

DIPLOMA HOCHSCHULE
Private Fachhochschule Nordhessen

Studiengang Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie
und Psychologisches Empowerment

MASTER-THESIS

Eine quantitative Untersuchung des Einflusses der Persönlichkeit auf die Vergebungsbereitschaft bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Science (M. Sc.)

Vorgelegt von:	Walter Barga
Mat.-Nr.:	140253875
	Studienzentrum Online
Bearbeitungszeitraum:	12 Wochen
Abgabe am:	23.12.2023
Betreuerin:	Silvia Gurdan

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	4
Danksagung	5
Gender Erklärung.....	6
Abkürzungsverzeichnis	6
Abbildungsverzeichnis	7
Tabellenverzeichnis.....	8
1. Einleitung	9
2. Theoretischer und empirischer Hintergrund	10
2.1 Vergebungsbereitschaft.....	11
2.2 Sensitivität	16
2.3 Selbstreflexion und Einsicht	21
2.4 Selbstvertrauen	25
2.5 Religiosität und Spiritualität	29
3 Aktueller Forschungsstand	34
3.1 Vergebungsbereitschaft.....	35
3.2 Sensitivität	37
3.3 Selbstreflexion und Einsicht	39
3.4 Selbstvertrauen	41
3.5 Religiosität und Spiritualität	43
4 Zielsetzung und Hypothesen	45
5 Methodik	47
5.1 Studiendesign.....	48
5.2 Datenerhebung.....	48
5.3 Stichprobe	49
5.4 Kontrollvariablen.....	50
5.5 Fragebögen	50
5.5.1 Vergebungsbereitschaft.....	51
5.5.2 Sensitivität	52
5.5.3 Selbstreflexion.....	53

5.5.4	Einsicht.....	53
5.5.5	Selbstvertrauen	54
5.5.6	Religiosität und Spiritualität	55
5.6	Datenanalyse.....	55
6	Ergebnisse.....	57
6.1	Deskriptive Ergebnisse.....	57
6.2	Inferenzstatistische Ergebnisse.....	62
7	Diskussion	75
7.1	Interpretation der Ergebnisse	76
7.2	Limitation	86
8	Fazit.....	88
9	Literaturverzeichnis.....	90
10	Anhang Diagramme und Tabellen.....	110
11	Anhang Online Fragebogen	122
12	Eidesstattliche Erklärung.....	128

Zusammenfassung

Theoretischer Hintergrund: Vergebung als mögliche Strategie bei Verletzungen durch andere, rückt immer mehr in den Fokus psychologischer Forschung. Dabei wurden bereits Personenvariablen gefunden, die prädiktiven Charakter aufweisen, jedoch wurden vorwiegend erwachsene Personen höheren Alters untersucht. Erste empirischer Ergebnisse zeigen, dass Vergebung für junge Menschen eine effektive Copingstrategie sein kann. Darüber hinaus wird Vergebung als protektiver Faktor gegenüber psychischen Belastungen diskutiert. *Fragestellung und Hypothesen:* Ziel der vorliegenden Arbeit ist es den Einfluss der Persönlichkeit auf die Vergebungsbereitschaft bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu identifizieren und den prädiktiven Wert einzelner Eigenschaften zu bestimmen. Untersucht wurden folgende Prädiktoren: Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht und Selbstvertrauen sowie die Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Religiosität und Spiritualität. *Methode:* Es handelt sich um eine korrelative Querschnittsstudie. Die Datenerhebung erfolgte online und umfasst insgesamt 255 Personen. Die Vergebungsbereitschaft sowie Religiosität und Spiritualität wurde bei den 13 bis 17-Jährigen mittels des *Value in Action Inventory for Youth* erfasst und bei den 18 bis 21-jährigen Studienteilnehmern mit dem *Value in Action Inventory of Strengths*. Zur Erfassung der Sensitivität und Selbstreflexion kam das Messinstrument *Complex Personality Inventory* zum Einsatz. Zur Erhebung der Einsicht wurde die *Selbstreflektions- und Selbsterkenntnissskala* verwendet und der *Empowerment-Fragebogen* wurde zur Erfassung des Selbstvertrauens eingesetzt. Die Hauptanalysen erfolgten mittels Multipler Regression. *Ergebnisse:* Einsicht erwies sich neben der Kontrollvariable Religiosität und Spiritualität als stärkster Prädiktor der Vergebungsbereitschaft. Selbstreflexion hat nur bei den 13-17-Jährigen einen Einfluss auf die Vergebungsbereitschaft. Sensitivität und Selbstvertrauen hatten weder keinen prädiktiven Wert noch signifikanten Einfluss auf die Vergebungsbereitschaft. *Schlussfolgerungen:* Bisherige Forschungsergebnisse konnten nur teilweise bestätigt werden. Es bedarf weiterer Erforschung der Persönlichkeitseigenschaften junger Menschen und wie der Einfluss dieser auf die Vergebungsbereitschaft ausfällt.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die mich im Prozess dieser Masterarbeit unterstützt haben.

Mein Dank gebührt Frau Silvia Gurdan, die diese Arbeit betreut und begutachtet hat. Ich danke für die hilfreichen Anregungen, die geduldige Art auf Fragen zu antworten, die schnelle Erreichbarkeit und ständigen Ermutigungen im Prozess. Ich danke meiner Frau Natalie, die in dieser Phase geduldig die vielen Stunden am Schreibtisch mitgetragen, mich mit ermutigen Worten und Taten aufgebaut hat und für mich im Gebet eingestanden ist.

Weiterer Dank gebührt meinem besten Freund Benny für langjährige Freundschaft und Unterstützung sowie für das Mitfühlen der emotionalen Höhen und Tiefen, die solch eine Arbeit mit sich bringt.

Mein größter Dank gebührt meinem himmlischen Vater. Ohne ihn hätte ich mich niemals auf den Weg begeben Psychologie zu studieren. Ich danke für Orientierung, Sicherheit im Schreibprozess und seinen ständigen Beistand. Er ist der Fels, auf dem ich stehe.

Gender Erklärung

In dieser wissenschaftlichen Abschlussarbeit wird aufgrund der besseren Lesbarkeit bewusst auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Sämtliche männlichen Schreibweisen beziehen sich dabei gleichermaßen auf alle Geschlechter.

Abkürzungsverzeichnis

df	Freiheitsgrade
CPI	Complex Personality Inventory
H1-H4	Hypothese 1-4
IBM	International Business Machines Corporation
M	Mittelwert
Md	Median
N	Stichprobenumfang (Gesamtstichprobe)
n	Stichprobenumfang (Teilstichprobe)
NGÜ	Neue Genfer Übersetzung
p	Signifikanzwert
R	Multiple Korrelation
R ²	Multipler Determinationskoeffizient
SD	Standardabweichung
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SRIS	Self-Reflection and Insight Scale
VIA Youth	Value in Action Inventory for Youth
VIA-IS	Value in Action Inventory of Strengths
VIF	Variance Influence Factor

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: <i>Interdisziplinäres konzeptionelles Modell von Vergebung und Gesundheit sowie Integration relevanter Aspekte des Transaktionalen Stressmodells (eigene Darstellung)</i>	15
Abbildung 2: <i>Allgemeines Modell der Selbstregulierung und Zielerreichung (eigene Darstellung)</i>	23
Abbildung 3: <i>Das Modell der systematischen Selbstreflexion zur Stärkung der Resilienz gegenüber Lebensstressoren</i>	24
Abbildung 4: <i>Modell zur Interrelation von Vertrauen, Empathie und Emotionsregulation</i>	28
Abbildung 5: <i>Das multidisziplinäre Modell</i>	31
Abbildung 6: <i>Das ganzheitliche Modell der Spiritualität</i>	32
Abbildung 7: <i>Altersverteilung der Stichprobe (eigene Darstellung)</i>	58
Abbildung 8: <i>Geschlechterverteilung der Jugendlichen (eigene Abbildung)</i>	59
Abbildung 9: <i>Geschlechterverteilung der Erwachsenen (eigene Abbildung)</i>	59
Abbildung 10: <i>Religionszugehörigkeit der Jugendlichen (eigene Abbildung)</i> ...	60
Abbildung 11: <i>Religionszugehörigkeit der Erwachsenen (eigene Abbildung)</i> ...	60
Abbildung 12: <i>Tätigkeitsverteilung der Jugendlichen (eigene Darstellung)</i>	61
Abbildung 13: <i>Tätigkeitsverteilung der jungen Erwachsenen (eigene Darstellung)</i>	62

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gegenüberstellung der Big Five und Dimensionen des CPI	21
Tabelle 2: Häufigkeiten der Abbrecher in Abhängigkeit von ihrer Religionszugehörigkeit (eigene Darstellung)	61
Tabelle 3: Pearson Korrelationen der Prädiktoren mit der Vergebungsbereitschaft	64
Tabelle 4: Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft zwischen den einzelnen Altersgruppen (eigene Darstellung)	65
Tabelle 5: Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit der Selbstreflexion (eigene Darstellung)	66
Tabelle 6: Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit des Selbstvertrauens (eigene Darstellung).....	67
Tabelle 7: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der Jugendlichen, Modell 1 (eigene Darstellung)	69
Tabelle 8: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der Jugendlichen, Modell 2 (eigene Darstellung)	70
Tabelle 9: Schrittweise lineare Regression der Jugendlichen (eigene Darstellung)	71
Tabelle 10: Koeffizienten der schrittweisen linearen Regression der Jugendlichen, Modell 3 (eigene Darstellung).....	72
Tabelle 11: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der jungen Erwachsenen, Modell 1 (eigene Darstellung)	72
Tabelle 12: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der jungen Erwachsenen, Modell 2 (eigene Darstellung)	73
Tabelle 13: Schrittweise lineare Regression der Erwachsenen (eigene Darstellung).....	74
Tabelle 14: Koeffizienten der schrittweisen linearen Regression der Erwachsenen, Modell 3 (eigene Darstellung)	75

1. Einleitung

*„Geht vielmehr freundlich miteinander um,
seid mitfühlend und vergebt einander,
so wie auch Gott euch durch
Christus vergeben hat.“
(Epheser 4,32; NGÜ, 2011)*

Vergebungsbereitschaft birgt neben vielen weiteren Eigenschaften wie Freundlichkeit und Teamfähigkeit das Potenzial soziale Beziehungen zu stärken und darin vermehrt Dankbarkeit, Hoffnung und Bedeutung zu erleben (Gillham et al., 2011). Vergebung muss dabei nicht als religiöses Ritual verstanden, sondern kann als Eigenschaft und Charakterstärke betrachtet werden (Park & Peterson, 2006; Van Dyke & Elias, 2007). Es ist möglich, dass aktiv gelebte Vergebung darin begründet liegt, dass eine Person selbst Vergebung erlebt hat. Darüber hinaus gibt es viele weitere Gründe eine vergebungsbereite Persönlichkeit zu entwickeln oder sich bewusst gegen diese zu entscheiden.

Der Autor ist motiviert das Thema des Einflusses von Persönlichkeitsmerkmalen auf die Vergebungsbereitschaft bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu untersuchen, da er in dieser Altersphase selbst eine Entwicklung der Vergebungsbereitschaft erlebt und stark davon profitiert hat. Im klinischen Setting konnte er bereits die Erfahrung machen, dass junge Menschen Vergebung häufig nicht als eine Form des Umgangs mit Verletzungen kennen und entsprechend nicht davon profitieren können. Zudem finden in Deutschland religionssensible Themen eher wenig Beachtung in psychologischen Fachkreisen, während in den USA religiös-spirituelle Kompetenzen von Psychotherapeuten ausdrücklich gewünscht sind (Morgan & Sandage, 2016). Da die kulturelle Vielfalt stark zugenommen hat, ist es umso wichtiger eine kultursensible psychotherapeutische Versorgung anzubieten (Kizilhan, 2015), um die Lebenssituation jedes einzelnen Menschen ganzheitlich wahrzunehmen (Lee et al., 2015). Des Weiteren nimmt das Interesse an religiösen und spirituellen Themen zu. Glaube und Religion ist für viele Menschen eine unverzichtbare Ressource die therapeutisch genutzt werden kann (Utsch et al., 2017). Da dem Autor das Wohlergehen von

Jugendlichen und jungen Erwachsenen in besonderer Weise am Herzen liegt, ist es ihm wichtig in dieser Altersspanne den Zusammenhang von Vergebung und Persönlichkeit zu untersuchen. Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, junge Menschen ganzheitlich wahrzunehmen und ihnen in der Vergebung eine weitere Möglichkeit des Umgangs mit schwierigen und herausfordernden Situationen zu eröffnen.

In Kapitel 2 wird der Grundstein der Arbeit mit dem theoretischen und empirischen Hintergrund zu den Konstrukten Vergebungsbereitschaft, Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht, Selbstvertrauen sowie Religiosität und Spiritualität gelegt. Im dritten Kapitel folgt die Darstellung aktueller Erkenntnisse aus der Wissenschaft zu den genannten Konstrukten mit Fokus auf die Altersgruppe der 13-21-Jährigen. Die abgeleiteten Hypothesen sowie die Zielsetzung finden sich in Kapitel 4. Das fünfte Kapitel beinhaltet die Methodik vom Studiendesign bis zu der Datenanalyse. Die deskriptiven sowie inferenzstatistischen Ergebnisse werden in Kapitel 6 dargestellt und Kapitel 7 umfasst die Interpretation und Limitation der vorliegenden Arbeit. Das Fazit bildet im achten Kapitel den inhaltlichen Abschluss. Die Studie soll dazu beitragen, den Einfluss von Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht und Selbstvertrauen auf die Vergebungsbereitschaft Jugendlicher und junger Erwachsener zu untersuchen.

2. Theoretischer und empirischer Hintergrund

In diesem Kapitel werden die theoretischen Grundlagen für die Studie dargelegt. Dabei werden die Konstrukte definiert und relevante Theorien und Modelle vorgestellt. Aufgrund der Komplexität der Themenbereiche können diese nicht vollumfänglich dargestellt werden, jedoch ermöglicht dieses Kapitel ein solides Verständnis über den theoretischen und empirischen Hintergrund der vorliegenden Arbeit.

2.1 Vergebungsbereitschaft

Das Konzept der Vergebung ist bereits mehrere tausend Jahre alt und wurde vorwiegend aus philosophischer, religiöser und theoretischer Perspektive betrachtet (Tucker et al., 2015). Doch erst im letzten Jahrzehnt hat sich die psychologische Forschung dem Thema gewidmet und dahinterliegende Persönlichkeitsprozesse, Effekte auf die psychische und physische Gesundheit sowie Alterseffekte untersucht. Mittlerweile gibt es eine Reihe klinischer Interventionen um Vergebungsprozesse zu fördern (McCullough et al., 2003). Vergebung wird beispielsweise zur Emotionsregulation eingesetzt (Quintana-Orts et al., 2021; Worthington & Scherer, 2004) oder zur Förderung sozialer Kontakte (Tucker et al., 2015). Um genauer schauen zu können, was Vergebung ist, ist es hilfreich nahestehende Konstrukte abzugrenzen. Viele Forscher sind sich darin einig, dass sich Vergebung von Versöhnung, rechtlicher Begnadigung, Erduldung und Vergessen unterscheidet (Rye et al., 2001). Eine Entschuldigung oder Nachsicht zu haben, kommt der Vergebung nicht gleich (McCullough et al., 2003) ebenso ist eine Leugnung oder Unterdrückung negativer Emotionen durch eine erlittene Tat nicht der Vergebung gleichzusetzen (McCullough et al., 2003).

Aufgrund der Vielschichtigkeit der Vergebung gibt es in der Literatur bisher keine einheitliche Definition (Chen et al., 2018), dennoch weisen einige Definition zentrale Gemeinsamkeiten auf. Vergebung ist die Überwindung negativer Gefühle und Urteile gegenüber dem Täter, indem eine Person sich bemüht diesen mit dem Blick des Wohlwollens, des Mitgefühls und der Liebe zu betrachten, ohne dabei die eigenen Gefühle und Urteile zu unterbinden (Enright et al., 1992). McCullough und Kollegen (2003) betrachten Vergebung als einen Prozess der zeitlichen Veränderung und sehen neben der Zunahme von Wohlwollen auch die Verringerung von Vermeidung und Rache darin. Ein weiterer Versuch Vergebung zu definieren besteht darin, es als Schuldenerlass durch die verletzte Person, zu bezeichnen (Exline & Baumeister, 2000) oder den bösen Willen gegenüber dem Täter durch guten Willen zu ersetzen (VanderWeele, 2018). Stärker interpersonell ausgerichtete Definitionen verstehen Vergebung als Prozess, Fehler anderer zu akzeptieren, emotionale Wunden zu heilen und erneuten Beziehungsaufbau anzustreben (Williamson & Gonzales, 2007). Dabei geht es nicht darum den

Täter von seinen Konsequenzen zu befreien, sondern um ein Akzeptieren und Hinnehmen der Situation bei zeitgleicher Verfolgung der Gerechtigkeit (Mavrogiorgou & Juckel, 2022). Überwiegende Übereinstimmung besteht unter Wissenschaftlern darin, dass Vergebung ein komplexer Vorgang aus kognitiven, affektiven, verhaltensbezogenen, motivationalen und zwischenmenschlichen Aspekten in Bezug auf eine Übertretung durch andere ist (Enright, 1996; Huang & Enright, 2000; Offenbächer et al., 2015; Strelan & Covic, 2006; Worthington & Scherer, 2004).

Wenn Vergebung auf spirituell-religiöse Glaubenssätze zurückzuführen ist, so kann sie folgendermaßen unterschieden werden: Selbstvergebung, Fremdvergebung und göttliche Vergebung (Kuzubova et al., 2021). Vergebung ist stets ein intrapersoneller Prozess, häufig aber nicht zwangsläufig gibt es zudem Auswirkungen auf interpersoneller Ebene (Strelan & Covic, 2006). Eine weitere Art der Unterscheidung ist die der entscheidungsbasierten und der emotionalen Vergebung. Erstere bezieht sich auf die Entscheidung sich nicht auf Unvergebenheit einzulassen und ist häufig motiviert durch religiöse Glaubenssätze oder den Wunsch nach Wiederherstellung der Beziehung zum Täter. Die emotionale Vergebung meint den Austausch negativer Emotionen durch positive Emotionen und ist angeregt durch Einfühlungsvermögen und eine Perspektivübernahme des Täters, sowie durch die Erkenntnis der Fehlbarkeit des Menschen (Tucker et al., 2015; Worthington & Scherer, 2004). Des Weiteren kann Vergebung als Zustandsvariable (*state*) betrachtet werden. In diesem Fall bezieht sie sich auf eine bestimmte interpersonelle Übertretung, den spezifischen Täter oder auf eine konkrete Situation (Tucker et al., 2015). Einige Autoren betrachten Vergebung als Persönlichkeitseigenschaft (*trait*) (Berry & Worthington Jr., 2001; Lawler et al., 2005) und beschreiben diese als stabile Eigenschaft einer Person über Zeit und Situationen hinweg (Quintana-Orts et al., 2021).

