**Dankbarkeit in der Forschung**

**Inhaltsverzeichnis**

1. **Übersichten/Zusammenfassungen**

* **Publikationen**
* **Homepage** (R. A. Emmons und M. McCullough)
* **Vorträge**

**2. Dankbarkeit und Wohlbefinden**

**Dankbarkeit und**

* **positive Emotionen**
* **Lebenszufriedenheit**
* **positive Lebens-Erinnerungen**
* **Stress und Depressivität**
* **Risiko von psychiatrischen Erkrankungen und Suchterkrankungen**
* **physische Gesundheit**
* **Schlafqualität**

**3. Dankbarkeit und Sozialverhalten**

**Dankbarkeit und**

* **prosoziales Verhalten**
* **Vergebung**
* **Bescheidenheit**
* **Materialismus**
* **Aggressivität**
* **soziale Beziehungen**
* **Partnerschaft und Beziehung**

**4. Dankbarkeit in Beziehung zu Religion/Spiritualität**

* **Dankbarkeit gegenüber Gott**
* **Dankbarkeit und Tod**

**5. Dankbarkeit, Studien bei Kindern und Jugendlichen**

**6. Aktuelle Trainings-Projekte „Dankbarkeit“**

* **ReSource-Projekt**
* **Trainingsprojekt „Dankbarkeit**  **und andere Charakterstärken“**

1. **Übersichten/Zusammenfassungen**

**Publikationen:**

**Review** von Wood et al über den Stand der Forschung, eine erste Zusammenfassung

und Rezension von Studien hinsichtlich Dankbarkeit und Wohlbefinden bis 2010;

kausale Beziehung zwischen Dankbarkeit und Wohlbefinden:

* ***Wood, A. M.,* *Froh J.J., Geraghty A.W.A (2010).***

**Gratitude and well-being**: A review and theoretical integration.

Clin Psychol Rev. 2010 30(7):890-905

[**http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/2Wood-GratitudeWell-BeingReview.pdf**](http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/2Wood-GratitudeWell-BeingReview.pdf)

**10 Hypothesen**, die einen engen Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und

Wohlbefinden nahelegen (Emmons and Mishra 2010):

* ***Emmons, R. A., & Mishra, A. (in press).***

**Why gratitude enhances well-being:** What we know, what we need to know.

In Sheldon, K., Kashdan, T., & Steger, M.F. (Eds.) Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward. New York: Oxford University Press.

Link als erste unkorrigierte Druckfahne (2010): <http://psychology.ucdavis.edu/Labs/PWT/Image/emmons/file/16_Sheldon_Chapter-16-1%5B1%5D.pdf>

**Definition** und Beschreibung der Dankbarkeit, Dankbarkeit als „Trait“ und als „State“

(Wood 2010):

* ***Wood, A. M.*** (in press).

**Gratitude.** In A. Michalos [ed.] Encyclopedia of Quality of Life Research. New York:

Springer. [**http://personalpages.manchester.ac.uk/staff/alex.wood/gratitudeQOL2.pdf**](http://personalpages.manchester.ac.uk/staff/alex.wood/gratitudeQOL2.pdf)

**Homepage:**

* **Robert A. Emmons:** Gratitude and Well-Being:

[**http://psychology.ucdavis.edu/Labs/emmons/PWT/index.cfm?Section=4**](http://psychology.ucdavis.edu/Labs/emmons/PWT/index.cfm?Section=4)

[**http://psychology.ucdavis.edu/Labs/emmons/PWT/index.cfm?Section=5**](http://psychology.ucdavis.edu/Labs/emmons/PWT/index.cfm?Section=5)

* **Michael McCullough:** Gratitude

[**http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/**](http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/)

**Vorträge:**

* ***Dr. Dirk Lehr:* Dankbarkeit... eine alte Tugend im Licht neuerer Forschung**

