vgl. Kap. 4).

## **Optimism/Optimismus**

Optimismus bezeichnet eine zuversichtliche Grundhaltung. Optimistische Menschen blicken mit positiver Erwartung auf Bevorstehendes. Wenn sie sich um etwas bemühen, erwarten sie eher günstige als ungünstige Entwicklungen, und zwar selbst dann, wenn nicht alle Umstände optimal sind. Mit dem Begriff realistischer Optimismus kann eine positive, dabei aber nicht realitätsfremde Grundhaltung von unrealistischem Optimismus oder naivem Optimismus unterschieden werden. Unser Ratgeber nimmt Bezug auf realistischen Optimismus.

Manchem erscheint – vielleicht – trotz dieser Definition der Begriff Optimismus noch nicht ganz klar. Vor allem die Abgrenzung zu Selbstwirksamkeit ist auf den ersten Blick nicht einfach. Hilfreich ist es, Optimismus als eine Grundhaltung zu betrachten, während Selbstwirksamkeit jede einzelne Herausforderung im Spiegel der eigenen Kompetenzen einschätzt. Durch Studien (Finch et al. 2020) mit Probandinnen und Probanden im Schulalter konnte Optimismus als ein wichtiger Prädiktor u. a. für den Schulerfolg und das Wohlbefinden identifiziert werden.

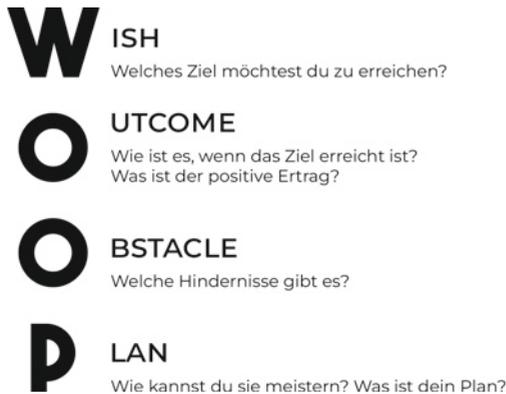
## Optimismus nicht unterschätzen!

Optimismus scheint vielfach unterschätzt zu werden, möglicherweise, weil die Erkenntnisse dazu, wie bedeutsam Optimismus sein kann, noch recht neu sind. Betrachtet man Effekte der einzelnen HERO-Komponenten jeweils für sich, dann erweist sich Optimismus oftmals als besonders wichtig, z. B. ist es der stärkste Prädiktor für persönliches Aufblühen (*flourishing*, vgl. Kap. 4) – stärker als Hoffnung, Selbstwirksamkeit und sogar stärker als Resilienz. Es liegen ferner Nachweise dafür vor, dass ein Anstieg von Optimismus Angst mindert (Finch et al. 2020: 1032). Das trifft auch für Selbstwirksamkeit zu, aber der Effekt ist schwächer.

Im Licht solcher Erkenntnisse betrachtet, scheint Optimismus unter den HERO-Komponenten besonders beachtenswert zu sein bzw. zumindest beachtenswerter als bislang geschehen. Die vier HERO-Komponenten zusammen bieten allerdings, wie schon kurz erwähnt, wahrscheinlich noch mehr Potenzial als eine einzige Komponente, die isoliert gefördert wird.