In der Vergebungsforschung wurden bereits einige Modelle zum Prozess der Vergebung entwickelt, allerdings sind viele dieser Modelle religiös ausgerichtet und es fehlt häufig an theoretischer Grundlage sowie empirischer Validierung (Strelan & Covic, 2006). Das *Stress- und Bewältigungsmodell* von Lazarus und Folkman (1984) ist die Grundlage für das *Transaktionale Stressmodell* (Lazarus, 1991) und

bietet eine verbindende Basis für bereits existierende Modelle zur Erforschung des Vergebungsprozesses (Strelan & Covic, 2006). Das *Transaktionale Stressmodell* umfasst drei Bewertungsebenen. Die primäre Bewertung richtet sich auf die Bedeutung des Ereignisses. Dieses kann dabei als *irrelevant*, *günstig/positiv* oder *stressend* eingeordnet werden. Für die Einordnung stressender Ereignisse gibt es weitergehend folgende Unterscheidungen: *Schädigung/Verlust*, *Bedrohung* und *Herausforderung*. Wird das Ereignis als *irrelevant* oder *günstig/positiv* eingeschätzt, so ist keine Reaktion erforderlich, da kein Schaden zu befürchten ist. Ist es jedoch *stressend*, so werden auf der sekundären Bewältigungsebene die Bewältigungsmöglichkeiten sondiert und Entscheidungen über das Verhalten herbeigeführt. Dabei definieren die Autoren diese Bewältigungsmechanismen als Gedanken und Verhalten eines Individuums um mit den internalen sowie externalen Situationen umzugehen, die als persönlich stressend wahrgenommen werden. Stress entsteht an diesem Punkt, wenn die Person befürchtet oder wahrnimmt, dass sie eine bestimmte Situation nicht oder nur mit sehr hohem Ressourcenaufwand bewältigen kann. Mithilfe der vorhandenen Bewältigungsmechanismen wird der Stress dann eliminiert, minimiert oder toleriert. Auf der tertiären Bewertungsebene schließt sich dann nach der Bewältigung des Stressors eine Neubewertung der Situation an. Das Ergebnis wird dann in Bezug auf das Wohlbefinden evaluiert. Die Autoren unterscheiden zwischen problemorientiertem und emotionsorientiertem Bewältigungsverhalten. Dabei wird die emotionsbasierte Bewältigung häufig dann eingesetzt, wenn eine Situation als nicht änderbar gilt. Der Bewältigungsprozess bezieht sich dabei auf die Bemühungen, unabhängig von dem Erfolg dieser (Lazarus, 1991).

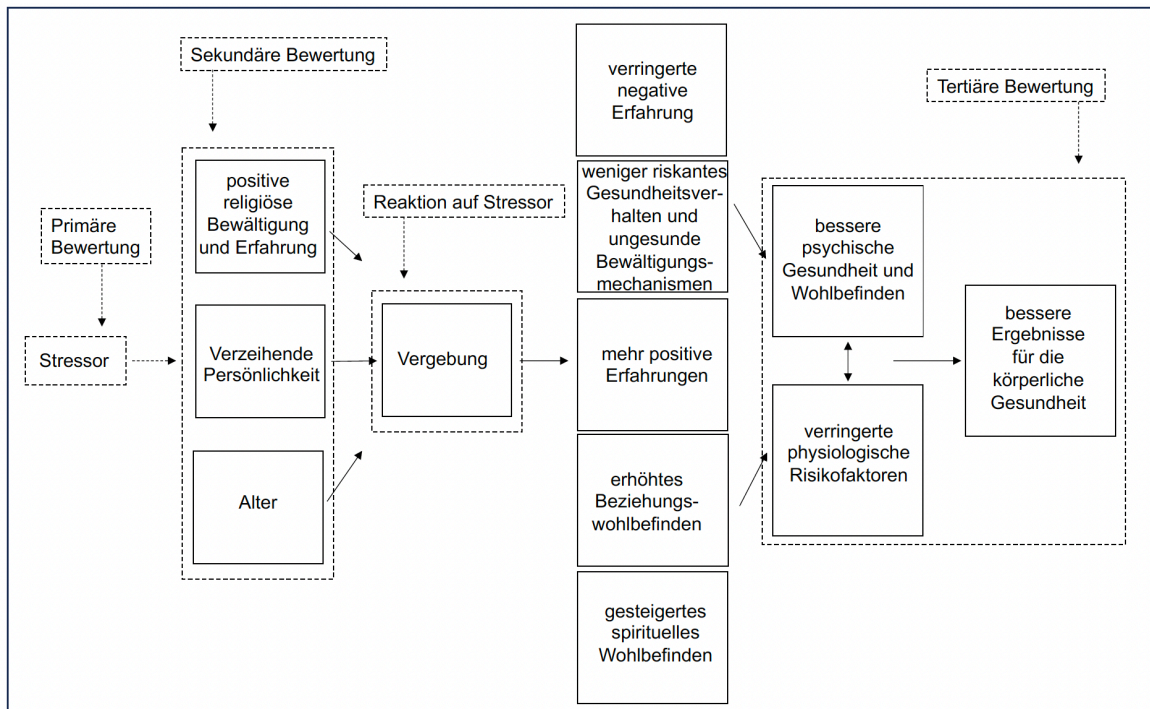
Das Modell von Strelan und Covic (2006) zum Prozess der Vergebung knüpft am Transaktionalen Stressmodell an. Die Übertretung ist das stressauslösende Ereignis. Der Vergebungsprozess ist eine Reaktion auf den Stressor und eben diese Reaktion lässt sich auf der primären und sekundären Bewertungsebene des Stress- und Bewältigungsmodells einordnen. Wenn die Verletzung soeben stattgefunden hat, würde auf der ersten Bewertungsebene danach gefragt werden, ob die Übertretung verletzend war (*Schädigung/Verlust*), ob sie in Zukunft wehtun wird (*Bedrohung*) oder ob sie einer Chance gleichkommt, in die

Beziehung zu dem Täter zu investieren (*Herausforderung*). Auf der sekundären Bewertungsebene stellt sich dann die Frage der Handlungsmöglichkeiten. Wurde die Übertretung als *Schädigung/Verlust* oder *Bedrohung* eingeordnet, so könnte die Reaktion beispielsweise Wut, Vergeltung oder Rückzug sein. Wurde die Situation jedoch als *Herausforderung* angenommen, so wäre eher eine empathische, versöhnliche Reaktion denkbar (Strelan & Covic, 2006). Die negativ kognitive-, affektive- und Verhaltensreaktion ist die Stressreaktion (Berry et al., 2001) dabei dient der Vergebungsprozess dazu den Stress abzubauen (Worthington & Scherer, 2004). Der gesamte Bewältigungsprozess ist nicht linear, sondern dynamisch, komplex und multidirektional (Strelan & Covic, 2006).

Ein deutlich breiter aufgestelltes Modell, welches aber auf den beiden zuvor genannten Modellen zur Stressbewältigung aufbaut, ist das *Interdisziplinäre konzeptionelle Modell von Vergebung und Gesundheit* (Lavelock et al., 2015). Die Autoren definieren hierbei Vergebung „als eine emotionsbasierte Bewältigungsstrategie, bei der Opfer einer Straftat, negative, unversöhnliche Emotionen durch positive, auf andere ausgerichtete Emotionen ersetzen“ (Lavelock et al., 2015, S.30). Wie in dem Modell von Lazarus (1991) als auch im Modell von Strelan und Covic (2006) stellt auch hier die Übertretung den Stressor dar, jedoch ist dieser sowie die Bewertungsebenen nicht in der originalen Darstellung der Autoren enthalten. Zur besseren Nachvollziehbarkeit, wie die genannten drei Modelle aufeinander aufbauen, dient Abbildung 1. Als Personenvariablen identifizieren Lavelock und Kollegen erstens positive religiöse Bewältigungsstrategien wie Gebet, einen positiven Blick auf Gott, positive Erfahrungen mit der Religion, das Gefühl von Gott Vergebung empfangen zu haben sowie eine aktive religiöse Kultur. Zweitens eine verzeihende Persönlichkeit, diese beinhaltet eine hohe Ausprägung in Verträglichkeit, hohe wahrgenommene Verträglichkeit eines Übertreters, geringer Neurotizismus und geringer Narzissmus. Zuletzt nennen die Autoren das Alter als relevante Persönlichkeitsvariable mit der Annahme, dass mehr Lebenserfahrung tendenziell die Vergebungsbereitschaft erhöht (Lavelock et al., 2015). Des Weiteren beinhaltet das Modell die Abnahme negativer Faktoren, sowie die Zunahme positiver Faktoren, die schlussendlich in besserer psychischer Gesundheit und generellem Wohlbefinden münden. Zudem führt die positive

Veränderung der Faktoren zu reduzierten physiologischen Risikofaktoren und somit zur besseren körperlichen Gesundheit (Lavelock et al., 2015).

Abbildung 1: Interdisziplinäres konzeptionelles Modell von Vergebung und Gesundheit sowie Integration relevanter Aspekte des Transaktionalen Stressmodells (eigene Darstellung)



Anmerkung: Eigene Übersetzung des Interdisziplinären konzeptionellen Modells von Vergebung und Gesundheit (Lavelock et al., 2015, S.36) und eigene Integration relevanter Aspekte des Transaktionalen Stressmodells (Lazarus, 1991) in gestrichelten Linien und Pfeilen dargestellt.

Der Stressor steht am Anfang des Modells und stellt die Übertretung durch den Täter dar (Strelan & Covic, 2006). Auf der primären Bewertungsebene erhält dieser eine Einschätzung ob der Stressor *irrelevant*, *günstig/positiv* oder *stressend* ist (Lazarus, 1991). Die von Lavelock und Kollegen identifizierten Personenvariablen stellen ausgewählte personelle Ressourcen dar, die auf der sekundären Bewertungsebene evaluiert werden und daraus folgend Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Lazarus (1991) unterscheidet grundsätzlich zwischen problem- und emotionsorientierter Bewältigung. Zu letzterem gehören Strategien wie grübeln,

vermeiden darüber nachzudenken, das Problem zu akzeptieren oder neu zu interpretieren. An dieser Stelle lässt sich Vergebung den emotionsorientierten Bewältigungsmechanismen zuordnen. Die dann folgende Reaktion auf den Stressor kann vielfältig ausfallen, wobei im obigen Modell nur die Vergebung als Reaktion aufgeführt ist. Dabei verstehen Lavelock und Kollegen Vergebung als einen emotionsorientierten Prozess, bei dem negative Emotionen in positive umgewandelt werden. Dieses Muster der Vergebung betrachten die Autoren als beständige Eigenschaft (*trait*) über die gesamte Lebensspanne (Lavelock et al., 2015). Vergebung ist der Prozess, der den Stressor neutralisiert (Strelan & Covic, 2006). Die tertiäre Bewertung beinhaltet die Neubewertung der Situation in Bezug auf das Wohlbefinden (Lazarus, 1991). Am Modell nach Lavelock und Kollegen entspräche die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden, die physiologischen Risikofaktoren sowie die körperliche Gesundheit der dritten Bewertungsebene (siehe Abbildung 1).

Die verwendeten Fragebögen der vorliegenden Arbeit *Value in Action Inventory of Strengths IS* (Ruch et al., 2010) und *Value in Action Inventory for Youth* (Ruch et al., 2014b) betrachten Vergebung ebenso als dauerhafte Persönlichkeitseigenschaft. Sie beinhalten den Aspekt anderen zu vergeben, die Unrecht getan haben auch wenn dies verletzend war (Ruch & Wagner, 2013). Die Autoren der Fragebögen verstehen den Prozess des Vergabens als eine ganzheitliche Veränderung, die Gedanken, Gefühle und Verhalten umfasst (Jungo et al., 2008), ebenso wie Lazarus (1991) es schon in seinem Modell beschrieben hat.

2.2 Sensitivität

Soziale Sensitivität beschreibt das Einfühlungsvermögen in andere, wie gut andere verstanden werden und wird gelegentlich auch als Empathie bezeichnet (Neyer & Asendorpf, 2018). Die zwischenmenschliche Sensibilität wird häufig definiert, als die Genauigkeit bei der Interpretation des nonverbalen Verhaltens (Bernieri, 2001; Hall et al., 2001; Hall et al., 2006). Eine weitere Definition bezeichnet Sensibilität als angeborene Fähigkeit Umweltreize wahrzunehmen und zu verarbeiten (Pluess, 2015). In der vorliegenden Arbeit wurde das *Complex*

Personality Inventory (CPI) (Guridan, 2022) zur Erfassung der Sensitivität genutzt. Die Autorin definiert das Konstrukt als Berührbarkeit und Anfälligkeit mit Blick auf die Schwächen einer Person. In der Berührbarkeit und Anfälligkeit findet Nachdenklichkeit, Emotionalität, Empfindsamkeit, Verletzlichkeit, intensives Fühlen sowie die Wahrnehmung zwischenmenschlicher Stimmungen, seinen Platz. Die komplementäre Stärke zur Sensitivität ist die Resilienz, die Fähigkeit schwierige Situationen zu meistern und Probleme lösen zu können (Guridan & Catteau, 2022).

Das Konzept der Sensitivität ist eng verwandt mit dem der Hochsensibilität. Hochsensibilität umfasst nach der Pionierin des Forschungsgebietes Elaine Aron das Konzept der Sensory-Processing Sensitivity. Es wird als eindimensionales und angeborenes Wesensmerkmal betrachtet (Aron & Aron, 1997). Die Fähigkeit ist im Gehirn verortet und ermöglicht die Wahrnehmung von Feinheiten, kann aber auch leicht zur Überreizung führen (Aron, 2014). Da sensible Personen besonders feinfühlig sind, nehmen sie umgebende Schwingungen und Konflikte sehr früh wahr und fühlen sich durch diese schneller belastet als weniger sensible Personen (Aron, 2014; Schröder, 2022). Zur Identifikation von Hochsensibilität postuliert Aron (2010) vier umfassende Aspekte, obgleich die Sensitivität alle Lebensbereiche beeinflusst. Diese sind:

D: (Depth of Processing) meint die Tiefe der Informationsverarbeitung

O: (Overstimulation) beschreibt hohe Stimulation und Erregung, die zu einer Überstimulierung führen

E: (Emotional intensity) bezeichnet die generelle emotionale Reaktivität

S: (Sensory sensitivity) eine sensorische Empfindlichkeit als Resultat der Verarbeitung von Reizen

Die Tiefe der Informationsverarbeitung ist eine Schlüsselkompetenz sensibler Menschen, kann allerdings nicht direkt beobachtet werden. Sie zeigt sich auch in stärkeren Gefühlen und großer Empathie für andere. Eine ausgedehnte Informationsverarbeitung zeigt sich häufig in der Besorgnis über das Leiden anderer Menschen und Tiere sowie über soziale Ungerechtigkeiten. Eine Schwierigkeit

dieser Facette der Hochsensibilität zeigt sich darin, dass diese Menschen häufig Hilfe bei großen Entscheidungen benötigen (Aron, 2010).

Viele Reize führen zu einem hohen Maß an Erregung, was wiederum zu Unbehagen und schlechter Leistung führt. Vorübergehende Übererregung ist häufig in einer starken Nervosität sichtbar. Vermehrt wird auch eine erhöhte Aktivität des sympathischen Nervensystems beobachtet. Chronische Übererregung kann vielfältig zum Ausdruck kommen, dabei sind alle Verhaltensweisen die mit einem hohen Cortisolspiegel einhergehen denkbar, wie beispielsweise Schlafprobleme, Appetitverlust, Hypervigilanz oder Angstzustände (Aron, 2010).

Menschen mit einer stark ausgeprägten Sensitivität zeigen eine generelle emotionale Reaktivität in jeder Lebenssituation. Weniger sensitive Personen zeigen nur in spezifischen Situationen erhöhte Emotionalität. Diese Facette der Hochsensibilität umfasst eine Berührbarkeit durch unterschiedliche Geschehnisse und die Neigung zu starken positiven und negativen Affekten, die andere Menschen zwar teilen, aber weniger intensiv. Hochsensible Menschen können schneller Tränen der Freude und Erleichterung fließen lassen, sowie durch Albernheiten oder Ironie einfach zum Lachen gebracht werden (Aron, 2010).

Die sensorische Empfindlichkeit resultiert in der Regel aus der Verarbeitung von Reizen. Da die Aufmerksamkeit generell sehr hoch ist, werden viele Reize wahrgenommen. Die sensorische Reizschwelle ist bei den betreffenden Personen häufig niedrig, hinzu kommt die Fähigkeit Feinheiten zu unterscheiden und manchmal ist eine geringe Toleranz gegenüber vielen Reizeinflüssen beobachtbar. In neuen Situationen neigen Menschen mit einer hohen Ausprägung dieser Facette häufig dazu, ihre Aufmerksamkeit auf Details zu richten. Dadurch kann es schnell dazu kommen, dass das Gegenüber sich unangenehm untersucht oder beobachtet fühlt (Aron, 2010).

Hochsensibilität kann nicht dichotom in sensitiv oder nicht sensitiv eingeteilt werden, sondern ist als Kontinuum zu betrachten. Jeder Mensch weist eine höher oder niedriger ausgeprägte Sensitivität auf (Lionetti et al., 2018). Zur Bestimmung der Sensitivität als Persönlichkeitsmerkmal ist es hilfreich einen genaueren Blick auf Persönlichkeitsmodelle zu werfen, welche nun folgen.

Ein grundlegendes Modell in der Persönlichkeitsforschung ist das *Big Five-Modell* nach Digman (1990). Die fünf unabhängigen Dimensionen der Persönlichkeit wurden mithilfe des lexikalischen Ansatzes identifiziert. Nach mehrfachen Reduktionen der Listen persönlichkeitsbeschreibender Charaktersierungen wurden durch Faktorenanalysen fünf Persönlichkeitsdimensionen herausgestellt (Neyer & Asendorpf, 2018). Die Eigenschaftsbeschreibungen wurden zunächst im englischen Sprachraum untersucht. Das Ergebnis sind folgende fünf Persönlichkeitsdimensionen: *Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen*, *Gewissenhaftigkeit*, *Extraversion*, *Verträglichkeit* und *Neurotizismus* (Digman, 1990). Weitergehende Forschungen im deutschen Sprachraum zeigten eine weitestgehend übereinstimmende Struktur der Big Five (Ostendorf, 1990, zitiert nach Neyer & Asendorpf, 2018). Nach der Adaptierung von Ostendorf und Angleitner (2003, zitiert nach Neyer & Asendorpf, 2018) wird *Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen* unterteilt in *Offenheit für Phantasie*, *Ästhetik*, *Gefühle*, *Handlungen*, *Ideen* und *Werte*. Sensitivität, Einfühlungsvermögen und Feinfühligkeit sind der Dimension *Offenheit für Gefühle* zuzuordnen und werden durch hohe Werte der Skala abgebildet. Niedrige Werte in der Dimension *Offenheit für Gefühle* zeigen sich in Empfindungsarmut, Nüchternheit und sachorientiertem Verhalten. An dieser Gegenüberstellung wird die bipolare Ausrichtung des Modells deutlich. Es ist demnach beispielsweise nicht möglich eine hohe Ausprägung in Nüchternheit aufzuweisen und zugleich sehr einfühlsam zu sein. Die Eigenschaften werden als gegensätzlich dargestellt und schließen einander aus (Neyer & Asendorpf, 2018). Zur Messung der Persönlichkeit nach dem *Big Five-Modell* gibt es zahlreiche Instrumente je nach Sprache, Alter, Kurz- oder Langform und weiterer Kriterien (z.B. Bleidorn & Ostendorf, 2009; Hendriks et al., 1999; Kokkinos & Markos, 2015; Ostendorf & Angleitner, 2004).

Eine Weiterentwicklung des *Big Five-Modells* nach Digman (1990) ist das *HEXAKO-Modell* nach Ashton und Lee (2007). Dem Modell liegt ebenso der lexikalische Ansatz zugrunde und die Autoren postulieren einen Zugewinn bei der Erklärung der Persönlichkeitsmerkmale. Durch die sechs Faktoren *Ehrlichkeit-Beschcheidenheit* (H), *Emotionalität* (E), *Extraversion* (X), *Verträglichkeit* (A),

Gewissenhaftigkeit (C) und *Offenheit für Erfahrungen (O)* werden Persönlichkeitsstrukturen verschiedener Sprachen und Kulturen dargestellt.