Powerpoint-Präsentation, Symposium "Religion und Gefühl", 21. November 2012,

Marburger Institut für Religion und Psychotherapie

[**http://www.ehtabor.de/fileadmin/ehtabor/forschung/MIRP/Vortr%C3%A4ge\_Ver%C3%B6ffentlichungen\_MIRP/Dankbarkeit\_Lehr.pdf**](http://www.ehtabor.de/fileadmin/ehtabor/forschung/MIRP/Vortr%C3%A4ge_Ver%C3%B6ffentlichungen_MIRP/Dankbarkeit_Lehr.pdf)

* ***Angelika Monsberger, M. A.***: **„Die Geschenke des Lebens im Bewusstsein halten“**

Über die Kraft der Dankbarkeit aus Sicht der Logotherapie Viktor E. Frankls

<http://www.franklzentrum.org/downloads/1210/Handout_Angelika_Monsberger_Ueber_die_Kraft_der_Dankbarkeit.pdf>

* ***Allemand, M., Dudli, B., Birrer, S.*** ***(2008):***  
  Powerpoint Präsentation,Univ. Zürich, Abt. Gerontologie:

[Dankbarkeit und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen: Neue Forschungsergebnisse](http://www.zfg.uzh.ch/static/2008/allemand_dudli_dankbarkeit.pdf)

**2. Dankbarkeit und Wohlbefinden**

* **Dankbarkeit und positive Emotionen**

Dankbare Menschen sind glücklicher, erleben mehr positive Emotionen wie Freude, Begeisterung**,** Optimismus und Zufriedenheit, und weniger negative Gefühle wie Neid, Groll, Gier…(z. B. Emmons and McCullough 2003, Lyubomirsky et al 2005):

***Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003****)*.

Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377-389.

<http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>

***Lyubomirsky, S., Sheldon, K., Schkade, D. (2005).***

Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131.

<http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>

***Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. (2006).***

How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. Journal of Positive Psychology, 73 – 82

<http://ggsc-web02.ist.berkeley.edu/images/application_uploads/sheldon-SustainPositiveEmotion.pdf>

***Lyubomirsky S., Dickerhoof R., BoehmJ.K. ,Kennon M. Sheldon K.M.. (2011).***

Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal

intervention to boost well-being. Emotion, Vol. 11(2), 391-402.

**nur** als abstract: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2011-07236-018>

* **Dankbarkeit und Lebenszufriedenheit**

Dankbarkeit lässt die Menschen zufriedener mit ihrem Leben sein(z. B. Emmons and

McCullough 2003, Wood et al 2008):

***Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003****)*.

Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.

[**http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf**](http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf)

***McCullough, M. E., Tsang, J., Emmons, R. A. (2004).***

Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 295-309

<http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/gratitude/GIAT.pdf>

***Wood, A. M., Joseph, S., Maltby, J. (2008).***

Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model .Personality and Individual Differences, 45, 49−54.

<http://www.psykologifabriken.se/wp-content/uploads/2011/04/gratitude-and-life-satisfaction2.pdf>

***Wood, A. M., Joseph, S., Maltby, J. (2009).***

Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets.Personality and Individual Differences, 46, 443−447.

<http://personalpages.manchester.ac.uk/staff/alex.wood/gratitude%20and%20psychological%20well-being.pdf>

* **Dankbarkeit und positive Lebens-Erinnerungen**

Dankbare Menschen haben eher die Neigung, sich an das Positive in ihrem Leben

zu erinnern (Watkins et al 2004):

***Watkins, P. C., Grimm, D. L., Kolts, R. (2004).***

Counting your blessings: Positive memories among grateful persons.

Current Psychology, 23, 52−67

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12144-004-1008-z> (nur als Abstract)

* **Dankbarkeit in Beziehung zu Stress und Depressivität**

Dankbare Menschen leiden seltener an Depressionen und Stresssymptomen, kommen

besser mit Lebensübergängen zuecht (Wood et al 2008):

***Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008).***

The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies.Journal of Research in Personality, 42, 854−871.

<http://www2.le.ac.uk/Members/rtg/pdf/GratitudeLongitudinalWood2008.pdf>

***Chang Y-P., Li T-S., Teng H.Y., Berki A., Chen L.H. (2013).***

Living with Gratitude: Spouse’s Gratitude on One’s Depression. Journal of Happiness Studies, 14(4), 1431-1442.