Trotzdem gibt es zahlreiche Programme, die nur einzelne Komponenten fokussieren, vor allem Resilienz (vgl. Kap. 2). Dies hat, wie es scheint, zum einen mit der Machbarkeit zu tun (die Konzeption von Angeboten zur Förderung von Resilienz hat sich als machbar erwiesen) und zum anderen mit der Erforschbarkeit (Effekte lassen sich oft nur dann nachweisen, wenn ein Programm nur einen Aspekt fördert, andernfalls lässt sich schwer sagen, worauf ein gefundener Effekt zurückzuführen ist). Wie Studien belegen, ist es möglich, Optimismus durch entsprechende Interventionen zu steigern, wobei die Effekte unterschiedlich stark sind, je nach Art des Angebots. Beispielsweise zeigten Online-Programme signifikant geringere Effekte als solche mit persönlicher Begegnung (Malouff & Schutte 2017; ein ähnliches Bild zeigt sich bei Resilienz-Programmen). Außerdem schnitt ein Programm besonders gut ab, dessen Kernmerkmale das Setzen von Zielen und das Visualisieren bestmöglicher zukünftiger Entwicklungen ist. Im Fremdsprachenunterricht kann das ein sehr schöner Sprech- oder Schreibimpuls sein, mit dem ein tatsächliches Ziel verfolgt wird.

Zur Steigerung von realistischem Optimismus und der eigenen Antriebskraft kann die WOOP-Strategie (Oettingen 2015), eine Zielrealisierungstechnik und Mentalstrategie, genutzt werden. WOOP steht für *wish* (Wunsch), *outcome* (Ergebnis), *obstacle* (Hindernis) und *plan* (Plan).



**Abb. 13:** Mit WOOP zu mehr realistischem Optimismus, Antriebskraft und Zielorientierung (nach Oettingen 2015)

Die Technik wurde in den letzten Jahren verschiedentlich, z. B. für den Arbeitskontext, empfohlen. Sie ist aber bei Eltern, Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften noch eher wenig bekannt, dabei wird sie von ihrer Urheberin, der Psychologin Gabriele Oettingen, als überaus wirksam bezeichnet („WOOP wirkt Wunder“, 2015: 7).

Bei der Durchführung ist es wichtig, die Abfolge der Schritte einzuhalten (Abb. 13). Es beginnt mit einem Wunsch, einem Vorhaben, einem Ziel, das man erreichen will (Schritt 1). Bei Schritt 2 geht es darum, sich den positiven Ertrag auszumalen, das Gute lebhaft vorzustellen, das bei Zielerreichung eintritt. Der Wunsch bzw. das Ziel wurde somit konkretisiert, der positive Ertrag der Zielerreichung imaginiert, was als Antrieb dienen und für entsprechende Motivation sorgen soll. Damit aus positiven Vorstellungen tatsächlich etwas werden kann, muss Handeln hinzukommen. Da die meisten Wege zu Zielen Hindernisse aufweisen, soll in Schritt 3 gefragt werden, welches Hindernis der Erfüllung im Wege stehen könne. Mit Schritt 4 wird dafür gesorgt, einen passenden Plan zu erstellen. Dieser zielt darauf, das Hindernis zu erkennen und zu bezwingen. Die Schritte 3 und 4 dienen dazu, sich nicht in naivem Optimismus und der Annahme, es gäbe keine Herausforderungen und Widrigkeiten, auf den Weg zu machen, dann aber doch von Hindernissen überrascht zu werden und womöglich zu resignieren.

Beim Fremdsprachenlernen können Schülerinnen und Schüler die WOOP-Strategie für viele verschiedene Ziele nutzen, z. B. beim Vokabellernen. Der Wunsch (Schritt 1) könnte lauten: *Ich*

*will die Vokabeln zu Unit 5 bis Freitag gut können.* Ein positiver Ertrag (Schritt 2) hiervon wäre, sich im Unterricht beteiligen zu können, in einem Test gut abzuschneiden usw. Hindernisse (Schritt 3) könnten sich ergeben, wenn die Zeit fürs Lernen anderweitig zerfließt oder wenn es bei einzelnen Vokabeln zunächst nicht gelingen will, sie im Gedächtnis zu verankern. Die Lösung zum Bezwingen dieser Hindernisse (Schritt 4) könnte das Erstellen eines Arbeitsplans mit Lernzeiten und -portionen sein sowie das gezielte Auswählen und Anwenden von Memorisierungstechniken, beispielsweise die, die unter der Rubrik *Aktiv werden!* gegen Ende dieses Kapitels vorgestellt werden.