Ehrlichkeit-Bescheidenheit sowie *Verträglichkeit* sind zwei komplementäre Konstrukte des reziproken Altruismus. *Ehrlichkeit-Bescheidenheit* beschreibt Fairness und die Bereitschaft der Zusammenarbeit mit anderen, selbst auf die Gefahr hin ausgenutzt zu werden. *Verträglichkeit* umfasst Vergebungsbereitschaft und Toleranz anderen gegenüber. Die *Emotionalität* beinhaltet die empathische Anteilnahme und emotionale Bindung sowie Hilfsbereitschaft und entspricht im *Big Five-Modell* dem Faktor *Neurotizismus*. Des Weiteren sind in dieser Dimension die Empfindlichkeit, Sensitivität und Sentimentalität abgebildet. Der Faktor *Extraversion* repräsentiert soziale Aktivitäten wie Geselligkeit und Unterhaltung anderer. *Gewissenhaftigkeit* bezieht sich auf aufgabenorientierte Tätigkeiten wie Arbeiten, Planen und Organisieren. Und die zuletzt genannte *Offenheit für Erfahrungen* umfasst Lernen, Denken und Vorstellungsvermögen (Ashton & Lee, 2007). Somit bietet das *HEXACO-Modell* mehr Möglichkeiten die Persönlichkeit einer Person zu beschreiben, ist in seiner Konstruktion und bipolaren Ausrichtung dem *Big Five-Modell* allerdings sehr ähnlich (Ashton & Lee, 2007).

Das *Modell der vielschichtigen Persönlichkeit* (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007) ermöglicht es gegensätzliche Persönlichkeitsmerkmale zu betrachten, ohne dass diese sich gegenseitig ausschließen. Zu jedem Faktor der Big Five wurde ein entsprechendes Komplement entwickelt, wobei der Faktor *Neurotizismus* zunächst in *Sensitivität* und *Selbstreflexion* aufgeteilt wurde und anschließend die entsprechenden Komplemente ermittelt werden konnten (Gurdan & Catteau, 2022). Den 13. Faktor bildet das fluide Selbstkonzept, dieses ist unabhängig von den anderen zwölf Faktoren und zeigt die Möglichkeit der ständigen Weiterentwicklung, Vielseitigkeit und Flexibilität der eigenen Persönlichkeit. Die *Sensitivität* umfasst die Berührbarkeit und Anfälligkeit einer Person sowie Verletzlichkeit, Emotionalität, Empfindsamkeit und Nachdenklichkeit (Gurdan, 2022). Das dazugehörige bimodale Messinstrument ist das *Complex Personality Inventory (CPI)* nach Gurdan (2022) mit 70 Items zur Erfassung komplexer Persönlichkeit. Die Subskala *Sensitivität* wurde in der vorliegenden Arbeit eingesetzt. Die Zuordnung der Big Five-Dimensionen zu den Eigenschaften im *Modell der*

vielschichtigen Persönlichkeit und ihrem Komplement ist der Tabelle 1 zu entnehmen.

Tabelle 1: Gegenüberstellung der Big Five und Dimensionen des CPI

Big Five	CPI Eigenschaften	CPI Komplement
Extraversion	Extraversion	Introversion
Gewissenhaftigkeit	Gewissenhaftigkeit	Gelassenheit
Verträglichkeit	Soziale Orientierung (Verträglichkeit)	Autonome Orientierung
Offenheit	Offenheit	Traditionsbewusstsein
Neurotizismus	Selbstreflexion	Selbstvertrauen
	Sensitivität	Resilienz

Anmerkung: CPI: Complex Personality Inventory. Der 13. Faktor der fluiden Intelligenz ist in der Tabelle nicht dargestellt.

Die bimodale aber unipolare Sichtweise des Modells ermöglicht eine vielschichtige Betrachtung sonst gegensätzlicher Eigenschaften. Dabei werden je nach Ausprägung der Faktoren, individuelle Persönlichkeitsstrukturen erkennbar und bisher gegensätzliche Facetten werden als Komplemente betrachtet, die eine tiefergehende Komplexität der Persönlichkeit abbilden (Gurdan, 2022; Gurdan & Catteau, 2022).

2.3 Selbstreflexion und Einsicht

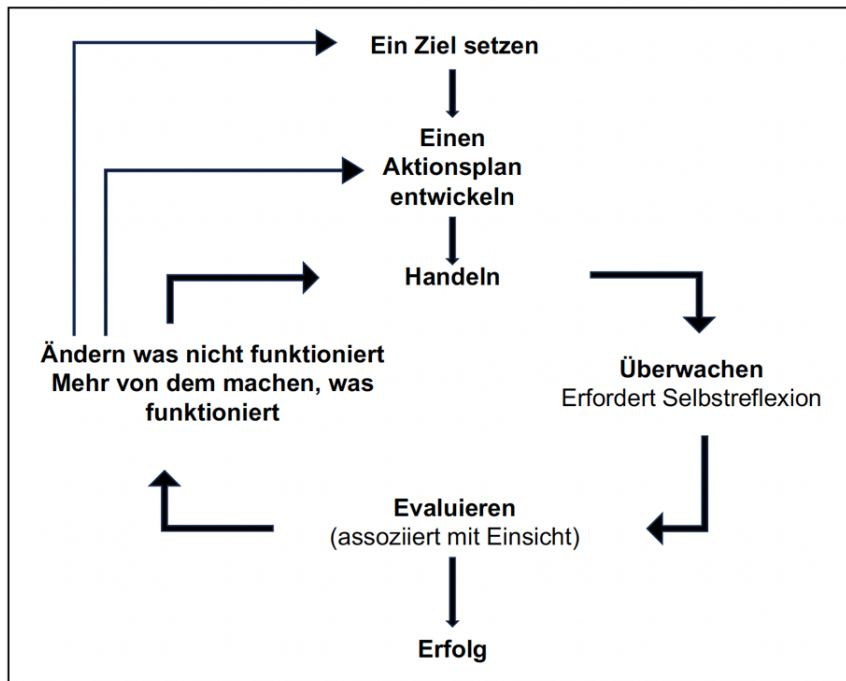
Nach Grant (2001) ist Selbstreflexion ein Prozess der psychologischen Untersuchung und Einsicht das Ergebnis dieser. Selbstreflexion beschreibt dabei die Betrachtung und Bewertung der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen und Einsicht meint die Klarheit des Verstehens der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen (Grant et al., 2002). Allerdings kann Selbstreflexion kontraproduktiv sein, wenn die Personen dadurch ins Grübeln verfallen und die Überlegungen keine Zielorientierung haben (Greif, 2008). Rumination ist eine Art des negativen Denkens, bei dem Geschehnisse, Gefühle und Verhaltensweisen aus der Vergangenheit wiederholt analysiert werden. Dabei liegt der Fokus auf

persönlichen Problemen und Unzulänglichkeiten sowie dem repetitiven innerlichen Vorführen von missglückten Erlebnissen (Baer, 2007).

Einen wichtigen Grundstein für die Erforschung von Selbstreflexion und Einsicht legten Fenigstein und Kollegen (1975), die den Fragebogen *Private Self Consciousness Scale* entwickelten. Diesem liegen die beiden Dimensionen *Selbstreflexion (self-reflection)* und *inneres Zustandsbewusstsein (internal state awareness)* zugrunde. Dabei werden Tendenzen erfasst, wie sehr Menschen ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken (Fenigstein et al., 1975). Aufgrund zunehmender Kritik an dem Modell und neueren Erkenntnissen (z.B. Anderson et al., 1996; Scheier & Carver, 1985) hat es die aktuelle Relevanz eingebüßt und wurde daraufhin von Grant und Kollegen (2002) aktualisiert.

Nach dem Modell von Grant und Kollegen (2002) ist die Selbstregulation ein iterativ ablaufender Zyklus in Richtung eines spezifischen Zieles. Dabei sind zwei metakognitive Faktoren maßgeblich: Selbstreflexion und Einsicht. Die genannten Faktoren wurden durch eine konfirmatorische Faktorenanalyse bestätigt (Roberts & Stark, 2008) und ihre Distinktheit erneut anerkannt (Silvia & Phillips, 2011). In Abbildung 2 wird deutlich, dass zunächst ein Ziel gesetzt wird. Im nächsten Schritt wird der Aktionsplan entwickelt und erste Handlungen erfolgen, dann kommt es nach dem Modell zur Überwachung des Handels, der Gefühle und Gedanken mithilfe der Selbstreflexion. Im nächsten Schritt folgt die Evaluierung des Handelns, welche durch die Einsicht ermöglicht wird. Entspricht die Handlung nicht dem gesetzten Ziel, können Veränderungen initiiert werden. Der Kreislauf wird solange wiederholt, bis das Zielverhalten erreicht ist. Somit sind Selbstreflexion und Einsicht maßgeblich für gelingende Selbstregulation (Grant et al., 2002).

Abbildung 2: Allgemeines Modell der Selbstregulierung und Zielerreichung (eigene Darstellung)

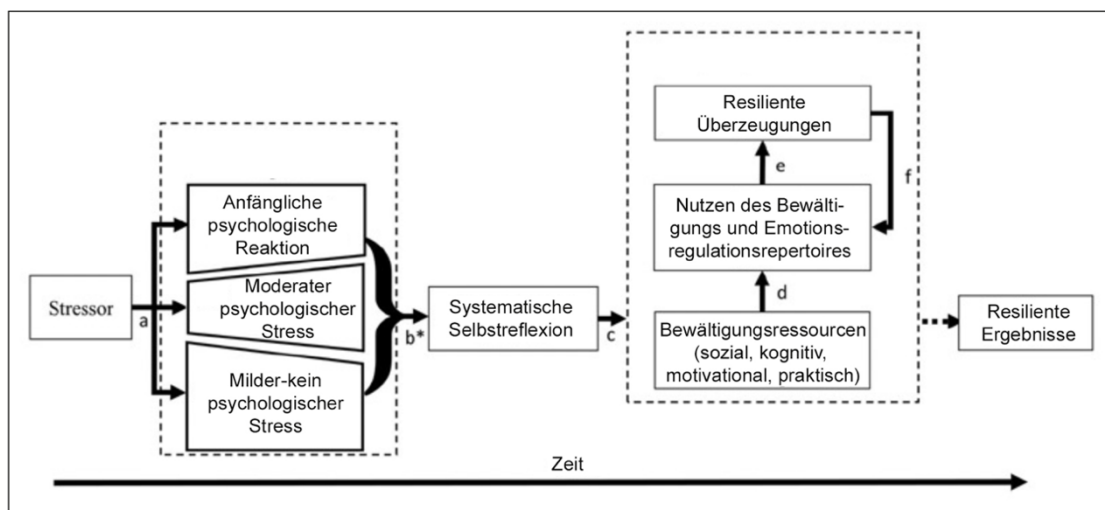


Anmerkung: Eigene Darstellung des Modells nach (Grant et al., 2002, S.822).

Das *Systematic Self-Reflection Modell* (Crane et al., 2019) verdeutlicht wie der Umgang mit stressauslösenden Faktoren langfristig zu einer Stärkung der Resilienz beitragen kann, wenn der Stressor ein Trigger für den metakognitiven Prozess der Selbstreflexion ist. Die Stressoren zu Beginn des Modells (Abbildung 3) können alltägliche Situationen, widrige Lebensumstände und auch potentiell traumatische Erfahrungen sein. Der Pfad a zeigt, dass der Stressor zu einer Bandbreite an möglichen psychologischen Reaktionen führt, darunter Stress, mäßiger Stress und leichter-nicht vorhandener Stress. Die initiale psychologische Reaktion entscheidet darüber, ob die Person einen systematischen selbstreflexiven Prozess beginnt oder nicht. Wird kein Stress erlebt, so besteht keine Notwendigkeit zur Selbstreflexion. Wird jedoch in niedrigem bis hohem Maße Stress erlebt, so wird die Selbstreflexion angeregt (Pfad b). Im nächsten Schritt führt der Pfad c zu den Ressourcen, den Kapazitäten für Resilienz. Zuerst werden die vorhandenen praktischen, kognitiven, motivationalen und sozialen Ressourcen eingesetzt, die vorhanden sind um den Stressoren zu begegnen die auftreten. Da die Ressourcen limitiert sind, leitet Pfad d weiter zu Emotionsregulations- und

Bewältigungsstrategien. Hier kann es eine Vielzahl an Strategien geben, die sich Individuen mit der Zeit angeeignet haben. Allerdings sind nicht alle Strategien hilfreich. Die belastbaren Überzeugungen, zu denen Pfad e führt, umfassen jedoch nur hilfreiche Überzeugungen, wie beispielsweise Selbstwirksamkeit, Hoffnung, Wachstumsmentalität und Optimismus.

Abbildung 3: Das Modell der systematischen Selbstreflexion zur Stärkung der Resilienz gegenüber Lebensstressoren



Anmerkung: Eigene Übersetzung des Modells nach Crane und Kollegen (2019, S.2).

Da die Veränderung dieser Überzeugungen ein stetiger Lernprozess ist, kann es im Laufe der Zeit zu Anpassungen kommen. Der Pfad f beschreibt einen indirekten Zusammenhang zwischen dem Gebrauch von Bewältigungs- und Emotionsregulationsstrategien mit den Ergebnissen im Wohlbefinden, der durch belastbare Überzeugungen mediiert wird. Die Resilienzstärkung ist dabei ein Prozess, der sich im Laufe der Zeit entfaltet (Crane et al., 2019). Der selbstreflexive Prozess unterstützt durch die Einsicht in eigene vorhandene Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten sowie deren Grenzen und durch die Suche nach Ressourcen der Person, die Reaktion auf den Stressor (Crane et al., 2019). Wie im zuvor erwähnten Modell nach Grant und Kollegen (2002) verstehen Crane und Kollegen (2019) Selbstreflexion als metakognitiven Lernansatz, der die

Bewertung eigener Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen beinhaltet und es ermöglicht, Einsicht zu entwickeln (Crane et al., 2019). Eine weitere Parallele besteht zum *Transaktionalen Modell* nach Lazarus und Folkman (1987), denn die sekundäre Bewertungsebene entspricht der Einschätzung der Ressourcen und Kapazitäten um die Resilienz zu stärken. Schwierige Lebensereignisse haben das Potenzial Selbstreflexion und Einsicht auszulösen (Crane et al., 2019). Seery und Kollegen (2010) konnten in einer Längsschnittstudie zeigen, dass Menschen mit wenigen widrigen Lebensereignissen eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, dass ihre Resilienz durch diese Schwierigkeiten gestärkt wird. Schlechtere Chancen der Resilienzstärkung haben dagegen Personen, die keine oder viele widrige Lebensereignisse erleben. Wenn Menschen in der Lage sind, in einer herausfordernden Situation ihren Blick nicht nur auf Gegenwärtiges zu richten, sondern darüber hinaus nach vorne zu schauen, ermöglicht dies einen Lern- und Wachstumsprozess und infolgedessen können nachfolgende Krisen besser bewältigt werden (Bonanno et al., 2011; Crane et al., 2019).

Der verwendete Fragebogen in der vorliegenden Untersuchung, ist die deutsche Übersetzung der *Self-Reflection and Insight Scale* (Grant et al., 2002) und basiert auf dem zuvor ausgeführten Modell nach Grant und Kollegen (2002). Das *Systematic Self-Reflection Modell* nach Crane und Kollegen (2019) ist bereits neuer als der verwendete Fragebogen und hat den Schwerpunkt der Resilienzstärkung. Dennoch passt das Modell hervorragend in die Situation, wenn einer Übertretung mit Vergebung begegnet wird und beleuchtet die beiden Aspekte der Selbstreflexion und Einsicht. Wenn eine Person einer anderen Person zu Schulden gekommen ist, stellt dies den Stressor dar und löst entsprechende Stressreaktionen aus. Selbstreflexion und Einsicht spielen dabei, wie in den erläuterten Modellen dargestellt, eine wichtige Rolle im Bewältigungsprozess und sollen im Rahmen dieser Studie untersucht werden.

2.4 Selbstvertrauen

Selbstvertrauen wird als eine Unterform des Vertrauens betrachtet und als Glaube oder Sicherheit in das eigene Können, die eigene Fähigkeit Handlungen

organisieren und ausführen zu können, definiert (Bogott & Woischwill, 2022; Hank et al., 2009; Jünemann, 2015; Wunderer, 2004). Dabei ist das Individuum überzeugt von seiner eigenen Kompetenz (Hank et al., 2009), wobei der Glaube an die eigenen Fähigkeiten auch trotz möglichst realistischer Einschätzung nicht mit den tatsächlichen Fähigkeiten übereinstimmen muss (Waibel, 2017). Selbstvertrauen ist eine Form der inneren Sicherheit und richtet den Blick zunächst auf die Interaktion mit sich selbst (Bogott & Woischwill, 2022; Schön, 2020). Neben dem Aspekt etwas gut zu können, gehört auch das Durchhaltevermögen dazu und die Fähigkeit, sich etwas abzuverlangen, was anstrengend und herausfordernd sein kann (Lundberg, 2008; Potreck-Rose & Jacob, 2015).

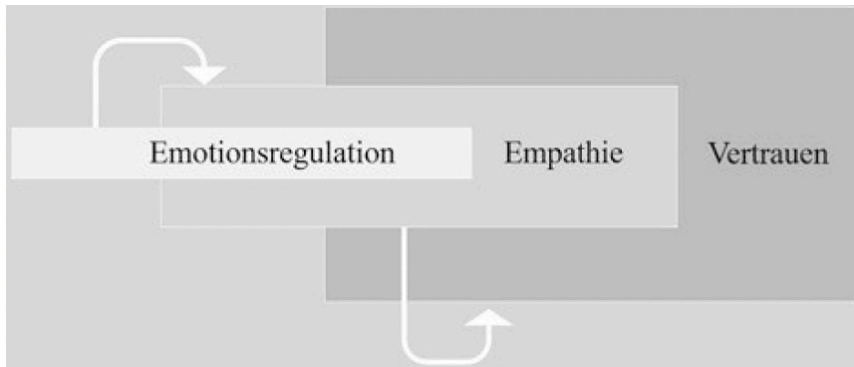
Selbstvertrauen ist dem Konstrukt der Selbstwirksamkeitserwartung zuzuordnen welches wiederum auf die sozial-kognitive Theorie von Bandura (1977) zurückzuführen ist (Barysch, 2016). Die Selbstwirksamkeitserwartung ist definiert als „subjektive Gewissheit, neue und schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenzen bewältigen zu können“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S.35), dabei handelt es sich um Aufgaben, die Anstrengung und Ausdauer erfordern. Im Rahmen der sozial-kognitiven Theorie beschreibt Selbstwirksamkeit nicht die Fähigkeiten einer Person selbst, sondern die Beurteilung der daraus resultierenden Möglichkeiten (Bandura, 1986). Darüber hinaus kann die wahrgenommene Selbstwirksamkeit als stabile Persönlichkeitseigenschaft verstanden werden (Jonas & Brömer, 2002). In der Selbstwirksamkeit fließen kognitive, soziale, emotionale und verhaltensbezogene Unterkompetenzen zusammen um verschiedenen Zwecken zu dienen (Bandura, 1997). Das selbstbezogene Denken aktiviert kognitive, motivationale und affektive Prozesse, wodurch Wissen und Fähigkeiten in kompetente Handlungen umgewandelt werden (Bandura, 1997). Bandura (1991) beschreibt die Selbstwirksamkeitserwartung in seiner Theorie als Kognition und personelle Ressource, die darüber entscheidet ob und mit welchem Aufwand eine Person eine Handlung ausführt. Die Handlungs-Ergebnis-Erwartungen, Konsequenz- und Selbstwirksamkeitserwartungen steuern dabei kognitive, motivierende, emotionale und aktionale Prozesse (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Die Handlungs-Ergebnis-Erwartungen beinhalten eine Einschätzung, inwiefern das Verhalten durch Anstrengung erreichbar ist (Barysch,

2016). Die Konsequenzerwartung bezieht sich auf antizipierte Ergebnisse einer bestimmten Handlung (Schwarzer et al., 2000).