<http://www.cihwa.com/en/pdf/Living%20with%20Gratitude.pdf>

* **Dankbarkeit in Beziehung zum Risiko von psychiatrischen Erkrankungen und**

**Suchterkrankungen**

Dankbarkeit reduziert das Risiko von psychiatrischen Erkrankungen, wie Major Depression, generalisierte Angststörungen, Panikstörungen, Phobien und Bulimie, sowie von Suchterkrankungen, wie Alkohol- und Nikotin-Mißbrauch, Drogen-Mißbrauch und Drogenabhängigkeit:

***Kendler, K., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., & Prescott, C. A. (2003).*** Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance abuse disorders. American Journal of Psychiatry, 160, 496-503. <http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/Dimensions%20of%20Religiosity.pdf>

* **Dankbarkeit und physische Gesundheit**

Dankbarkeit kann physische Alltags-Beschwerden reduzieren: Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe erlebten sich als gesünder, litten weniger unter Kopfschmerzen, Husten oder Schwindel und gingen weniger häufig zum Arzt. Sie trieben mehr Sport und schliefen besser (Emmons and McCullough 2003):

***Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003****)*.

Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being

in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377-389.

[**http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf**](http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf)

**Aus Emmons & Mishra 2010**, Why gratitude enhances well-being, p 254,

Hypothesis 10, Gratitude promotes physical health:

Dankbarkeit steigert anscheinend die Aktivität des parasympathischen Nervensystems,

was sich wiederum günstig bei Stress und auf Bluthochdruck auswirkt (McCraty and Childre 2004). Shipon (2007) konnte zeigen, dass Dankbarkeit zu einem niedrigeren systolischen Blutdruck führen kann:

***McCraty, R., Childre, D. (2004).***

The grateful heart: The psychophysiology of appreciation

In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), The psychology of gratitude (pp. 230 – 255). New York: Oxford University Press**: kein** link vorhanden

***Shipon , R. W. ( 2007).***

Gratitude: Effect on perspectives and blood pressure of inner-city African-American hypertensive patients. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 68 (3–B),1977:  **kein** link vorhanden

* **Dankbarkeit und Schlafqualität**

Dankbarkeit hat einen Einfluß auf bessere Schlafqualität und Schlafdauer, sowohl bei

ungenügenden, wie auch bei exzessiven Schlaf (Wood et al 2009):

***Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009).***

Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. Journal of Psychosomatic Research, 66 ,43−48.

<http://ggsc-web02.ist.berkeley.edu/images/application_uploads/Wood-GratitudeSleep.pdf>

**3. Dankbarkeit und Sozialverhalten**

* **Dankbarkeit und prosoziales Verhalten**

Dankbare Menschen zeigen mehr Empathie und Einfühlungsvermögen, und verhalten sich andern gegenüber großzügiger und hilfsbereiter (z. B. McCullough et al 2002, Bartlett and DeSteno 2006, DeSteno et al 2010):

***McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002).***

The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology 82, 112−127

<http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/The%20Grateful%20Disposition_JPSP.pdf>

***Bartlett, M. Y, DeSteno, D. (2006).***

Gratitude and prosocial behavior: Helping when itcosts you. Psychological Science17, 319−325. <http://ecbiz76.inmotionhosting.com/~social39/page5/files/Bartlett.DeSteno.2006.pdf>

***DeSteno, D., Bartlett, M. Y., Baumann, J., Williams L. A***. ***(2010).***

Gratitude as Moral Sentiment:Emotion-Guided Cooperation in Economic Exchange

Emotion 10 (2), 289–293

<http://www.socialemotions.org/page5/files/DeSteno.etal.2010.pdf>

***Grant, A. and Gino, F. (2010)***.

A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. Journal of Personality and Social Psychology 98, 946–955.

<http://www.umkc.edu/facultyombuds/documents/grant_gino_jpsp_2010.pdf>

* **Dankbarkeit und Vergebung**

***Bono, G. & McCullough M. E. (2006).***

Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive

psychotherapy. Journal of Cognitive Psychotherapy, 20, 147-158.