WOOP stellt ein systematisches Vorgehen mit einer stimmigen Folge jeweils überschaubarer Schritte zu einem Ziel dar. Es erhöht die Wahrscheinlichkeit von Erfolgserlebnissen und des Annehmens sowie Meisterns von Herausforderungen. Zugleich trägt es zu einem realistischen Optimismus im Sinne einer zuversichtlichen Grundhaltung bei.

Dass Grundhaltungen, Erwartungen, Gefühle und Gedanken uns tatsächlich beeinflussen können, belegen übrigens nicht nur Studien zu den HERO-Komponenten, sondern z. B. auch Placebo-Studien. Hier wird einer Gruppe ein Medikament verabreicht (Verum), einer anderen Gruppe hingegen etwas, das zwar genau wie ein Medikament aussieht, aber keinen Wirkstoff enthält. Ungeachtet der Gruppenzugehörigkeit – die Teilnehmenden wissen natürlich nicht, ob sie in der Verum- oder Placebo-Gruppe sind – können Wirkungen wahrgenommen werden. Mitunter stellen sich auch Nebenwirkungen ein und zwar nicht nur in der Gruppe derer, die tatsächlich einen Wirkstoff verabreicht bekommen haben. Wirkungen, die ohne Wirkstoffgabe zustande kommen und auf Erwartungen und Gedankenkraft basieren, bezeichnet man als Placebo-Effekt, die Nebenwirkungen sogenannter Scheinmedikamente als Nocebo-Effekt. Beide Effekte belegen auf eindrucksvolle Weise, dass Gedanken, Erwartungen und Einstellungen tatsächlich Einfluss haben. So wird auch die Hirnarchitektur nicht nur durch Taten und Erlebnisse, sondern auch durch Gedanken beeinflusst und geformt. Wer sich z. B. ständig ängstigt und in negativen Gedankenschleifen festhängt, festigt dadurch mit der Zeit die Angstnetzwerke im Gehirn. Es gilt aber auch umgekehrt: Positive Gedanken, Zuversicht und Optimismus hinterlassen ebenfalls Spuren und können so zu einem günstigen Umgang mit Herausforderungen beitragen. Durch möglichst regelmäßiges Anwenden von Strategien wie WOOP oder das Durchführen von Übungen, wie in *Happy Learning* vorgestellt, kann der Lernende selbst den HERO in sich stärken, außerdem können Eltern und Lehrkräfte einen wichtigen Beitrag leisten. Neben Übungen und Strategien kann z. B. das Erteilen von Lob eine Rolle spielen und zwar entweder als *blessing* oder als *curse* förderlich bzw. abträglich wirken.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Eingetragene Warenzeichen oder Marken sind Eigentum des jeweiligen Zeichen- bzw. Markeninhabers, auch dann, wenn diese nicht gekennzeichnet sind. Es ist jedoch zu beachten, dass weder das Vorhandensein noch das Fehlen derartiger Kennzeichnungen die Rechtslage hinsichtlich dieser gewerblichen Schutzrechte berührt.

3. 2. 1. | Die letzten Ziffern  
2028 27 26 25 24 | bezeichnen Zahl und Jahr des Druckes.  
Alle Drucke dieser Auflage können, da unverändert,  
nebeneinander benutzt werden.

1. Auflage

© 2024 Hueber Verlag GmbH & Co. KG, München, Deutschland  
Umschlaggestaltung: wentzlauff | pfaff | güldenpfennig GmbH, München  
Titelbild: © Enzo - stock.adobe.com

Layout und Satz: Memminger MedienCentrum Druckerei und Verlags-AG, Memmingen

Illustrationen und Icons: Anastasia Sambanis, Berlin

Grafische Darstellungen: Paul Scheffler, Berlin

Verlagsredaktion: Hans Hillreiner, Hueber Verlag, München

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-19-991741-0

Art. 530\_30714\_001\_01