Der Selbstwert hat Einfluss auf das Selbstvertrauen und ist diesem sehr ähnlich, muss aber dennoch davon abgegrenzt werden. Wie zuvor definiert, meint Selbstvertrauen das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, wohingegen der Selbstwert sich „auf die globale Bewertung der eigenen Person mit all ihren Eigenschaften bezieht“ (Jünemann, 2015). Nach Coopersmith (1976) ist das Selbst eine Abstraktion, die ein Individuum durch die Eigenschaften, Fähigkeiten, Objekte und Aktivitäten entwickelt, die es besitzt und verfolgt. Dieses Konzept beginnt sich in der Kindheit zu entwickeln und wird im Laufe der Erfahrung durch soziale Interaktion, Reaktionen auf sich selbst, die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und durch gemeisterte Lebenssituationen immer weiter ausgebaut und geformt (Coopersmith, 1967). Dabei gibt es vier wesentliche Faktoren, die zur Entwicklung des Selbstwertes beitragen. Diese sind zum einen das Maß an respektvollem, akzeptierendem und besorgtem Umgang, den eine Person von wichtigen Personen im Leben erfährt. Zweitens, die Geschichte vergangener Erfolge und der Status und die Position, die das Individuum in der Welt hat. Drittens, werden die Erfahrungen im Einklang mit den eigenen Werten und Wünschen interpretiert und tragen so zur Entwicklung des Selbstwertes bei. Zuletzt, die Art und Weise des Einzelnen, wie er auf Abwertung reagiert (Coopersmith, 1967).

Zur Förderung des Selbstvertrauens hat Schipper (2016, zitiert nach Schipper und Petermann, 2022) ein *Modell zur Interrelation von Vertrauen, Empathie und Emotionsregulation* entwickelt, wonach sich Emotionsregulation und Empathie gegenseitig beeinflussen und zentrale Faktoren in der Vertrauensentwicklung darstellen (Abbildung 4). Um zu erkennen, was andere über ein Individuum denken, benötigt diese Person Empathie. Mithilfe der Empathie ist sie in der Lage soziale Anerkennung, Wertschätzung und Akzeptanz durch andere annehmen zu können. In der Folge hat dies positiven Einfluss auf das Selbstvertrauen. Der Autor benennt Ängstlichkeit als ursächlich für ein vermindertes Selbstvertrauen.

Abbildung 4: Modell zur Interrelation von Vertrauen, Empathie und Emotionsregulation



Anmerkung: Modell nach Schipper (zitiert nach Schipper & Petermann, 2022, S.99).

Wird diese jedoch durch Emotionsregulationsstrategien moduliert, ist die Ängstlichkeit entsprechend weniger hinderlich im Aufbau des Selbstvertrauens. Eine funktionierende Emotionsregulationsstrategie ist somit förderlich zur Entwicklung von Selbstvertrauen und kann als Indikator positiver weiterer Entwicklung betrachtet werden (Schipper & Petermann, 2022).

Ein weiterer Weg zu einem hohen Vertrauen in sich selbst ist die Akzeptanz der eigenen Schwächen. Das Wissen darum, versagen zu können ohne zugleich das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zu verlieren (Schipper & Petermann, 2022) und durch die Konfrontation mit der eigenen Unzulänglichkeit Demut empfinden zu können, kann ein Schritt zu hohem Selbstvertrauen sein (Bogott & Woischwill, 2022). Wenn eigene Fehler, sowie die anderer, nicht kategorisch abgelehnt werden, sondern mit diesen angemessen umgegangen wird, zeigt sich Selbstvertrauen (Bogott & Woischwill, 2022). Des Weiteren kommen Menschen mit hohem Vertrauen in sich selbst besser mit Situationen und Personen zurecht, die risikoreich sind und bei denen persönliche Verletzungen eher zu erwarten sind (Wunderer, 2004).

Nach dem Modell zu *Ursachenfaktoren des Vertrauensverhaltens* von Wertheimer und Birbaumer (2016, zitiert nach Schipper und Petermann, 2022) ist die Bereitschaft zu Verzeihen ein vertrauenserhaltendes Mittel. Dabei ist sich selbst

zu vertrauen die Voraussetzung dafür, anderen zu vertrauen wobei dieses Vertrauen nicht darauf basiert, das zukünftige Verhalten des anderen zu kennen (Kieserling, 2012; Luhmann, 2014).

Ob Selbstvertrauen eine Persönlichkeitseigenschaft oder eher ein situativer Zustand ist, wird in der Literatur unterschiedlich diskutiert. Keng und Liao (2013) unterscheiden zwischen dem allgemeinen Selbstvertrauen als Persönlichkeitsmerkmal und dem spezifischen Selbstvertrauen, das in konkreten Entscheidungssituationen zum Tragen kommt. Dabei ist es möglich, dass das allgemeine Selbstvertrauen das spezifische beeinflusst. Als stabile Persönlichkeitseigenschaft beeinflusst Selbstvertrauen das Denken, Handeln und Empfinden (Jünemann, 2015). Im sportlichen Kontext wird das spezifische Selbstvertrauen als situativer Vermittler diskutiert (Coudevylle et al., 2011). Einheitlicher sind die Erkenntnisse darin, dass Selbstvertrauen in hohem Maße Selbstkontrolle erfordert und nicht automatisch funktioniert (DeBono & Muraven, 2013; Schipper & Petermann, 2022). Neben vielen Untersuchungen im Sport (z.B. Schön, 2020), wird Selbstvertrauen auch häufig im Kontext der Arbeit (z.B. Bogott & Woischwill, 2022) untersucht.

Vergebungsbereite Personen überwinden die Angst vor Ablehnung durch andere als auch die eigene empfundene Ablehnung gegenüber einem Täter, indem sie den bestehenden Konflikt nicht weiter mit sich herumtragen. Zugleich tragen sie auf diese Weise zur Regulation ihrer Emotionen bei. In Anlehnung an das Modell von Schipper (2016) stärken sie damit ihr Vertrauen in sich selbst.

2.5 Religiosität und Spiritualität

Religiosität und Spiritualität werden meist als zwei distinkte Konstrukte betrachtet, die jedoch eng miteinander verwoben sind (z.B. Farran et al., 1989; Van Dyke & Elias, 2007). Eine Möglichkeit Religiosität zu definieren ist, sie als Ausmaß der Verpflichtung einer Person gegenüber ihrer Religion zu definieren. Die Verpflichtung spiegelt sich dann in Verhaltensweisen und Einstellungen wider (Pearce et al., 2003). Des Weiteren beinhaltet Religiosität auch praktisches Engagement für religiöse Tätigkeiten (Engebretson, 2002) sowie die Suche nach dem Heiligen,

formalisiert durch verschiedene Institutionen (Kliwer et al., 2003). Dabei liegt der Schwerpunkt der Religiosität vermehrt im sozialen Kontakt zu Gleichgesinnten und dem Erleben der göttlichen Begegnung innerhalb der zwischenmenschlichen Beziehungen (Piedmont, 1999).

Spiritualität wird als Verbundenheit mit etwas Jenseitigem betrachtet, das aber zugleich mit dem Selbst verknüpft und durch Lebenserfahrung zugänglich ist. Dabei kann sich die Spiritualität auf eine bestimmte Glaubenstradition beziehen, muss sie aber nicht (Davis et al., 2003; Engebretson, 2002; Kliwer et al., 2003). Meistens ist sie sogar weitestgehend unabhängig von religiösen Organisationen (Rican & Janosova, 2010). Spiritualität hat als treibende Kraft Auswirkungen auf die Bedeutung des Menschen. Sie verleiht ihm Stabilität, Sinn und Zweck (Engebretson, 2002; Oldnall, 1996; Reed, 1992) und betont die Suche nach einer Verbindung zu einer größeren Heiligkeit (Piedmont, 1999). Trotz aller Unterschiede der Konstrukte Religiosität und Spiritualität haben beide die Suche nach dem Heiligen gemeinsam. Ein grundlegender Unterschied besteht jedoch in der Formalität und Institutionalisierung (Peterson & Seligman, 2004; Van Dyke & Elias, 2007).

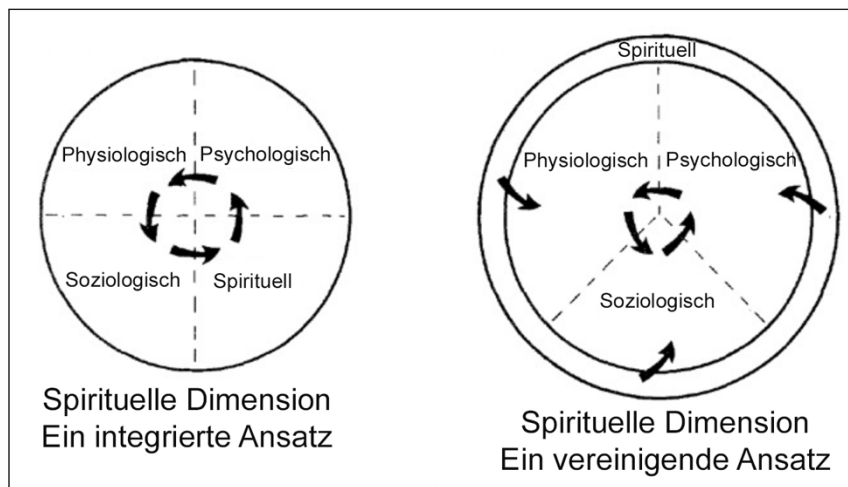
Transzendenz beschreibt „das Überschreiten der Erfahrung und der im Bewusstsein gegebenen Grenzen“ (Dorsch Redaktion, o.J.) und Piedmont (1999) betrachtet sie als grundlegende Fähigkeit und Quelle intrinsischer Motivation.

Da Spiritualität und Religiosität auch als Charakterstärke betrachtet wird, soll hier die Definition von Park und Peterson (2006) angeführt werden, da die deutsche Übersetzung ihres Messinstrumentes in der vorliegenden Studie eingesetzt wurde. Charakter ist demnach die Gesamtheit aller positiven Eigenschaften, die sich im Laufe der Geschichte kulturübergreifend als wichtig für ein gutes Leben herausgestellt haben (Park & Peterson, 2006).

Historisch betrachtet, wurde das Konzept der Religiosität und Spiritualität primär in den sozialwissenschaftlichen, theologischen und philosophischen Fachgebieten erforscht. In der psychologischen Forschung hat es in den letzten Jahren zunehmend an Relevanz gewonnen (Lace et al., 2020). *Das multidisziplinäre Modell* nach Farran und Kollegen (1989) vereint die Perspektiven aus Philosophie,

Theologie, Physiologie, Psychologie und Soziologie und liefert eine Basis für die Weiterentwicklung ganzheitlicher Modelle in der Psychologie. Die Autoren verstehen Spiritualität als eine Dimension der Person, die in einer Beziehung zur Gottheit oder zu einer höheren Kraft steht. Diese Persönlichkeitsdimension liefert die wichtigste Argumentationsgrundlage, wenn Entscheidungen getroffen werden. Demnach ist die spirituelle Dimension ein menschliches Phänomen, einen Sinn zu finden oder zu erschaffen.

Abbildung 5: *Das multidisziplinäre Modell*



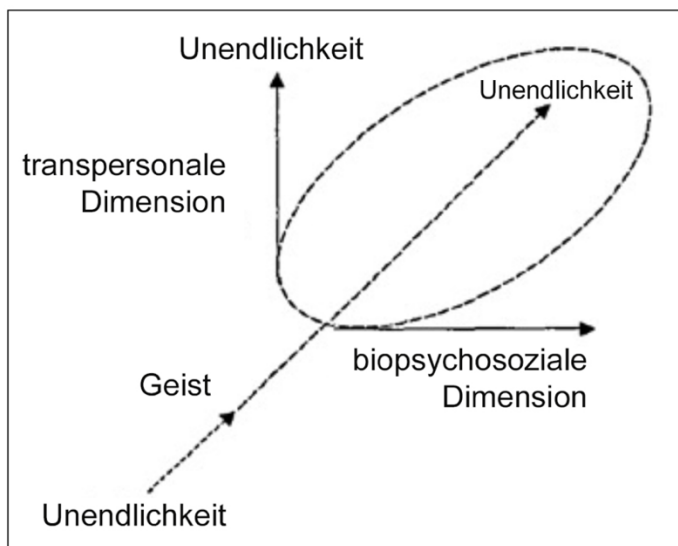
Anmerkung: Eigene Übersetzung des Multidisziplinären Modells nach Farran und Kollegen (1989, S.187).

Abbildung 5 zeigt zwei Möglichkeiten die Beziehung der spirituellen Dimension zum Menschen zu erklären. Die erste Möglichkeit ist ein integrierter Ansatz (linke Darstellung), nach welcher die Spiritualität gleichwertig ist mit der physischen, soziologischen und psychologischen Dimension des menschlichen Seins. Die rechte Darstellung in Abbildung 5 zeigt den vereinheitlichenden Ansatz. Hier dient die Spiritualität als übergreifende Perspektive, die allen Anteilen der Person zugrunde liegt, sie umfasst und vereint (Farran et al., 1989).

Das ganzheitliche Modell der Spiritualität nach Carroll (2001) ist in Abbildung 6 dargestellt. Die biopsychosoziale Dimension auf der horizontalen Achse zeigt ähnlich wie andere Modelle, die Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zu der Welt. Dabei markieren die Erfahrungen sowie Beziehungen zu sich und anderen

ein bestimmtes Entwicklungsstadium auf der biopsychosozialen Ebene. Die vertikale Achse zeigt die Beziehung mit dem Transzendenten (z.B. Gott oder einem höheren Wesen) und beschreibt somit die transpersonale Dimension. Untypisch für ein Modell mit Achsen, ist dabei, dass sich diese weder treffen noch schneiden. Der nicht vorhandene Berührungs- und Schnittpunkt soll den Eintritt des Geistes des Menschen grafisch ermöglichen, der den Beginn des menschlichen Lebens anzeigt. Dieser hebt das Dasein des Menschen in einen höheren Kontext. Die Achsen der Beziehung zu sich selbst und anderen (horizontal) sowie zu Gott oder einem höheren Wesen (vertikal) enden nicht, was durch die Pfeile angezeigt wird. Der gestrichelte Kreis in der Mitte hat keine starren Grenzen, stattdessen ist eine Ausdehnung in alle Richtungen denkbar und dadurch sind auch verschiedene Formen möglich.

Abbildung 6: *Das ganzheitliche Modell der Spiritualität*



Anmerkung: Eigene Übersetzung des Ganzheitlichen Modells der Spiritualität nach Carroll (2001, S.17).

Die Form zeigt dabei Wachstumsmöglichkeiten der einzelnen Person auf und der dargestellte Zusammenhang zwischen der transpersonalen Ebene und der biopsychosozialen Dimension ist in einem spirituellen Kontext verankert. Da die Definitionen von Spiritualität grundsätzlich positiv konnotiert sind (ausfüllend, bedeutungsvoll, sinngebend), gibt es keinen negativen Bereich der Achsen im Modell.

Eine Person, die negative Einstellungen oder Glaubenssätze bezüglich des Transzendenten aufweist, hat nach diesem Modell eine sehr niedrige Ausprägung auf der y-Achse (Carroll, 2001).

Nach dem Modell von Piedmont (1999) ist spirituelle Transzendenz eine Fähigkeit des Einzelnen, das Leben aus einer größeren Perspektive zu betrachten und dabei von aktuellem Raum- und Zeitgefühl losgelöst zu sein. In dieser Perspektive sieht der Mensch in all den unterschiedlichen Bestrebungen der Natur eine zugrundeliegende Einheit und findet Bindung zu anderen Menschen, die nicht einmal durch den Tod getrennt werden kann. Aufgrund dieser vernetzenden und ganzheitlichen Perspektive entwickelt der Einzelne ein Gefühl der Verpflichtung anderen gegenüber (Piedmont, 1999). Nach dem Modell, besteht die globale Transzendenz aus *Universalität*, *Gebet/Erfüllung* sowie *Verbundenheit*. *Universalität* meint den Glauben an die einheitliche Natur des Lebens. *Gebete* sind persönliche Begegnungen mit der transzendentalen Realität und führen zu Erfüllung, Freude und Zufriedenheit. Die zuletzt genannte *Verbundenheit* meint den Glauben daran, Teil eines größeren Großen und Ganzen zu sein und diese Verbundenheit mit anderen Menschen trägt zur Harmonie bei (Piedmont, 1999).

In der Verifikationsstudie von *Piedmonts Modell der spirituellen Transzendenz* wird deutlich, dass Spiritualität von den bekannten fünf Faktoren der Persönlichkeit *Offenheit für Erfahrung*, *Gewissenhaftigkeit*, *Extraversion*, *Verträglichkeit* und *Neurotizismus* (Digman, 1990), verschieden und dennoch vergleichbar ist (Rican & Janosova, 2010). Piedmont (1999) postuliert, dass Spiritualität als Persönlichkeitsfaktor über Kulturen und Religionen hinweg generalisiert werden kann. Die Validierungsstudie bestätigt dies und liefert durch die explorative Faktorenanalyse einen Beleg für die Spiritualität als allgemein gültigen Faktor, der von den Big-Five unabhängig ist (Rican & Janosova, 2010). Obwohl das *Big Five-Modell* der Persönlichkeit (Digman, 1990) übergeordnete Persönlichkeitsdimensionen darstellt und ihm eine hohe Universalität nachgewiesen wurde (z.B. Allik & McCrae, 2004; McCrae & Terracciano, 2005), stellt es nicht die vollständige Taxonomie der Persönlichkeit dar (Lahey & Quay, 2009; MacDonald, 2000; Saucier & Skrzypińska, 2006). Demnach wurde das *Big Five-Modell* der Persönlichkeit mehrfach um einen sechsten und/oder siebten Faktor erweitert (Ashton & Lee,

2007; Church, 2000). Einer dieser Faktoren ist die Spiritualität (Piedmont, 1999; Rican & Janosova, 2010).

Nach dem *Modell der Charakterstärken* nach Peterson und Seligman (2004) ist die Transzendenz eine Stärke, die eine Verbindung zu Größerem herstellt und Sinn stiftet. Religiosität und Spiritualität sind der Transzendenz untergeordnet und werden von den Autoren als kohärente Überzeugungen über einen höheren Zweck und Bestimmung sowie den eigenen Platz im Universum, zusammengefasst. Trotz aller definitorischen Unterschiede von Religiosität und Spiritualität betonen die Autoren, dass für die Mehrheit der Menschen beide Konstrukte nebeneinander existieren. Sie erfüllen zudem die zehn aufgestellten Kriterien um als Charakterstärke zu gelten. Diese sind: *erfüllend, moralisch geschätzt, keine Abminderung anderer, unglückliches Gegenteil, charakteristisch, Besonderheit, Vorbilder, Wunderkinder, selektive Abwesenheit* sowie *Institutionen* und *Rituale* (Peterson & Seligman, 2004).

Zur Erfassung der Religiosität und Spiritualität wurden die Fragebögen *Value in Action Inventory of Strengths* (Ruch et al., 2010) und *Value in Action Inventory for Youth* (Ruch et al., 2014b) verwendet, die Spiritualität und Religiosität als zutiefst menschliche und zugleich erhabene Charakterstärke betrachten (Peterson & Seligman, 2004).

3 Aktueller Forschungsstand

In diesem Kapitel sollen Zusammenhänge einzelner Persönlichkeitsaspekte mit der Vergebungsbereitschaft untersucht werden. Zunächst werden Befunde zur Vergebungsbereitschaft präsentiert, gefolgt von Zusammenhängen mit der Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht, dem Selbstvertrauen und der Religiosität und Spiritualität einer Person.

3.1 Vergebungsbereitschaft

Vergebung ist Bestandteil aller großen Weltreligionen und somit die Umsetzung für viele Menschen in religiös-spirituellen Begründungen verankert (Knight & Hugenberger, 2007; Worthington Jr. & Sandage, 2016). Aber auch von nichtreligiösen Menschen wird Vergebung geschätzt, da sie im Zusammenhang mit menschlicher Güte und moralischer Erziehung steht (Mavrogiorgou & Juckel, 2022). Vergebungsbereitschaft ist bereits vielfach unter Erwachsenen untersucht worden und weist positive Zusammenhänge zu Hoffnung, Selbstachtung, Lebenszufriedenheit und einer besseren Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen auf (Baskin & Enright, 2004; Maltby et al., 2004; Toussaint & Jorgensen, 2008), sowie zu einer Reihe physiologischer Faktoren wie niedrigerem Blutdruck, geringerer Cortisol-Reaktivität und einem verbesserten Herz-Kreislaufsystem (Berry et al., 2001; Friedberg et al., 2007; VanOyen Witvliet, 2001). Darüber hinaus steht ein geringeres Ausmaß an Wut, Angst und Depression im Zusammenhang mit Vergebung steht (Baskin & Enright, 2004; Koenig et al., 1992; Toussaint & Jorgensen, 2008). Zur Erklärung der Zusammenhänge von Vergebungsbereitschaft und physischer Gesundheit haben Lavelock und Kollegen (2015) drei Personenvariablen herausgestellt. Dazu gehören erstens Religiosität und Spiritualität, zweitens das Alter und drittens Persönlichkeitseigenschaften.