<http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/Positive%20Responses%20to%20Benefit%20and%20%20%20%20%20%20Harm_JCP_20_06_print.pdf>

***Farhadian, C., & Emmons, R. A. (2009).***

The psychology of forgiveness and religions. In A. Kalayjiain & R.F. Paloutzian (Eds.). *Forgiveness and reconciliation: Psychological pathways to conflict transformation and peace building* (pp. 55-70). New York: Springer.

***Breen W.E., Kashdan T.B., Monica L., Lenser M.L., Fincham F.D. (2010).*** Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. Personality and Individual Differences 49 (2010), 932-937 <https://webspace.utexas.edu/neffk/pubs/gratitudeforgiveness.pdf>

***Charlotte vanOyen Witvliet (2010).***

Understanding and Approaching Forgiveness as Altruism: Relationships with Rumination,

Self-Control, and a Gratitude-Based Strategy

[***http://www.inter-disciplinary.net/wp-content/uploads/2010/06/witvlietpaper.pdf***](http://www.inter-disciplinary.net/wp-content/uploads/2010/06/witvlietpaper.pdf)

* **Dankbarkeit und Bescheidenheit**

Dankbarkeit führt zu mehr Bescheidenheit, die durch geringere Selbstbezogenheit und höhere Wertschätzung anderen gegenüber gekennzeichnet ist, und umgekehrt. Dankbarkeit und Bescheidenheit verstärken sich gegenseitig in einer Aufwärtsspirale

(Kruse et al 2014):

***Kruse, E. T. , Chancellor, J., Ruberton, P. M., Lyubomirsky, S. (in press)***

An Upward Spiral Between Gratitude and Humility. Social Psychol. and Personality Science

<http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Kruse-Chancellor-Ruberton-Lyubomirsky-in-press.pdf>

* **Dankbarkeit und Materialismus**

Dankbare Menschen haben eine weniger materialistische Einstellung und sind weniger neidisch auf Errungenschaften und Wohlstand anderer. Materieller Besitz ist ihnen weniger wichtig und sie sind eher bereit, diesen mit andern zu teilen (McCullough et al 2002, Pollak and McCullough 2006, Froh et al 2010):

***McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002).***

The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology 82, 112−127

<http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/The%20Grateful%20Disposition_JPSP.pdf>

***Polak, E. , & McCullough, M. E. (2006).***

Is gratitude an alternative to materialism? Journal of Happiness Studies, 7, 343 –360.

[**http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/gratitude\_materialism.pdf**](http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/gratitude_materialism.pdf)

***Froh, J. J., Emmons, R. A. Card, N. A., Bono, G. & Wilson, J. A. (2010).***

Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*.

<http://people.hofstra.edu/jeffrey_j_froh/spring%202010%20web/10.1007_s10902-010-9195-9%5B1%5D.pdf>

* **Dankbarkeit und Aggressivität**

Dankbarkeit ist mit mehr Emphatie und weniger Aggressivität verbunden

(DeWall et al 2012):

***DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Jr., Kashdan, T. B., Fincham, F.D. (2012.)***

A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal,

and Experimental Evidence. Social Psychological and Personality Science 3(2) 232-240.

<http://toddkashdan.com/Dewall%20et%20al%20%282012%29%20Grateful%20heart%20is%20nonviolent%20SPPS.pdf>

* **Dankbarkeit und soziale Beziehungen**

Dankbarkeit begünstigt den Aufbau neuer Beziehungen, vertieft und hilft exsistierende Beziehungen aufrecht zu erhalten (z.B. Algoe et al 2008):

***Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008).***

Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life.Emotion, 8, 425−429.

<http://www.saraalgoe.com/Algoe%20Haidt%20&%20Gable_2008_beyond%20reciprocity.pdf>

***Algoe, S.B. (2012).***

Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships.Social and Personality Psychology Compass, 6(6), 455-469.