Die religiöse Unterrichtung kann dabei helfen, eher eine Vergebungsbereitschaft zu entwickeln. Beispielsweise wird im jüdischen und christlichen Glauben die göttlich empfangene Vergebung auf interpersoneller Ebene imitiert (Ingersoll-Dayton & Krause, 2005; Rye et al., 2000). Der Zusammenhang von Religiosität und Spiritualität mit Vergebungsbereitschaft wird im Kapitel 3.4 näher betrachtet.

In Bezug auf das Alter ist bereits mehrfach belegt, dass ältere Menschen mehr Vergebungsbereitschaft aufweisen als Erwachsene des mittleren Alters und junge Erwachsene (Cabras et al., 2022; Cheng & Yim, 2008; Girard & Mullet, 1997; Toussaint et al., 2001). Eine mögliche Erklärung ist, dass ältere Menschen zunehmend mit dem Rückgang der physischen Gesundheit konfrontiert sind und in Anbetracht des bevorstehenden Ablebens häufiger das Leben reflektieren und nach Sinn und Bedeutung streben (Turesky & Schultz, 2010). Für Adoleszente

kann Vergebung eine effektive Copingstrategie sein (Flanagan et al., 2012) und wird daher als protektiver Faktor gegen Depression und Suizidalität diskutiert (Quintana-Orts & Rey, 2018). In einer Studie mit 12 bis 18-Jährigen zeigte sich, dass Mädchen eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen als Jungen. Mit zunehmendem Alter zeigten sich Selbstvergebung und göttliche Vergebung als tendenziell rückläufig. Insgesamt konnte nur bei älteren Mädchen (17-18 Jahre) Vergebung als protektiver Faktor gegen Depression identifiziert werden (Kuzubova et al., 2021). Wulandari und Megawati (2020) resümieren, dass Vergebung bei Adoleszenten einen positiven Einfluss auf die Freude und auf ihr spirituelles sowie subjektives Wohlbefinden hat und es Jugendlichen mit einer hohen Vergebungsbereitschaft auf psychischer Ebene sehr gut geht. In Folge von Mobbing entwickeln Jugendliche häufig Wut, Aggressionen und Depression (Anderson, 2006). Hier können Vergebungstrainings ansetzen, um negative Emotionen zu reduzieren (Wulandari & Megawati, 2020). Insbesondere für Jungen im Alter von 13 bis 17 Jahren zeigte sich, dass Vergebung den Effekt zwischen Depression und Suizidgedanken moderiert. Desto höher die Vergebungsbereitschaft ausgeprägt war, desto geringer die suizidalen Gedanken (Quintana-Orts & Rey, 2018). Durch die rasch stattfindende Reifung kognitiver Funktionen in der Adoleszenz, insbesondere des Frontallappens, werden verschiedene Funktionen weiterentwickelt, darunter die Informationsintegration und Selbstkontrolle (Berg, 2011), die für die Entwicklung der Vergebungsbereitschaft förderlich zu sein scheinen.

In Bezug auf Persönlichkeitseigenschaften ist bereits mehrfach der positive Zusammenhang von Verträglichkeit und Vergebungsbereitschaft belegt (Bellah et al., 2003; Berry et al., 2001; Rey & Extremera, 2016). Darüber hinaus weisen Personen mit einer starken Ausprägung in Gewissenhaftigkeit und Extraversion sowie einer geringen Ausprägung in Neurotizismus große Vergebungsbereitschaft auf (Rey & Extremera, 2016). Moorhead und Kollegen (2012) konnten bei Erwachsenen zeigen, dass die Vergebung einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden hat, wenn andere Persönlichkeitseigenschaften kontrolliert wurden.

Zusammengefasst besteht noch großer Bedarf in der Vergebungsforschung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Chen et al., 2018), daher ist diese Altersgruppe von besonderem Forschungsinteresse. Dabei soll in der vorliegenden Arbeit der Fokus auf die Zusammenhänge der Persönlichkeitseigenschaften Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht und Selbstvertrauen mit Vergebungsbereitschaft gelegt werden.

3.2 Sensitivität

Sensitivität wird zunehmend ganzheitlich betrachtet und neben den Nachteilen werden nun auch Vorteile in den Fokus der Forschung gerückt (Banek, 2022). Sensitivität fördert die soziale Kompetenz und diese korreliert positiv mit Offenheit für Erfahrungen aus den Big Five. Sozial kompetente Handlungen erfordern häufig eine hohe Sensitivität. Allerdings führt eine ausgeprägte Sensitivität nicht automatisch zu sozialen Handlungen, da die Personen beispielsweise durch Ängste davon abgehalten werden (Neyer & Asendorpf, 2018). Hochsensible Menschen beharren meist nicht so stark auf ihren Wünschen und zeigen vor allem im vertrauten Umfeld oft ausgeprägte soziale Fertigkeiten (Aron, 2014). Des Weiteren korrelieren Sensitivität und Neurotizismus hoch positiv. Dies kann dadurch erklärt werden, dass sensitive Menschen mit einer schwierigen Vergangenheit mehr negative Affekte entwickeln und sich dies im Faktor Neurotizismus zeigt (Aron, 2014). In der Forschung besteht seit langem der Ansatz, zwischenmenschliche Sensitivität dem Konstrukt der sozialen Intelligenz unterzuordnen. Bisher konnten geringe oder nicht signifikante Korrelationen zwischen Sensitivität und IQ gemessen werden (Hall et al., 2006). Wieder andere Forschergruppen konnten positive Zusammenhänge zwischen einzelnen Facetten der Sensitivität und Intelligenz belegen (Barchard, 2003; Lippa & Dietz, 2000).

Da sensible Personen besonders feinfühlig sind, nehmen sie umgebende Schwingungen und Konflikte sehr früh wahr und fühlen sich durch diese schneller belastet als weniger sensible Personen (Aron, 2014; Schröder, 2022). Die Wahrnehmung interpersoneller Konflikte kann aufgrund des Harmoniebedürfnisses und des erhöhten Erregungszustandes zu Rückzug führen, hat zugleich aber

auch eine reflektierte Auseinandersetzung zur Folge (Schröder, 2022). Kommt es jedoch zu Überforderung, so leiden Betroffene häufig unter Ängsten und scheitern vermehrt im beruflichen sowie privaten Kontext ohne die Ursache dafür zu kennen (Satow, 2022).

Wenn hoch sensitive Kinder schwierigen Kindheitsbedingungen ausgesetzt sind, sind sie anfälliger für Depressionen, Ängste und Schüchternheit (Aron, 2014). Fehlt diesen Kindern der Rückzugsort, so sind manche von ihnen temporär nicht mehr in der Lage zu reden, kauern sich zusammen oder werden aggressiv (Schröder, 2022). Im Vergleich der Kinder, die ihre Kindheitszeit positiv erleben, profitieren sensible Kinder mehr von einer liebevollen Erziehung als weniger sensible Kinder (Belsky et al., 2009; Pluess, 2015). Eine weitere Studie zeigt, dass hoch sensible Kinder in der 4.-6. Klasse mehr von einem Antimobbing-Training profitieren als weniger sensible Kinder. Dies kann daran liegen, dass sie mehr positive Veränderung auf interpersoneller Ebene in Folge des Trainings wahrnehmen (Nocentini et al., 2018). Grundsätzlich zeigt sich bei hochsensiblen Personen eine bessere Ansprechbarkeit durch psychologische Interventionen, vor allem wenn diese individuell an die Ausprägung der Sensitivität geknüpft sind (Lionetti et al., 2018). Da sensible Personen wichtige und unwichtige Reize gleichermaßen intensiv verarbeiten, kommt es schnell zur Überreizung (Aron, 2010). Der entstehende Stress kann durch Achtsamkeitstrainings moderiert werden. Sind Achtsamkeit und Akzeptanz stark ausgeprägt, so korreliert Sensibilität nicht mit Ängstlichkeit (Bakker & Moulding, 2012).

Ein hohes Maß an Empathie ermöglicht vielen hochsensiblen Menschen mit ihren Mitmenschen gut umzugehen (Schröder, 2022). Vor allem in vertrauten Beziehungen erkennen sie die Wichtigkeit offener Kommunikation in Konfliktsituationen (Aron, 2014). Da auch die Spiritualität sowie das Suchen nach Sinn und höherer Bedeutung für viele sensible Menschen wichtige Komponenten im Leben darstellen (Hensel, 2018) und diese eng mit dem Konzept der Vergebung verbunden sind (Rye et al., 2000), ist es naheliegend, dass Hochsensible eine große Vergebungsbereitschaft aufweisen.

3.3 Selbstreflexion und Einsicht

Grundsätzlich reflektieren Menschen sich selbst und die eigenen Handlungen nicht immer, haben aber das Potenzial dazu (Greif, 2008). Selbstreflexion korreliert mit Offenheit für Erfahrung (Trapnell & Campbell, 1999) und Empathie (Joireman et al., 2002). Eine weitere Studie zeigt, dass kein signifikanter Zusammenhang zwischen Selbstreflexion und Neurotizismus besteht, wenn anderen Persönlichkeitsfaktoren statistisch kontrolliert wurden (Scandell, 2001). Darüber hinaus erweist sich Selbstreflexion als Prädiktor für persönliches Wachstum (Harrington & Loffredo, 2010). Von Menschen, die in selbstreflexiven Prozessen geübt sind und sich dem Grübeln widersetzen, wird erwartet, dass sie ein größeres Selbstverständnis erlangen und in Folge dessen psychisch gesünder sind (Bucknell et al., 2022).

Selbstreflexion steht allerdings auch in Verbindung mit negativen Ergebnissen, darunter Rumination (Trapnell & Campbell, 1999), geringerem Selbstwert und Depression (Anderson et al., 1996), Tendenzen zu Neurotizismus (Creed & Funder, 1998) sowie sozialen Ängsten und Schamempfinden (Watson et al., 1996). Allerdings haben alle drei zuletzt genannten Autorengruppen den Fragebogen *Private Self Consciousness Scale* (Fenigstein et al., 1975) für die Erfassung der Selbstreflexion genutzt, der bereits überholt wurde. Aber auch bei neueren Studien, die den Fragebogen *Self-Reflection and Insight Scale* (Grant et al., 2002) verwendet haben, zeigen sich Korrelationen mit Ängstlichkeit und Stress (Harrington & Loffredo, 2010) sowie Rumination (Greif & Berg, 2011). Selbstreflexion, erfasst nach Grant und Kollegen, korreliert weder positiv noch negativ mit Glück und Lebenszufriedenheit, jedoch scheint die Interaktion mit Einsicht zur Lebenszufriedenheit beizutragen (Lyke, 2009). Harrington und Kollegen (2010) resümieren, dass Selbstreflexion mit einer Tendenz zum Selbstfokus mit geringerem Wohlbefinden assoziiert ist.

Selbstreflexion kann hinderlich sein, nämlich dann, wenn sie zu Rumination führt (Greif & Berg, 2011). In einer Untersuchung konnte gezeigt werden, dass Rumination ein starker negativer Prädiktor für das Wohlbefinden ist (Harrington & Loffredo, 2010). Auch steht die maladaptive Tendenz des Selbstfokus im Zusammenhang mit Angst, Stress, Neurotizismus, Depression und negativem Affekt

(Harrington & Loffredo, 2010; Trapnell & Campbell, 1999). Darüber hinaus scheint Rumination die Einsicht zu erschweren oder gar zu verhindern, wenn bereits Selbstreflexion vorhanden ist. Wohingegen Personen, die nicht der Rumination verfallen, einfacher zur Einsicht gelangen, die wiederum mit positiver psychischer Gesundheit im Zusammenhang steht (Bucknell et al., 2022). Dispositionell glückliche Menschen neigen weniger zu Rumination und Selbstreflexion (Abbe et al., 2003). Wenn Rumination schwach ausgeprägt ist, dann existiert ein positiver Zusammenhang zwischen Selbstreflexion und Resilienz, der durch Einsicht mediiert wird (Bucknell et al., 2022). Allerdings bedeutet dies nicht, dass Personen die Selbstreflexion aufweisen auch automatisch Einsicht haben oder um diese bemüht sind (Grant et al., 2002).

Einsicht ist überwiegend mit positiven Ergebnissen assoziiert. Einsichtige Menschen wissen wie und warum sie so denken, fühlen, handeln, wie sie es tun (Grant, 2001). Einsicht korreliert mit Glück (Lyke, 2009; Silvia & Phillips, 2011), Lebenszufriedenheit (Lyke, 2009) und Selbstregulationsfähigkeit (Haga et al., 2009). Harrington und Loffredo (2010) konnten zeigen, dass Einsicht ein starker Prädiktor für psychisches Wohlergehen mit den Dimensionen Selbstakzeptanz, positive Beziehungen zu anderen, Autonomie, Beherrschung der Umwelt, Sinn im Leben und persönliches Wachstum nach Ryff (1989), ist. Ein größeres Ausmaß an Einsicht prognostiziert eine geringere psychische Belastung (Lyke, 2009) und geringere Verhaltensprobleme bei Jugendlichen (Bromley et al., 2006).

Ein selbstkritischer Blick auf das eigene Sein und Verhalten ist substanziell für Wachstum und Reife der Persönlichkeit. Im Rahmen dessen findet ein Nachdenken über eigene Interessen, Stärken sowie Schwächen, Einstellungen, Werte und Verhaltensweisen statt (Ispaylar, 2016). Zudem ist es möglich Ursachen für Stressoren zu identifizieren und mit diesen möglichst stressreduzierend umzugehen (Kreuzer & Albers, 2022), eigene Handlungsoptionen zu entdecken und bestehende Diskrepanzen zu verringern (Grant et al., 2002). Aus Einsicht erwächst eine veränderte psychologische Gesinnung (Grant, 2001) und diese ist der Hauptmechanismus um intrapsychische Konflikte zu reduzieren und psychopathologische Symptome zu minimieren (Lyke, 2009). Bei Menschen mit einer stark ausgeprägten Selbstreflexion und Einsicht besteht die Erwartung, dass sie in

besonderer Weise von Therapieangeboten profitieren, denn die Wirkungen von Interventionen hängen stark von der Einsicht ab (Grant, 2001). Selbstreflexion nimmt in der Adoleszenz in besonderem Maße zu und begleitet alle weiteren Phasen des Lebens (Kreuzer & Albers, 2022).

3.4 Selbstvertrauen

Das Konzept der Selbstwirksamkeit ist bereits vielfach in der Psychologie erforscht und es findet in diversen Handlungsfeldern Anwendung (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Hohe Selbstwirksamkeitserwartungen korrelieren mit Optimismus und Zuversicht und finden Ausdruck in positivem Denken (Bierhoff, 2006). Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit sehen Herausforderungen eher als Chancen statt Risiken an (Liu & Li, 2018) und nutzen adaptive Bewältigungsmechanismen (Chang & Edwards, 2015). Eine niedrige Ausprägung der Selbstwirksamkeitsüberzeugungen dagegen, steht mit Angst zu versagen oder überfordert zu sein im Zusammenhang (Bierhoff, 2006) und kann ein Anzeichen für Depression sein (Maddux & Kleinman, 2021). Besonders im Jugendalter erschweren fehlende Selbstwirksamkeitserfahrungen den Aufbau des Selbstvertrauens (Petermann & Petermann, 2017). Die Selbstwirksamkeit ist bei Schülern ein wichtiger Prädiktor für die Resilienz (Lightsey Jr., 2006) und wie unter Kapitel 2.3 ausgeführt, steht die Resilienz im engen Zusammenhang mit Emotionsregulationsstrategien (Crane et al., 2019). Des Weiteren zeigt sich bei Jugendlichen ein starker Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstwert, der mit positiven Entwicklungsverläufen verknüpft ist (Köller & Möller, 2010). Die positive Korrelation zwischen Selbstwert und verschiedenen Aspekten physischer Gesundheit bei Jugendlichen ist bereits mehrfach belegt (Orth & Robins, 2014) und auch zwischen Vergebungsbereitschaft und Selbstwert ist bei Adoleszenten eine positive Korrelation zu verzeichnen (Flanagan et al., 2012). Darüber hinaus ist ein hoher Selbstwert mit mehr positiven und weniger negativen Affekten im Erleben verbunden und auch mit weniger psychischen Problemen assoziiert (Kling et al., 1999).

Ein hoher Selbstwert dient als Prädiktor für hohes Selbstvertrauen (Coudeville et al., 2011; Jünemann, 2015). Hohes Selbstvertrauen korreliert mit geringer Ängstlichkeit (Keng & Liao, 2013; Schipper & Petermann, 2022, S.98), hilft unerwartet stressige Situationen zu bewältigen (Elfering & Grebner, 2011) und steht im Zusammenhang mit Sicherheit im Entscheidungsprozess (Chuang et al., 2013). Selbstvertrauen beeinflusst die Bewertung von Aufgaben sowie die Bereitschaft diese zu übernehmen und hat dadurch einen starken Einfluss auf das eigene Handeln (Waibel, 2017). Verantwortungsübernahme wird durch Selbstvertrauen gefördert und erleichtert den Umgang mit Kritik (Bogott & Woischwill, 2022). Der positive Zusammenhang von Selbstvertrauen und Leistung wurde vor allem im Sport mehrfach untersucht und gilt als empirisch belegt (Craft et al., 2003; Woodman & Hardy, 2003). Sportbezogenes Selbstvertrauen steht bei Jugendlichen im Zusammenhang mit einer Reduzierung der Wettkampfangst und diese wiederum mit Leistungssteigerung (Wolf et al., 2010). Auch im zwischenmenschlichen Bereich zeigt sich, dass Menschen mit hohem Selbstvertrauen eher in der Lage sind ihre Mitmenschen zu begeistern und ihre Peergroup zu beeinflussen (Greenacre et al., 2014; Lemper-Pychlau, 2015). Ist eine Person jedoch zu sehr von sich überzeugt, kann dies die Zusammenarbeit mit anderen erschweren und sogar zur Abwertung der Fähigkeiten anderer führen (Schipper & Petermann, 2022). Eine niedrige Ausprägung des Selbstvertrauens ist für die Beziehungsstabilität allerdings auch nicht förderlich, da es bei Vertrauensbrüchen schneller zu Überreaktionen kommt, wodurch in Folge dessen ein Beziehungs- und Kooperationsabbruch begünstigt wird (Wunderer, 2004).

Bei Jugendlichen zeigt sich hinter Depressionen häufig eine Problematik des Selbstwertes, ein geringes Selbstvertrauen und starke Selbstzweifel (Wenglorz & Heinrichs, 2018). Wie bereits erläutert, steht Vergebung im Zusammenhang mit weniger depressiven Symptomen (Baskin & Enright, 2004; Quintana-Orts & Rey, 2018; Toussaint & Jorgensen, 2008), daher ist zu erwarten, dass ein Zusammenhang zwischen Vergebungsbereitschaft und Selbstvertrauen besteht. Mangelndes Selbstvertrauen führt bei Adoleszenten zu verstärktem Nachdenken in Form von Grübeln über die eigene Person, was wiederum die Problemlösung behindert (Groen & Petermann, 2011). Werden Probleme von Adoleszenten

bewältigt, so hat dies einen stärkenden Einfluss auf das Selbstvertrauen und erhöht in Folge dessen die Kooperationsbereitschaft (Petermann & Petermann, 2017).