[***http://www.saraalgoe.com/Algoe\_findremindbind.pdf***](http://www.saraalgoe.com/Algoe_findremindbind.pdf)

**Algoe, S. B*., Stanton, A. L. (2012).***

Gratitude when it is needed most: Social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. Emotion, 12, 163-168. [**http://www.saraalgoe.com/Algoe%20&%20Stanton\_2011\_gratitude%20when%20needed%20most.pdf**](http://www.saraalgoe.com/Algoe%20&%20Stanton_2011_gratitude%20when%20needed%20most.pdf)

***Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013).***

The Social Functions of the Emotion of Gratitude via Expression. Emotion. Advance online publication. doi:10.1037/a0032701

<http://www.unc.edu/peplab/publications/Algoe%20Fredrickson%20Gable%202013%20ExApp.pdf>

* **Dankbarkeit in Partnerschaft und Beziehung**

***Algoe, S. B.****,* ***Gable, S. L., & Maisel, N. (2010).***

It’s the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships.

Personal Relationships, 17, 217-233.

<http://www.saraalgoe.com/Algoe%20Gable%20Maisel_2010_gratitude%20as%20a%20booster%20shot.pdf>

**4. Dankbarkeit in Beziehung zu Religion/Spiritualität**

Religiöse bzw. spirituelle Menschen sind mehr dankbar (z. B. McCullough et al 2002,

Emmons and Kneezel 2005):

***McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002).***

The grateful disposition: A conceptual and empirical topography.

Journal of Personality and Social Psychology 82, 112−127

<http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/The%20Grateful%20Disposition_JPSP.pdf>

***Emmons, R. A., & Kneezel, T. T.(2005).***

Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. Journal of Psychology and Christianity, 24, 140-148.

[**http://jpsych.com/pdfs/publications/2011\_jopp.pdf**](http://jpsych.com/pdfs/publications/2011_jopp.pdf)

***Emmons, R.A. (2008).***

**Gratitude: The science and spirit of thankfulness. In Measuring the immeasurable: The scientific case for spirituality (pp. 121-134). Boulder, CO: Sounds True.**

[**http://www.bumc.bu.edu/len/files/2009/03/sacred-emotions-and-affective-neuroscience-gratitude-the-brain-rb-vol-ichp-2\_emmons-mcnamara-2006.pdf**](http://www.bumc.bu.edu/len/files/2009/03/sacred-emotions-and-affective-neuroscience-gratitude-the-brain-rb-vol-ichp-2_emmons-mcnamara-2006.pdf)

Patienten (mit multipler Sklerose und psychiatrischen Erkrankungen) mit einer religiösen/spirituellen Haltung konnten in einer aktuellen Studie mehr Dankbarkeit und Wertschätzung ihres Lebens empfinden, trotz ihrer Erkrankung, als diejenigen ohne solchen Hintergrund (Büssing et al 2014):

***Büssing, A., Wirth, A. G., Reiser, F., Zahn, A.,Humbroich, K., Gerbershagen, K.,Schimrigk, S., Haupts, M., Christian Hvidt, N. C., Baumann, K. (2014)***

Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with multiple sclerosis and

psychiatric disorders Health and Quality of Life Outcomes 12:63

[**http://www.hqlo.com/content/pdf/1477-7525-12-63.pdf**](http://www.hqlo.com/content/pdf/1477-7525-12-63.pdf)

* **Dankbarkeit gegenüber Gott**

***Krause, N. (2006).***

Gratitude toward God, stress, and health in late life. Research on Aging, 28(2)163-183

<http://generosityresearch.nd.edu/assets/13605/gratitude_toward_god.pdf>

***Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., Elizabeth J. Krumrei, E.J. (2011).***

Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude, The Journal of Positive Psychology, 6:5, 389-396

<http://jpsych.com/pdfs/publications/2011_jopp.pdf>.

* **Dankbarkeit und Tod**

Die Reflexion über den Tod führte bei den Teilnehmern der Gruppe zu mehr

Dankbarkeit in Vergleich zur Kontrollgruppe (Frias et al 2011):

***Frias A.,Watkins P. C., Webber A. C., Froh J.J. (2011).***

Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude

The Journal of Positive Psychology 6 (2), 154-162

<http://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Frias-DeathGratitude.pdf>

**5. Dankbarkeit, Studien bei Kindern und Jugendlichen**

**Dankbarkeits-Studien bei Kindern zeigen ähnliche Ergebnisse wie bei Erwachsenen.**

**Auch haben Kinder und Jugendliche, die dankbar sind, eine positivere Haltung gegenüber Schule und Familie (z. B. Froh et al 2008):**

***Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008).***

Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective

well-being. Journal of School Psychology, 46, 213-233.