3.5 Religiosität und Spiritualität

Viele Menschen finden durch religiöse Erfahrungen Sinn und ein Ziel fürs Leben (Bronk et al., 2004; Eckstein, 2000). Intrinsische Religiosität geht mit einer höheren Bereitschaft zur Vergebung einher (Harris et al., 2018; Schaefer et al., 2008). Der religiöse Ausdruck in Form eines inneren Erlebens und dem Gebet steht bei jungen Menschen im Zusammenhang mit einem hohen Selbstbewusstsein und Annahme der eigenen Person sowie der Suche nach Bedeutung – sowohl in glücklichen als auch in schwierigen Zeiten (Engebretson, 2002). Des Weiteren konnte unter jungen Erwachsenen ein positiver Zusammenhang von Religiosität mit Glück, Zielstrebigkeit und Selbstverwirklichung belegt werden (French & Joseph, 1999). Bei Mädchen und jungen Frauen im Alter von 12-19 Jahren war ein höheres Maß an Religiosität mit gesünderen psychischen Funktionen und einem höheren Selbstwertgefühl assoziiert (Ball et al., 2003). In weiteren Studien konnte positive Korrelationen der Religiosität und Spiritualität mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden bei Jugendlichen mehrfach bestätigt werden (Frank & Kendall, 2001; Pearce et al., 2003). Adoleszente mit einem ausgeprägten Sinn für Religiosität neigen eher dazu soziale Kontakte mit Gleichaltrigen zu suchen, wodurch in Folge dessen, riskante Situationen und problematische Verhaltensweisen reduziert werden (Eckstein, 2000; Peterson & Seligman, 2004). Eine weitere Untersuchung betrachtet den Einfluss religiösen Engagements bei Jugendlichen aus Familien mit geringem und höherem Einkommen. Dabei zeigte sich bei beiden Gruppen ein identisches religiöses Engagement, jedoch trägt dieses bei Jugendlichen mit geringerem Einkommen eher zu schulischem Erfolg bei (Regnerus & Elder, 2003). Außerdem steht jugendliche Religiosität mit ablehnenden Einstellungen gegenüber Drogen- und Alkoholkonsum im Zusammenhang (Francis & Mullen, 1993) und korreliert positiv mit Empathie (Francis & Pearson, 1987).

Das Konzept der Spiritualität gewinnt zunehmend an Relevanz. Neben der Religionspsychologie findet dieses beispielsweise auch Anklang im Sportunterricht (Heintzman, 2003), im Management (Ashforth & Vaidyanath, 2002) oder auch bei Förderprogrammen der Gesundheit am Arbeitsplatz (Wynne, 2013). Dabei kann jede Person hochspirituell sein, ob sie nun Christ, Atheist, Jude oder Muslim ist (Rican & Janosova, 2010). Spirituelle oder religiöse Ziele haben einen besonders starken Einfluss auf das Wohlbefinden (Emmons et al., 1998; Gillham et al., 2011). Darüber hinaus stehen spirituelle Transzendenz und Vergebungsbereitschaft im Zusammenhang mit größerer Dankbarkeit (McCullough et al., 2002) und sie sind ein Schutzfaktor gegen Substanzmissbrauch (Ritt-Olson et al., 2004). Jugendliche mit der Charakterstärke der Religiosität und Spiritualität finden für sich eine Antwort auf den Sinn des Lebens und diese prägt ihr Verhalten und spendet Trost. Spiritualität als Charaktereigenschaft steht im Zusammenhang mit dem Streben nach Gutem (Eckstein, 2000; Gillham et al., 2011; Peterson & Seligman, 2004). Transzendenz steht bei Jugendlichen im umgekehrten Zusammenhang mit psychischer Belastung und Verhaltensproblemen (Gillham et al., 2011).

Der Einfluss von Religiosität und Spiritualität in Bezug auf die Vergebungsbereitschaft wird in der Forschung ambivalent diskutiert (Mavrogiorgou & Juckel, 2022). Bei dem Bild eines liebenden Gottes konnte bei christlicher Religiosität ein positiver Zusammenhang zur Vergebungsbereitschaft gefunden werden, da Mitgefühl, Führung und Unterstützung empfunden wird (Davis et al., 2003; Webb et al., 2005). Richtet sich der Glaube an einen strafenden und kontrollierenden Gott, so ist eine niedrigere Vergebungsbereitschaft zu verzeichnen (Francis et al., 2001; Webb et al., 2005). Auch negative zwischenmenschliche religiöse Erfahrungen waren bei Jugendlichen mit einem höheren Ausmaß depressiver Symptomatik assoziiert (Pearce et al., 2003). Trotz der vorhandenen Ambivalenz zeigt sich in den Forschungsergebnissen ein starker Zusammenhang zwischen Religiosität und Spiritualität und einer erhöhten Vergebungsbereitschaft (Harris et al., 2018; Rye et al., 2000; Schaefer et al., 2008), da Vergebung in jeder großen Weltreligion verankert ist und somit bei religiös-spirituellen Menschen stark präsent ist (Knight & Hugenberg, 2007; Worthington Jr. & Sandage, 2016). Der

Zusammenhang von Vergebungsbereitschaft mit Religiosität und Spiritualität stellt bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen keine Forschungslücke dar und soll in dieser Studie auch nicht untersucht werden, dennoch wurde die Religiosität und Spiritualität erfasst um diesen Faktor als Kontrollvariable aufzunehmen.

4 Zielsetzung und Hypothesen

In diesem Kapitel sind vier ausgewählte Hypothesen dargestellt, die theoretisch hergeleitet wurden. Aktuell besteht in der Wissenschaft eine Forschungslücke bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Bezug auf die Vergebungsbereitschaft einer Person. Deshalb wird mit der vorliegenden Arbeit der prädiktive Wert der Persönlichkeitseigenschaften Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht und des Selbstvertrauens für eine verggebungsbereite Persönlichkeit untersucht.

Sensitivität

Sensible Menschen haben ein hohes Maß an Feinfühligkeit für interpersonelle Schwingungen und Konflikte. In Folge der Wahrnehmung von Konflikten setzen sie sich mit diesen ausgiebig und empfinden dadurch vermehrt Belastungen (Aron, 2014; Schröder, 2022). Des Weiteren schränken sensible Personen vermehrt ihre eigenen Wünsche zugunsten anderer ein (Aron, 2014) und begegnen dem anderen häufig mit viel Empathie (Schröder, 2022). Da für sensible Menschen die Sinnfindung und Religiosität eine große Rolle spielt (Hensel, 2018) und Vergebung ein wichtiger Aspekt nahezu jeder Religion ist (Knight & Hugenberger, 2007), sollten, so die Erwartungen, insbesondere sensible Personen das Konzept der Vergebung kennen und einzusetzen wissen. Da sie aufgrund der schnellen Übererregung vor allem unbekannte soziale Kontakte meiden (Aron & Aron, 1997), ist es naheliegend, dass sensible Menschen in Konfliktsituationen eine Copingstrategie wählen, bei der sie nicht von der Beteiligung einer anderen Person abhängig sind. Demnach wird die folgende Hypothese abgeleitet:

H1: Sensiblere Personen weisen eine höhere Vergebungsbereitschaft auf als weniger sensible Personen.

Selbstreflexion

Selbstreflexion ist ein Prädiktor für persönliches Wachstum. Jugendliche mit einem hohen Maß an zielorientierter Selbstreflexion erkennen ihren Anteil an einem Konflikt schneller (Harrington & Loffredo, 2010). Aufgrund der zunehmenden Reife in der Adoleszenz, entwickelt sich die Selbstreflexion in dieser Zeit in besonderem Maße (Kreuzer & Albers, 2022). Daher ist es naheliegend, dass Jugendliche in dieser Phase ihres Lebens Vergebung als eine Option wahrnehmen, den interpersonellen Stress zu reduzieren und somit auch eine weitere Möglichkeit der Selbstregulation entdecken. Selbstregulation zielt auf Veränderung ab (Grant, 2001) und Selbstreflexion ist ein gewollter und angestrebter Zugang zu Veränderung, der letztlich zu praktisch umsetzbaren Ergebnissen führt (Greif, 2008), wie beispielsweise der Möglichkeit jemandem zu vergeben. Somit wird die folgende Hypothese abgeleitet:

H2: Personen mit einer höheren Selbstreflexion weisen eine höhere Verggebungsbereitschaft auf als weniger selbstreflektierte Personen.

Einsicht

Einsicht ermöglicht Menschen einen tiefen Einblick in die Motive ihres Erlebens und Verhaltens. Dieser Einblick befähigt dazu, die psychologische Gesinnung zu ändern und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken (Grant, 2001). Dementsprechend weisen einsichtige Jugendliche weniger Verhaltensprobleme auf (Bromley et al., 2006). Einsicht ist das Produkt der reflexiven Nachfrage (Grant, 2001) und mediiert den Zusammenhang zwischen Selbstreflexion und Widerstandfähigkeit (Bucknell et al., 2022). Daraus folgt die Erwartung, dass Menschen mit einer größeren Einsicht die eigene Fehlbarkeit eher erkennen und in Folge dessen nach einer Möglichkeit suchen mit eigenen Fehlern und denen anderer umzugehen, denn Einsicht ist der Hauptmechanismus um intrapsychische Konflikte zu lösen (Lyke, 2009). Darüber hinaus leistet Einsicht einen maßgeblichen Beitrag für selbstregulatorische Prozesse (Grant et al., 2002) und Vergebung ist eine Möglichkeit zur Selbstregulation und dient dem Abbau intrapsychischer Konflikte. Daher wird die folgende Hypothese abgeleitet:

H3: Personen mit größerer Einsicht weisen eine höhere Vergebungsbereitschaft auf als weniger einsichtige Personen.

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen kann durch den Selbstwert einer Person zum Teil vorhergesagt werden (Coudevylle et al., 2011) und dieser steht im positiven Zusammenhang zur Vergebungsbereitschaft (Flanagan et al., 2012). Menschen mit hohem Selbstvertrauen können stressige Situationen besser bewältigen und nehmen starken Einfluss auf das eigene Handeln (Elfering & Grebner, 2011; Waibel, 2017). In Anbetracht von Konflikten und anderweitigen zwischenmenschlichen Spannungen, ist es naheliegend, dass Personen mit einem hohen Selbstvertrauen Vergebung als eine mögliche Copingstrategie in Betracht ziehen. Hohes Selbstvertrauen begünstigt die Problemlösung (Groen & Petermann, 2011) und gelöste Probleme stärken wiederum das Selbstvertrauen und führen zu mehr Kooperation und Zusammenarbeit mit anderen (Petermann & Petermann, 2017). Daraus ableitend wird die folgende Hypothese aufgestellt:

H4: Personen mit einem erhöhten Selbstvertrauen weisen eine höhere Vergebungsbereitschaft auf als Personen mit geringerem Selbstvertrauen.

5 Methodik

In diesem Kapitel wird das methodische Vorgehen beschrieben und detailliert dargestellt, wie der Einfluss der Persönlichkeit auf die Vergebungsbereitschaft bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen untersucht wurde. Dazu werden die Unterkapitel Studiendesign (5.1), Datenerhebung (5.2), Stichprobe (5.3), Kontrollvariablen (5.4), eingesetzte Fragebögen (5.5) und Datenanalyse (5.6) gesondert betrachtet.

5.1 Studiendesign

Die vorliegende Untersuchung ist eine quantitative Korrelationsstudie im Querschnittsdesign. Untersucht werden ausgewählte Persönlichkeitseigenschaften und inwieweit diese mit der Vergebungsbereitschaft im Zusammenhang stehen. Die Studie richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13-21 Jahren. Vergebungsbereitschaft stellt die abhängige Variable dar, dabei soll geprüft werden, ob sich die Persönlichkeitseigenschaften Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht und Selbstvertrauen als geeignete Prädiktoren der Vergebungsbereitschaft erweisen. Als Kontrollvariablen werden Alter, Geschlecht, Religiosität und Spiritualität sowie die Zugehörigkeit zu einer Kirche oder religiösen Gemeinschaft erfasst.

Vergebungsbereitschaft sowie Religiosität und Spiritualität wird bei Jugendlichen mit dem *Value in Action Inventory for Youth* (Ruch et al., 2014b), bei Erwachsenen mit dem *Value in Action Inventory of Strengths* (Ruch et al., 2010) erhoben. Sensitivität und Selbstreflexion werden mittels des *Complex Personality Inventory* (Guridan, 2022), Einsicht mit der *Selbstreflektions- und Selbsterkenntnisskala* (Oettingen et al., 2016) und Selbstvertrauen mit dem *Empowerment-Fragebogen* (Himmer-Guridan, 2019) erfasst.

Die einzelnen Subskalen der Fragebögen umfassen für die Jugendlichen im Alter von 13-17 insgesamt 39 Items und für die Erwachsenen im Alter von 18-21 insgesamt 44 Items. Mittels statistischer Analysen werden auf Grundlage der Beantwortung der Fragen die Hypothesen H1 bis H4 beantwortet.

5.2 Datenerhebung

Die Daten wurden in dem Zeitraum vom 03.10.2023 bis zum 20.11.2023 mittels der Internetseite www.socisurvey.de erhoben. Das Einladungsplakat (Anhang B1) informiert in Kürze über das Forschungsthema und den Verantwortlichen des Projekts. Interessierte konnten mittels QR-Code auf die Umfrage zugreifen. Die Willkommenseite der Studie beinhaltet Informationen zum Forschungsprojekt, der Alterseinschränkung, der vollständigen Anonymität sowie dem zeitlichen

Umfang der Studie. Zudem waren dort Kontaktdaten für etwaige Rückfragen angegeben. Mit dem Klick auf den „Weiter“-Button bestätigten Interessierte ihre freiwillige Teilnahme an der Studie (Anhang B2).

Das erste Item ist obligatorisch und fragt nach dem Alter. Personen im Alter von 0-12 Jahren wurden zur Abschlussseite der Studie weitergeleitet. Alle anderen Teilnehmer im Alter von 13-17 Jahren wurden beim zweiten Item obligatorisch nach dem Einverständnis der Eltern gefragt und im Falle der Nichtzustimmung ebenso zur Abschlussseite weitergeleitet. Die übrigen Teilnehmer, bei denen das Einverständnis der Eltern vorlag, wurden zur nächsten Frage geleitet. Die weiteren Fragen nach dem Geschlecht, der aktuellen Tätigkeit und der Religionszugehörigkeit waren obligatorisch. Alle darauffolgenden Items aus den Fragebögen konnten optional beantwortet werden.

Die Datenerhebung erfolgte freiwillig und anonym. Die Probanden wurden vorwiegend über private Kontakte rekrutiert. Darüber hinaus wurde der Fragebogen an den folgenden Schulen und Universitäten veröffentlicht: Weser-Kolleg Minden (Erwachsenenbildung), Ludwig-Fresenius-Schule Koblenz (Erwachsenenbildung), Ratsgymnasium Minden, Diploma Hochschule und Universität Bielefeld. Des Weiteren wurde der Fragebogen in Jugendgruppen freikirchlicher Gemeinden in Andernach, Bückeburg, Petershagen und Minden verbreitet sowie in der Tanzschule Neuwied.

5.3 Stichprobe

Die Teilnehmer gaben auf der ersten Seite der Befragung ihr Einverständnis an der Studie teilzunehmen und über die Rahmendaten der Studie informiert worden zu sein. In dem genannten Zeitraum wurden $N = 389$ Personen befragt. Aufgrund der Altersbeschränkung wurden Personen im Alter von 0-12 Jahren ($n = 11$) sowie Personen die älter als 21 Jahre sind ($n = 38$), ausgeschlossen. Der hohe Anteil an Personen mit einem Alter über 21 Jahre ist dadurch zu erklären, dass manche Eltern und Lehrer sich den Fragebogen anschauen wollten, bevor sie diesen ihren Kindern oder Schülern zur Verfügung stellten. Aufgrund des fehlenden Einverständnisses der Eltern wurden einzelne Minderjährige ($n = 7$) nicht zur

Studie zugelassen. Personen, die die Befragung vorzeitig abbrachen ($n = 70$) wurden in der Analyse nicht berücksichtigt, ebenso Personen, die mehr als 10% der Fragen nicht beantworteten ($n = 4$). Weitere Personen ($n = 2$) wurde aufgrund auffälliger Antworttendenzen ausgeschlossen. Aufgrund widersprüchlicher Angaben, die durch invertierte Items sichtbar wurden, mussten einzelne Teilnehmer ($n = 2$) aus der Stichprobe entfernt werden. Die resultierende Stichprobe beträgt $N = 255$.

5.4 Kontrollvariablen

Alle Teilnehmer der Studie wurden gebeten ihr Alter anzugeben, da bereits belegt ist, dass ältere Menschen eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen als junge Menschen und es somit einen Zuwachs der Vergebungsbereitschaft mit dem Alter gibt (Cabras et al., 2022; Cheng & Yim, 2008). Ob dieser Effekt auch bei jungen Menschen im Alter von 13-21 Jahren vorhanden ist, soll in dieser Studie untersucht werden.

Die Religiosität und Spiritualität wurde erfasst, da intrinsische Religiosität und Spiritualität mit einer erhöhten Vergebungsbereitschaft im Zusammenhang steht (Harris et al., 2018; Schaefer et al., 2008) und dieser Effekt in der vorliegenden Studie kontrolliert werden soll.

Die Religionszugehörigkeit ist erfasst worden, um überprüfen zu können, wie repräsentativ die Stichprobe für die in Deutschland lebende Bevölkerung ist. Des Weiteren soll untersucht werden, ob es Zusammenhänge der Religionszugehörigkeit mit der Vergebungsbereitschaft gibt.

5.5 Fragebögen

In diesem Kapitel werden den die einzelnen Fragebögen vorgestellt, die in der vorliegenden Studie eingesetzt wurden.

5.5.1 Vergebungsbereitschaft

Zur Erhebung der Vergebungsbereitschaft wurde für die Jugendlichen die deutsche Version des Fragebogens *Value in Action Inventory for Youth* (VIA Youth) (Ruch et al., 2014b) eingesetzt. Die englische Originalfassung geht auf Park und Peterson (2003) zurück. Der Fragebogen ist eine Selbstbeurteilungsskala mit 24 Charakterstärken in sechs Tugenden gruppiert. Die 24 Charakterstärken und sechs Tugenden sind: *Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen, Weisheit* (Tugend: *Weisheit und Wissen*), *Tapferkeit, Ausdauer, Authentizität, Enthusiasmus* (Tugend: *Mut*), *Bindungsfähigkeit, Freundlichkeit, soziale Intelligenz* (Tugend: *Menschlichkeit*), *Teamwork, Fairness, Führungsvermögen* (Tugend: *Gerechtigkeit*), *Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Vorsicht, Selbstregulation* (Tugend: *Mässigung*), *Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor und Spiritualität* (Tugend: *Transzendenz*). Die Tugend Mässigung ist eine Stärke, die vor Übermaß schützt. Der Fragebogen umfasst 198 Items und ist für Kinder und Jugendliche im Alter von 10-17 Jahren geeignet. Eingesetzt wurde nur die Skala Vergebungsbereitschaft mit sieben Items im Likert Format mit fünf Antwortmöglichkeiten von *trifft gar nicht zu* (1) bis *trifft ganz genau zu* (5). Ein Beispielim lautet „*Wenn sich andere bei mir entschuldigen, dann gebe ich ihnen eine zweite Chance*“, von den sieben Items wurde zwei invertiert. Durch die Mittelung der Antworten pro Subskala werden die individuellen Ausprägungen errechnet. Cronbachs Alpha beträgt für die Charakterstärke Vergebung $\alpha = .81$. Insgesamt weist die deutsche Version des *VIA Youth* gute psychometrische Eigenschaften auf (Ruch et al., 2014a).