<http://people.hofstra.edu/jeffrey_j_froh/files/JSP523_Final_2.11.08.pdf>

***Froh, J. J.****,* ***Miller, D. N., Snyder, S. (2007).***

Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. School Psychology Forum, 2, 1-13.

<http://people.hofstra.edu/jeffrey_j_froh/Gratitude%20in%20Children_SPF_Froh.Miller.Snyder.Final_2007.pdf>

***Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009).***

Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences.

Journal of Adolescence, 32, 633-650.

<http://people.hofstra.edu/jeffrey_j_froh/website%20spring%2009/gender%20diff%20in%20grat_JOA_Final_4.27.09.pdf>

***Froh, J. J.& Bono, G. (2011)***

Gratitude in Youth. A Review of Gratitude Interventions and some Ideas for Application.

NASQ communique, Vol 39, 5.

<http://people.hofstra.edu/jeffrey_j_froh/spring%202010%20web/CQ_piece_final_2011.pdf>

***Nelson, J.A., de Lucca Freitas, L.B., O’Brien, M., Calkins, S.D., Leerkes, E.M., &***

***Marcovitch, S. (2012).***

Preschool-aged children's understanding of gratitude: Relations with emotion and mental state knowledge. British Journal of Developmental Psychology. 31(1), 42-56

<http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S_Calkins_Preschool_2012.pdf>

***Layous, K. & Lyubomirsky, S. (in press)***

Benefits, Mechanisms, and New Directions for Teaching Gratitude to Children

School Psychology Review

<http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Layous-Lyubomirsky-in-press1.pdf>

**6. Aktuelle Trainings-Projekte „Dankbarkeit“**

* **ReSource-Projekt, Max-Planck Institut für Kognitions und Neurowissenschaften Leipzig, Prof. Dr. Tanja Singer:**

**„**Das ReSource Projekt ist eine weltweit einzigartige, groß angelegte Studie zum mentalen Training mithilfe westlicher und fernöstlicher Methoden der Geistesschulung. Über einen Zeitraum von elf Monaten werden interessierte Laien an ein breites Spektrum von mentalen Übungen herangeführt, mit deren Hilfe verschiedene Haltungen und  Fähigkeiten, unter anderem auch die **Dankbarkeit**, trainiert werden. Insgesamt zielt das Training darauf ab, mentale Gesundheit und soziale Kompetenzen zu verbessern, um z.B. Stress zu reduzieren, mehr geistige Klarheit zu erlangen, die Lebenszufriedenheit zu steigern sowie andere Menschen besser verstehen zu lernen.**“**

<http://www.resource-project.org/home.html>

* **Trainingsprojekt „Dankbarkeit**  **und andere Charakterstärken“**

Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik der Universität Zürich,

**Willibald Ruch, René T. Proyer und Claudia Buschor:**

„Wer Charakterstärken trainiert, steigert sein Wohlbefinden. Dies ist das Ergebnis einer breit angelegten Studie eines Psychologenteams der Universität Zürich. Erstmals wurde darin nachgewiesen, dass ein solches Training wirkt. Den grössten Effekt zeigte dabei das Trainieren der Stärken Neugier, **Dankbarkeit,** Optimismus, Humor und

Enthusiasmus“:

<http://www.mediadesk.uzh.ch/articles/2012/charakterstaerken-trainieren-macht-gluecklich.html>

***Proyer, R. T., Ruch, W., Buschor, C. (2012):***

Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program

Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction.

Journal of Happiness Studies, 2012, Page 1, nur als **abstrac**t: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-012-9331-9>

In einem laufenden Projekt werden jetzt **die einzelnen Stärken** erforscht **….**

Informationen, Kontakt und Anmeldung**:** <http://staerkentraining.ch>