Die Vergebungsbereitschaft Erwachsener wurde mittels der deutschen Adaption des *Value in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) (Ruch et al., 2010) erfasst. Petermann und Seligmann (2001) sind die Autoren der englischen Originalfassung. Der Fragebogen erfasst dieselben 24 Charakterstärken, unterteilt nach Tugenden, wie bereits bei dem *VIA Youth* aufgeführt. Es handelt sich dabei um einen Selbstbeurteilungsfragebogen für Erwachsene mit 240 Items. Die Subskala *Vergebungsbereitschaft* beinhaltet zehn Items. Ein Beispielim lautet „*Wenn mich jemand schlecht behandelt, versuche ich dem mit Verständnis zu begegnen*“. Das Antwortformat bildet eine fünf-stufige Likert-Skala zwischen

völlig unzutreffend (1) und völlig zutreffend (5). Zur Darstellung des Persönlichkeitsprofils werden die Mittelwerte aller Subskalen gebildet. VIA-IS weist gute psychometrische Eigenschaften und eine hohe Reliabilität auf (Md $\alpha = .77$). Die Skala Vergebungsbereitschaft weist eine interne Konsistenz von $\alpha = .79$ auf (Ruch et al., 2010).

5.5.2 Sensitivität

Sensitivität wurde mit dem *Complex Personality Inventory (CPI)* (Gurdan, 2022) erhoben. Der Fragebogen erfasst die Vielschichtigkeit der Persönlichkeit und ermöglicht die parallele Abbildung gegensätzlicher Facetten. Das Modell der vielschichtigen Persönlichkeit ist an das *Big Five-Modell* (Digman, 1990) angelehnt, unterscheidet sich aber grundlegend in der bimodalen Konzeption. Der Faktor Neurotizismus wurde beim *CPI* in Sensitivität und Selbstreflexion aufgesplittet. Im Vergleich zum *NEO-fünf-Faktoren-Inventar nach Costa und Mc Crae* (Borkenau & Ostendorf, 2007) können mit dem *CPI* bis zu 8% mehr der Varianz erklärt werden. Die komplementären Skalen sind *Extraversion* und *Introversion*, *Gewissenhaftigkeit* und *Gelassenheit*, *soziale Orientierung* und *autonome Orientierung*, *Traditionsbewusstsein* und *Offenheit*, *Selbstvertrauen* und *Selbstreflexion*, *Sensibilität* und *Resilienz* sowie das *Fluide Selbstkonzept* als 13. Faktor. Es handelt sich hierbei um ein Instrument zur Selbsteinschätzung für Jugendliche und Erwachsene mit einem Umfang von 70 Items. Die Skala *Sensitivität* umfasst sieben Items mit den Antwortmöglichkeiten von *trifft selten zu* (1) bis *trifft voll zu* (5). Das Item „*Ich mache mir oft Gedanken über mich, Andere und meine Zukunft*“ sei hier beispielhaft genannt. Zur Interpretation der Ergebnisse sind Referenzwerte angegeben. Diese liegen bei der Subskala *Sensitivität* zwischen *sehr unterdurchschnittlich* (1.0 - 2.4) und *sehr überdurchschnittlich* (4.6 – 5.0) und entstammen einer Normstichprobe (N = 881) von Personen im Alter von 14 bis 80 Jahren. Die Reliabilität der Sensitivitätsskala beträgt $\alpha = .87$ (Gurdan, 2022; Gurdan & Catteau, 2022).

5.5.3 Selbstreflexion

Selbstreflexion wurde mittels des *Complex Personality Inventory (CPI)* (Gurdan, 2022) erfasst. Das Instrument wurde unter 5.3.2 bereits beschrieben, deshalb beschränken sich hier die Inhalte auf die Dimension *Selbstreflexion*. Die Subskala besteht aus sechs Items mit den Antwortmöglichkeiten *trifft selten zu* (1) bis *trifft voll zu* (5). Beispielhaft ist hier das dritte Item zu nennen „*Wenn irgendetwas nicht gut gelaufen ist, suche ich den Fehler zuerst bei mir*“. Die Referenzwerte der Skala liegen zwischen *sehr unterdurchschnittlich* (1.0 - 2.0) und *sehr überdurchschnittlich* (3.7 – 5.0). Die Reliabilität der Sensitivitätsskala beträgt $\alpha = .86$ (Gurdan, 2022; Gurdan & Catteau, 2022).

5.5.4 Einsicht

Zur Bestimmung der Einsicht wurde der Fragebogen *Selbstreflektions- und Selbsterkenntnissskala* (Oettingen et al., 2016) eingesetzt. Die Skala ist eine deutsche Übersetzung der *Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)* (Grant et al., 2002), die wiederum eine Weiterentwicklung der *Private Self Consciousness Scale* (Fenigstein et al., 1975) ist und 'mittels der drei Subskalen *Engagement in Self-Reflection*, *Need for Self-Reflection* und *Insight* das Selbstbewusstsein einer Person erfasst. Für die deutsche Fassung nach Oettingen (2016) wurden nur die beiden Subskalen *Engagement in Self-Reflection* und *Insight* übersetzt. Demnach erfasst die *Selbstreflektions- und Selbsterkenntnissskala* (Oettingen et al., 2016) zwei Subskalen, wovon die *Selbsterkenntnissskala* in der vorliegenden Studie eingesetzt wurde. Acht Items bilden die Skala, wobei fünf davon invertiert formuliert sind. Das Antwortformat ist ein sechs-stufiges Likert-Format von *stimmt überhaupt nicht* (1) bis *stimmt voll und ganz* (6). Ein Beispiel für ein invertiertes Item ist „*Ich bin mir häufig unklar darüber, was ich wirklich fühle*“. Die interne Konsistenz ist sowohl in der Vor- ($\alpha = .96$) als auch Hauptuntersuchung ($\alpha = .79$) als gut zu bewerten (Oettingen et al., 2016).

5.5.5 Selbstvertrauen

Das Selbstvertrauen wurde mittels des *Empowerment-Fragebogens* nach Himmer-Gurdan (2019) erfasst. Der Fragebogen erfasst anhand von fünf Dimensionen das subjektive Empowerment einer Person. Die fünf Skalen sind *Optimismus*, *Kognitive Stärke*, *Selbstvertrauen*, *Affektive Resilienz* und *Problemlösekompetenz*. *Optimismus* umfasst eine positive Lebenseinstellung, eine grundsätzliche optimistische Einstellung in Bezug auf das eigene Leben und gegenüber anderen Personen. *Kognitive Stärke* beschreibt die geistige Wahrnehmung. In der Skala wird abgebildet inwieweit eine Person unterschiedliche Sichtweisen einnimmt, abstrakt denkt, lernfähig ist und sich selbst auch in schwierigen Situationen positiv instruieren kann. Die Dimension *Selbstvertrauen* beinhaltet wie sehr eine Person sich selbst wertschätzt, an sich glaubt und als wertvoll betrachtet. *Affektive Resilienz* erfragt die Belastbarkeit einer Person. Dabei wird die Widerstandsfähigkeit beim Auftreten von Stress und Druck ermittelt und danach gefragt wie schnell der Proband durch emotionale Belastungen aus dem inneren Gleichgewicht gebracht wird. Die *Problemlösekompetenz* umfasst die Eigenverantwortlichkeit für das eigene Leben, Zielorientierung, das Erkennen und Nutzen von Chancen sowie die Fähigkeit mit Herausforderungen umzugehen.

Die Selbstbeurteilungsskala erfasst das Empowerment einer Person mit insgesamt 44 Items mit den Antwortmöglichkeiten von *trifft nicht zu* (1) bis *trifft voll zu* (5). Ein Beispielitem der Skala *Selbstvertrauen* lautet „*Gut über mich zu sprechen, fällt mir leicht*“. Zur Interpretation der Ergebnisse sind Referenzwerte angegeben. Diese liegen bei der Subskala *Selbstvertrauen* zwischen *sehr unterdurchschnittlich* (1.0 - 2.0) und *sehr überdurchschnittlich* (4.7 – 5.0). Die internen Konsistenzen der Skalen liegen auf Grundlage der ersten zwei Erhebungen (N = 627) zwischen $\alpha = .83$ und $\alpha = .89$, wobei die Skala *Selbstvertrauen* eine Reliabilität von $\alpha = .89$ aufweist (Gurdan et al., 2023; Himmer-Gurdan, 2019). In einer weiteren Studie (N = 349) belege Beer (2022) in seiner Masterarbeit die Höhe des Reliabilitätskoeffizienten.

5.5.6 Religiosität und Spiritualität

Die Religiosität und Spiritualität der Jugendlichen wurde mittels der Subskala *Spiritualität* der deutschen Version des *Value in Action for Youth (VIA Youth)* (Ruch et al., 2014b) erfasst. Unter Kapitel 5.3.1 wurde der Fragebogen bereits detailliert beschrieben, hier beschränken sich die Angaben auf die Subskala *Spiritualität*. *Spiritualität* ist der Tugend *Transzendenz* zuzuordnen und wird als eine Charakterstärke beschrieben die sinnstiftend ist und eine Verbindung zu Größerem im Universum herstellt. Dabei beinhaltet die Subskala *Spiritualität* kohärente Überzeugungen über den Sinn des Lebens und eine höhere Bestimmung. Die Skala beinhaltet sieben Items, davon sind zwei invertiert. „*Ich kann mit einer Person befreundet bleiben, die gemein zu mir war, wenn sie sich dafür entschuldigt*“ ist ein Beispielitem. Die interne Konsistenz der Skala beträgt $\alpha = .91$ (Ruch et al., 2014a).

5.6 Datenanalyse

Nach dem Herunterladen des Datensatzes wurde dieser in IBM SPSS Statistics (Version 29) überprüft. Alle statistischen Berechnungen erfolgten mittels dieser Software. Zunächst wurden die Rohdaten auf Auffälligkeiten und unplausible Werte untersucht und die Stichprobe entsprechend der Ausschlusskriterien bereinigt, wie unter Kapitel 5.2. detailliert ausgeführt. Für die Skalen Einsicht, Religiosität und Spiritualität Jugendlicher sowie Vergebungsbereitschaft Jugendlicher wurden invers formulierte Items invertiert und Mittelwerte für jede Skala gebildet. Um einen Überblick über die Stichprobe zu ermöglichen wurden die soziodemografischen Daten (Alter, Geschlecht, aktuelle Tätigkeit, Religionszugehörigkeit) in ihren Häufigkeiten und prozentualen Verteilungen jeweils getrennt für Jugendliche (13-17) und junge Erwachsene (18-21) dargestellt. Für metrisch skalierte Variablen wurden Mittelwert und Standardabweichung berechnet, um Auskunft über die Lage- und Streuungsmaße zu geben. Für eine bessere Veranschaulichung wurden mit SPSS generierte Inhalte in Microsoft Excel übertragen und in Form von Tabellen und Grafiken dargestellt.

Zur Überprüfung der Hypothesen und Beantwortung der Fragestellungen wurden inferenzstatistische Methoden eingesetzt. Um den postulierten positiven Zusammenhang zwischen den Prädiktorvariablen und den Kriteriumsvariablen zu untersuchen, wurde die Pearson-Korrelation berechnet. Dabei wurden die Korrelationen gerichtet geprüft und das Signifikanzniveau für alle Analysen auf $\alpha = .05$ festgelegt. Die Voraussetzung der Normalverteilung wurde grafisch mittels Q-Q-Diagramme und Histogramme geprüft, sowie zusätzlich der Kolmogorov-Smirnov-Tests mit Lilliefors-Korrektur durchgeführt.

Gruppenunterschiede wurden mittels des t-Tests für unabhängige Gruppen getestet. Um der Alpha-Fehler-Kumulierung entgegenzuwirken, wurde bei paarweisen Vergleichen nach der Bonferroni-Korrektur die familienweise Fehlerrate auf $\alpha_F = .05$ festgesetzt. Die Unabhängigkeit der Messungen ist eine wichtige Voraussetzung und diese ist erfüllt, da keine Messwiederholung oder Parallelisierung vorliegt. Die Voraussetzung, dass in allen Gruppen Homoskedastizität vorliegt, wurde durch die Berechnung des Levene-Tests geprüft. Auf eine Prüfung der Normalverteilung wird in diesem Fall verzichtet, da t-Tests robust gegenüber Verletzungen der Normalverteilung sind (Glass et al., 1972; Lix et al., 1996).

Die Hauptanalysen bilden vier multiple Regressionen, je zwei für die Jugendlichen und zwei für die jungen Erwachsenen. Die Multiple Regression soll dabei die Frage beantworten wie groß der relative Einfluss der einzelnen Prädiktoren bei der Vorhersage der Vergebungsbereitschaft ist. Das jeweils erste Multiple Regressionsmodell, sowohl für Jugendliche als auch junge Erwachsene, beinhaltet die Kontrollvariablen Alter sowie Religiosität und Spiritualität als Prädiktoren und die Vergebungsbereitschaft als Kriteriumsvariable. Das jeweils zweite Modell umfasst die Prädiktoren Alter, Religiosität und Spiritualität, Sensitivität, Selbstreflexion, Einsicht und Selbstvertrauen. Der Zugewinn an Varianzaufklärung durch die theoretisch abgeleiteten Prädiktoren wird durch den Vergleich der beiden Modelle sichtbar. Zur genaueren Betrachtung der Relevanz einzelner Prädiktoren werden die standardisierten β -Gewichte betrachtet und je eine Regressionsgleichung aufgestellt. Das Effektstärkemaß f^2 wird nach Cohen und Kollegen (2003) berichtet. Demnach gilt $f^2 \approx 0.02$ als klein, $f^2 \approx 0.15$ als mittel und $f^2 \approx 0.35$ als groß.

Zu den Voraussetzungen einer Multiplen Regression gehört, dass für alle Personen die gleiche Regressionsgleichung gilt, die Residuen unabhängig sind, keine Multikollinearität vorliegt sowie Homoskedastizität und Normalverteilung der Residuen erfüllt sind. Darüber hinaus ist es wünschenswert, dass sowohl Prädiktors- als auch Kriteriumsvariablen multivariat normalverteilt sind. Zur Überprüfung der Annahme des gleichen linearen Modells für alle Personen wurde die Cook-Distanz berechnet. Die Unabhängigkeit der Residuen wurde mittels der Durbin-Watson-Statistik kontrolliert. Der Variance Inflation Factor (VIF) wurde berechnet, um auf Multikollinearität zu untersuchen. Um Heteroskedastizität auszuschließen, wurden die einzelnen Streudiagramme mit den standardisierten geschätzten Werten auf der x-Achse und den standardisierten Residuen auf der y-Achse grafisch analysiert. Zuletzt wurde auf Normalverteilung der Residuen mittels des Shapiro-Wilk Tests geprüft.

Zur weiteren Exploration der Daten wurde eine sequentielle Multiple Regression durchgeführt, um eine möglichst kleine Anzahl an Prädiktoren zu identifizieren, die zugleich möglichst viel Varianz aufklären. Bei der schrittweisen Regression handelt es sich um eine forward selection, bei der sukzessive die Prädiktoren in das Modell aufgenommen wurden.

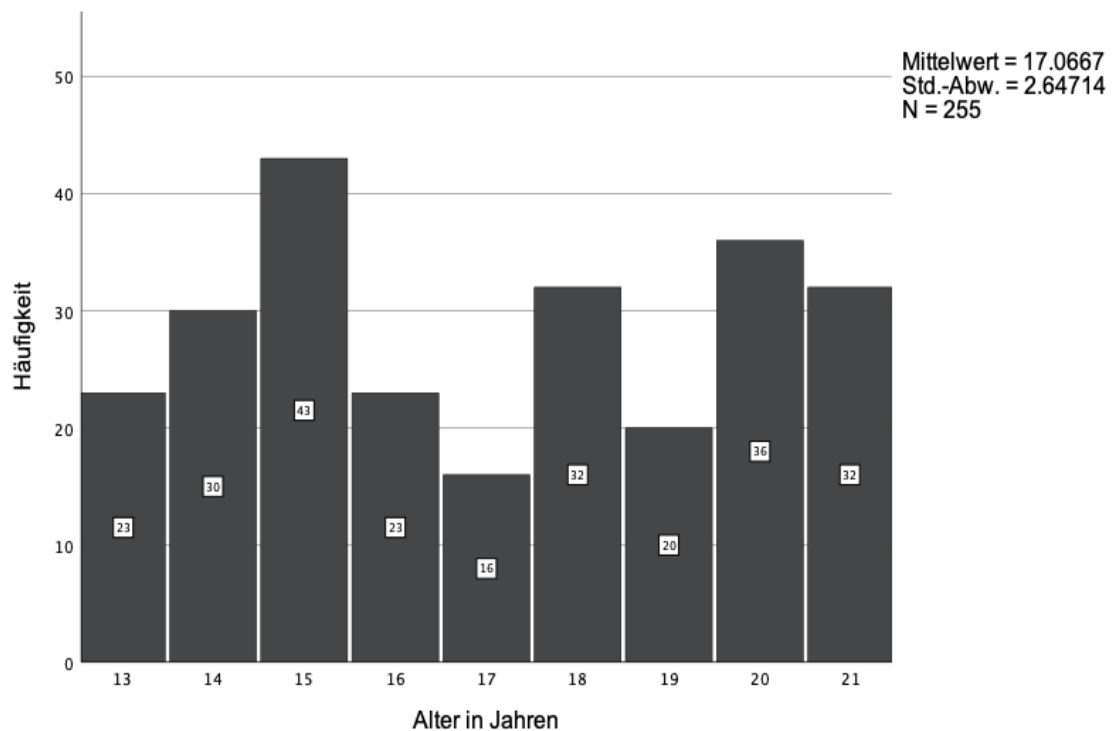
6 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden zunächst die deskriptiven Ergebnisse dargestellt, gefolgt von den inferenzstatistischen Prüfungen der Hypothesen.

6.1 Deskriptive Ergebnisse

Wie unter Kapitel 5.3 ausgeführt, bilden $N = 255$ Personen die resultierende Stichprobe. Davon sind 52.9% ($n = 135$) Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren und 47.1% ($n = 120$) junge Erwachsene im Alter von 18 – 21 Jahren. Eine exakte Verteilung der Altersstufen kann der Abbildung 7 entnommen werden.

Abbildung 7: Altersverteilung der Stichprobe (eigene Darstellung)



Anmerkung: Std.-Abw. = Standardabweichung. N = Gesamtstichprobenumfang.

Die Geschlechterverteilung zeigt 62.7% weiblich ($n = 160$), 36.5% männlich ($n = 93$) und 0.8% divers ($n = 2$). Die Aufteilung in Abhängigkeit von der Gruppenzuordnung (Jugendliche vs. junge Erwachsene) ist in den Abbildungen 8 und 9 grafisch dargestellt.

Abbildung 8: Geschlechterverteilung der Jugendlichen (eigene Abbildung)

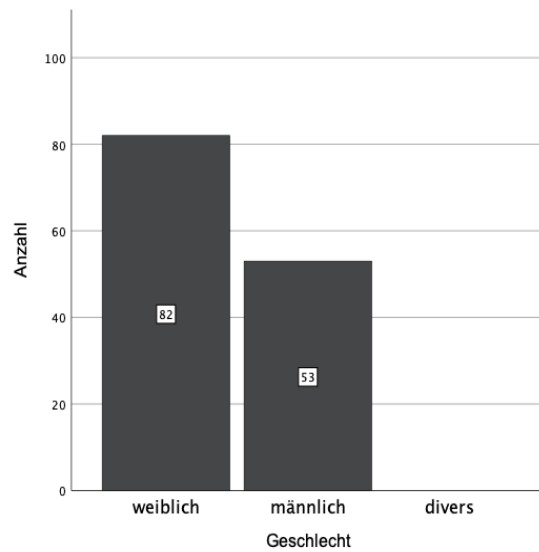
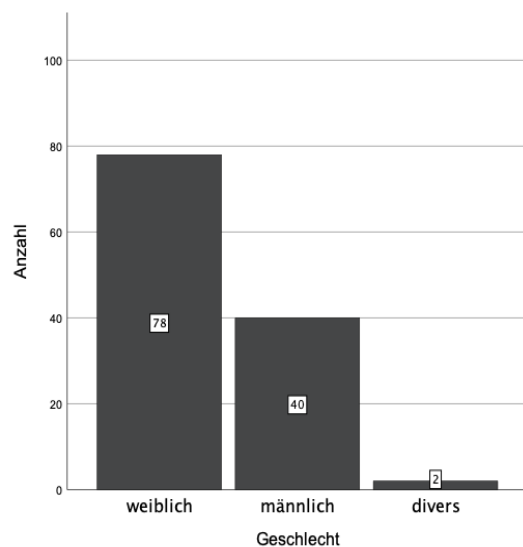


Abbildung 9: Geschlechterverteilung der Erwachsenen (eigene Abbildung)



10.6% ($n = 27$) gehören der Evangelischen Landeskirche an, 56.1% ($n = 143$) einer evangelischen Freikirche, 12.9% ($n = 33$) der Römisch-katholischen Kirche, 4.7% ($n = 12$) der Islamischen Gemeinde, 14.9% ($n = 38$) haben keine Religionszugehörigkeit und 0.8% ($n = 2$) gehören sonstigen religiösen Gemeinschaften an, darunter die Zeugen Jehovas und die Orthodoxe Kirche. Die Verteilung der Religionszugehörigkeit in Abhängigkeit von der Gruppenzugehörigkeit kann den Abbildungen 10 und 11 entnommen werden.

Abbildung 10: Religionszugehörigkeit der Jugendlichen (eigene Abbildung)

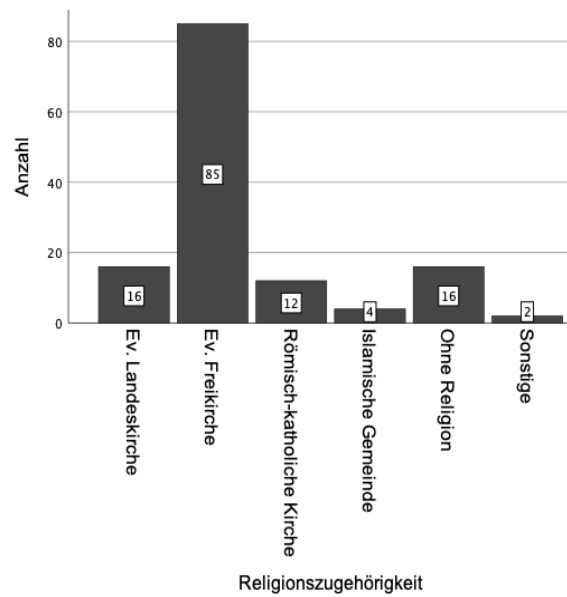
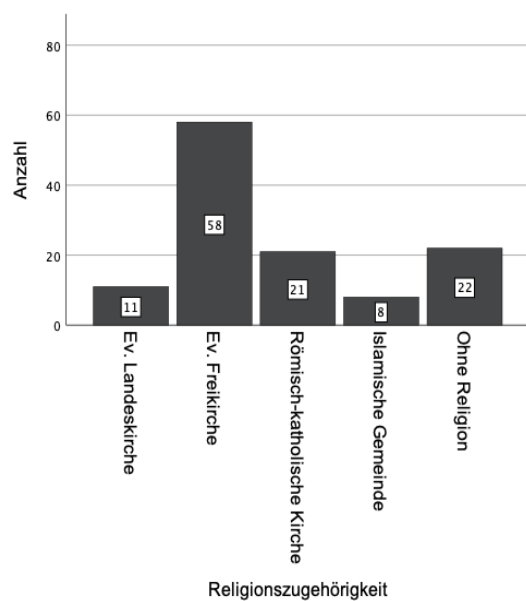


Abbildung 11: Religionszugehörigkeit der Erwachsenen (eigene Abbildung)



Von den insgesamt $n = 70$ Abbrechern haben $n = 38$ die soziodemografischen Daten ausgefüllt und dann im Verlauf des Fragebogens abgebrochen. Die genaue Verteilung der Abbrecher in Abhängigkeit von der Religionszugehörigkeit zeigt die folgende Tabelle 2.

Tabelle 2: Häufigkeiten der Abbrecher in Abhängigkeit von ihrer Religionszugehörigkeit (eigene Darstellung)

	Häufigkeit	Prozent
Ev. Landeskirche	5	13.2
Ev. Freikirche	22	57.9
Römisch-katholische Kirche	4	10.5
Islamische Gemeinde	1	2.6
Ohne Religion	5	13.2
Sonstige	1	2.6
Gesamt	38	100.0

Der größte Anteil der Studienteilnehmer, nämlich 30.6% ($n = 78$), besucht zum Untersuchungszeitpunkt ein Gymnasium, gefolgt von 20.8% ($n = 53$), die eine Ausbildung machen und 14.1% ($n = 36$) Schülern der Realschule. Die weitere Verteilung lässt sich den Abbildungen 12 und 13 entnehmen.

Abbildung 12: Tätigkeitsverteilung der Jugendlichen (eigene Darstellung)

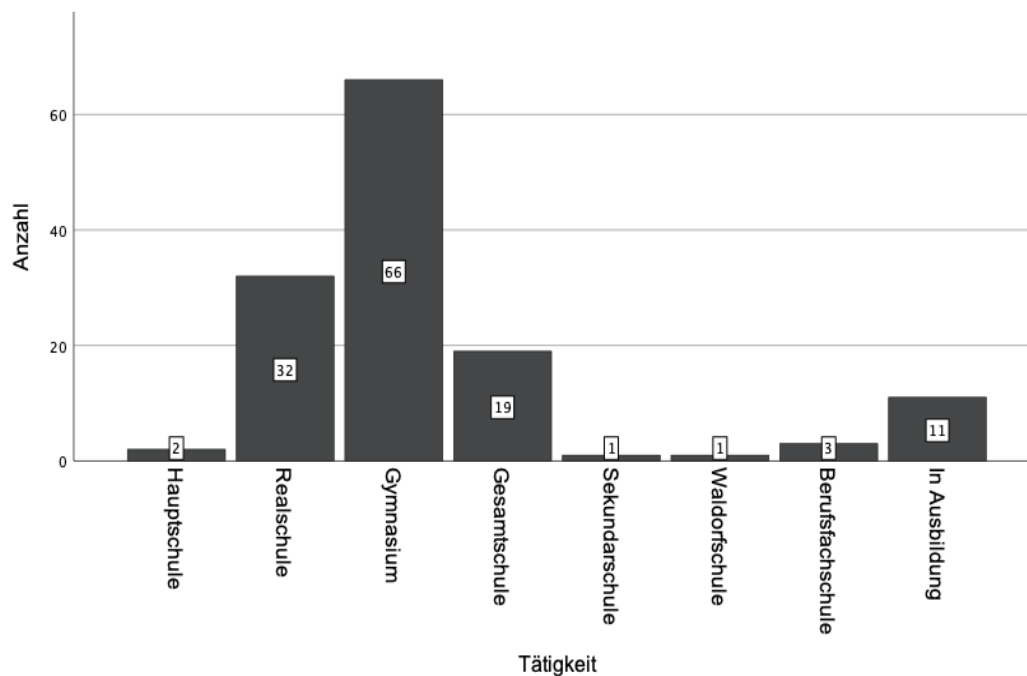
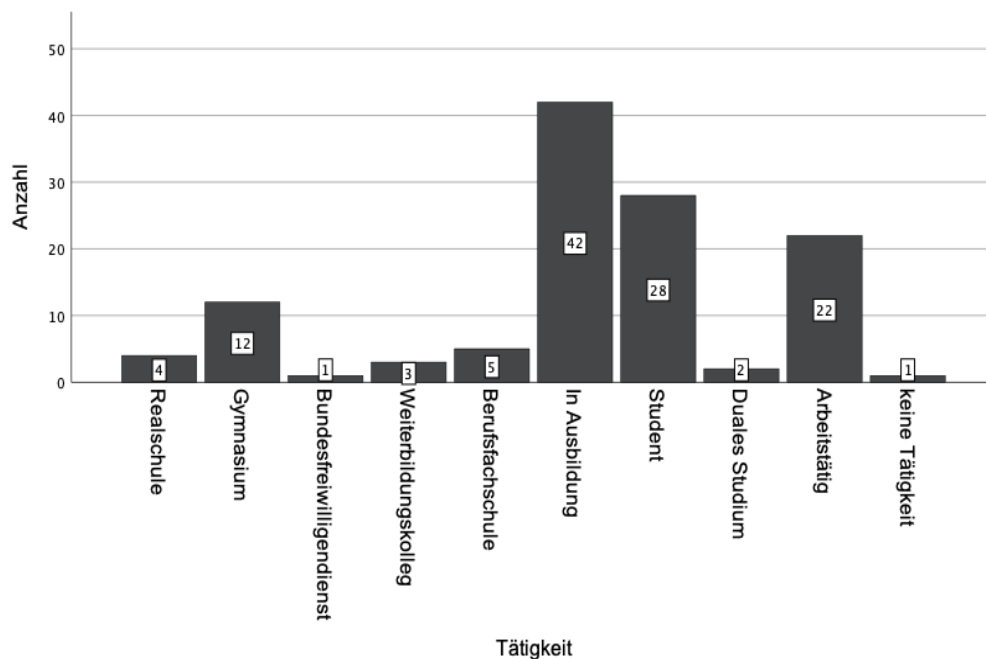


Abbildung 13: *Tätigkeitsverteilung der jungen Erwachsenen (eigene Darstellung)*



6.2 Inferenzstatistische Ergebnisse

Pearson Korrelationen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Zur Bestimmung der Pearson Korrelation zwischen den Prädiktoren und den Kriteriumsvariablen wurde zunächst die Normalverteilung der metrischen Variablen untersucht. Bei den Jugendlichen zeigte sich in den Q-Q-Diagrammen (Anhang A1-A7) und Histogrammen eine annähernde Normalverteilung der Prädiktoren Einsicht, Sensitivität, Alter und als Kriteriumsvariable die Vergebungsbereitschaft mit einem Ausreißer. Eine grenzwertige Normalverteilung ist bei den Dimensionen Selbstreflexion und Selbstvertrauen zu verzeichnen. Eine deutliche Abweichung ist bei der Skala Religiosität und Spiritualität Jugendlicher erkennbar. Der Kolmogorov-Smirnov-Test mit Lilliefors-Korrektur zeigt, dass die Prädiktoren Einsicht und Sensitivität die Voraussetzung der Normalverteilung erfüllen ($p = .20$). Eine detaillierte Auflistung der Ergebnisse ist im Anhang A15 zu finden.

Grafisch zeigte sich mittels der Q-Q-Diagramme (Anhang A9-A14) und Histogramme bei den jungen Erwachsenen eine annähernde Normalverteilung der

Prädiktoren Alter und Einsicht. Als grenzwertig zu betrachten sind Sensitivität, Religiosität und Spiritualität der jungen Erwachsenen, Selbstreflexion, Selbstvertrauen sowie die Kriteriumsvariable Vergebungsbereitschaft junger Erwachsener. Der Kolmogorov-Smirnov-Test mit Lilliefors-Korrektur zeigt, dass nur der Prädiktor Einsicht die Voraussetzung der Normalverteilung erfüllt ($p = .18$). Die exakten p -Werte aller Prädiktoren sind dem Anhang A16 zu entnehmen. Da der Kolmogorov-Smirnov-Test mit Lilliefors-Korrektur mit zunehmender Stichprobengröße sensibler auf Ausreißer und minimale Abweichungen reagiert (Field, 2018), werden die Daten dennoch analysiert.

Sowohl bei den Jugendlichen als auch jungen Erwachsenen korrelieren alle Prädiktoren positiv mit der Vergebungsbereitschaft. Statistisch signifikant ($p < .05$) sind bei den Jugendlichen Religiosität und Spiritualität sowie Einsicht und Selbstvertrauen. Beim Modell der jungen Erwachsenen korrelieren Alter, Religiosität und Spiritualität, Selbstreflexion, Einsicht und Selbstvertrauen signifikant mit der Vergebungsbereitschaft ($p < .05$). Die exakten Korrelationsmaße und p -Werte sind der Tabelle 3 zu entnehmen.

Tabelle 3: *Pearson Korrelationen der Prädiktoren mit der Vergebungsbereitschaft*

		Vergebungsbereitschaft Jugend	Vergebungsbereitschaft Erwachsene
Alter	Pearson-Korrelation	.026	.198*
	Sig. (1-seitig)	.381	.015
	N	135	120
Religiosität/ Spiritualität	Pearson-Korrelation	.390**	.527**
	Sig. (1-seitig)	<.001	<.001
	N	135	120
Sensitivität	Pearson-Korrelation	.065	.018
	Sig. (1-seitig)	.227	.422
	N	135	120
Selbstreflexion	Pearson-Korrelation	.139	.257**
	Sig. (1-seitig)	.053	.002
	N	135	120
Einsicht	Pearson-Korrelation	.190*	.311**
	Sig. (1-seitig)	.014	<.001
	N	135	120
Selbstvertrauen	Pearson-Korrelation	.217**	.269**
	Sig. (1-seitig)	.006	.001
	N	135	120

Anmerkung: **: Die Korrelation ist auf dem Niveau von .01 (1-seitig) signifikant.

*: Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (1-seitig) signifikant. N = Stichprobenumfang.

Tests auf ausgewählte Gruppenunterschiede

Um zu prüfen ob es zwischen den Altersgruppen Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft gibt, wurden t-Tests durchgeführt. Die Homoskedastizität wurde mithilfe des Levene-Tests geprüft und ist für alle Gruppen gegeben (Tabelle 4). Die familienweise Fehlerrate wurde auf $\alpha_F = .05$ festgelegt. Somit beträgt die Irrtumswahrscheinlichkeit für die Einzelvergleiche nach der Bonferroni-

Korrektur bei den Jugendlichen $\alpha_v = .005$ und bei den Erwachsenen $\alpha_v = .008$. Im Ergebnis zeigten sich bei den Jugendlichen keine signifikanten Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit vom Alter (Tabelle 4). Bei den Erwachsenen gab es einen signifikanten Gruppenunterschied, dieser liegt zwischen den 18- und 19-Jährigen mit $t(50) = -2.879$, $p < .05$. Die 19-Jährigen weisen im Mittelwert eine deutlich höhere Ausprägung der Vergebungsbereitschaft auf. Details zu den Mittelwerten der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit vom Alter können dem Anhang A17 entnommen werden. Alle weiteren Gruppen unterscheiden sich nicht signifikant.

Tabelle 4: Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft zwischen den einzelnen Altersgruppen (eigene Darstellung)

	Levene-Test		t-Test		
	F-Wert	Signifikanz	t-Wert	df	zweiseitiger p-Wert
13- vs 14-jährige	.116	.735	.434	51	.666
14- vs 15-jährige	.214	.645	-.347	71	.365
15- vs 16-jährige	1.850	.179	-.808	64	.211
16- vs 17-jährige	.543	.466	.581	37	.565
18- vs 19-jährige	1.300	.260	-2.879	50	.006
19- vs 20-jährige	1.977	.165	.762	54	.449
20- vs 21-jährige	1.293	.260	-.201	66	.842

Anmerkung: df= Freiheitsgrade.

Die Mittelwerte der Einsicht unterscheiden sich zwischen den Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht statistisch signifikant ($t(253) = -1.155$, $p < .05$). Nach Einteilung der Selbstreflexion nach den Referenzwerten des CPI (Gurdan, 2022) in „unterdurchschnittlich“ bis „sehr überdurchschnittlich“ zeigten sich keine signifikanten Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft zwischen den Gruppen (Anhang A18). Da multiple t-Tests gerechnet wurden, wurde nach der Bonferroni-Korrektur gegenüber einem $\alpha_v = .005$ getestet. Bei den Erwachsenen ist eine stetige Zunahme der Selbstreflexion in Abhängigkeit vom Alter zu beobachten, allerdings ist auch der größte Unterschied zwischen „unterdurchschnittlich“ und

„sehr überdurchschnittlich“ nicht statistisch signifikant. An den F-Werten der Levene-Tests ist abzulesen, dass die Varianzhomogenität für alle Gruppen erfüllt ist (Tabelle 5).

Tabelle 5: Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit der Selbstreflexion (eigene Darstellung)

Selbstreflexion	Vergebungsbereitschaft				
	Levene-Test		t-Test		
	F-Wert	Signifikanz	t-Wert	df	p-Wert
Jugend					
Gruppe 1 vs Gruppe 2	-	-	.037	6	.971
Gruppe 2 vs Gruppe 3	.003	.958	.043	19	.966
Gruppe 3 vs Gruppe 4	.163	.688	-.298	52	.767
Gruppe 4 vs Gruppe 5	.080	.778	-.605	93	.547
junge Erwachsene					
Gruppe 1 vs Gruppe 2	-	-	-	-	-
Gruppe 2 vs Gruppe 3	.224	.644	-2.602	13	.022
Gruppe 3 vs Gruppe 4	3.950	.055	-.529	34	.600
Gruppe 4 vs Gruppe 5	1.152	.286	-1.092	95	.278
Gruppe 2 vs Gruppe 5	1.838	.179	-2.872	74	.005

Anmerkung: df = Freiheitsgrade. Gruppe 1 = sehr unterdurchschnittlich. Gruppe 2 = unterdurchschnittlich. Gruppe 3 = mittlere Ausprägung. Gruppe 4 = überdurchschnittlich. Gruppe 5 = sehr überdurchschnittlich.

Die Mittelwerte in der Sensitivität unterscheiden sich zwischen den Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht signifikant ($t(253) = -.379, p > .05$). Die Mittelwerte der Vergebungsbereitschaft der Jugendlichen sind mit der Zunahme des Selbstvertrauens stetig steigend (Anhang A19), jedoch sind die Unterschiede zwischen den Gruppen nicht signifikant (Tabelle 6). Bei den Erwachsenen ist kein stetiger Zuwachs in der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit von dem Selbstvertrauen zu beobachten (Anhang A19) und es gibt keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen (Tabelle 6). Zur Kontrolle des Alpha-Fehlers wurden die Effekte nach der Bonferroni-Korrektur anhand der Irrtumswahrscheinlichkeit $\alpha_v = .008$ geprüft. Die Voraussetzung der Varianzhomogenität ist für alle Gruppen

gegeben, siehe Levene-Tests in Tabelle 6. Das Selbstvertrauen ist bei den Jungen signifikant stärker ausgeprägt als bei den Mädchen ($t(133) = -2.219, p < .05$). Bei den Erwachsenen ist der Mittelwert der Männer höher als der der Frauen, jedoch nicht signifikant ($t(116) = -.559, p > .05$). Die diversen Personen wurden aufgrund der zu kleinen Anzahl ($n = 2$) nicht berücksichtigt. Ein Mittelwertsvergleich des Selbstvertrauens zwischen den Jugendlichen und jungen Erwachsene hat ergeben, dass sie sich nicht signifikant unterscheiden ($t(263) = .639, p > .05$).

Tabelle 6: Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit des Selbstvertrauens (eigene Darstellung)

Selbstvertrauen	Vergabungsbereitschaft				
	Levene-Test		t-Test		
	F-Wert	Signifikanz	t-Wert	df	p-Wert
Jugend					
Gruppe 1 vs Gruppe 2	1.610	.215	-.350	29	.729
Gruppe 2 vs Gruppe 3	2.620	.109	.066	84	.947
Gruppe 3 vs Gruppe 4	.476	.492	-1.832	88	.070
Gruppe 4 vs Gruppe 5	3.476	.071	.038	32	.970
junge Erwachsene					
Gruppe 1 vs Gruppe 2	.541	.467	-1.149	32	.259
Gruppe 2 vs Gruppe 3	3.330	.072	-1.702	77	.093
Gruppe 3 vs Gruppe 4	1.392	.242	.279	67	.781
Gruppe 4 vs Gruppe 5	1.232	.281	-.158	19	.876

Anmerkung: df = Freiheitsgrade. Gruppe 1 = sehr unterdurchschnittlich. Gruppe 2 = unterdurchschnittlich. Gruppe 3 = mittlere Ausprägung. Gruppe 4 = überdurchschnittlich. Gruppe 5 = sehr überdurchschnittlich.

Voraussetzungsprüfungen zur Multiplen Regression

Die Homoskedastizität der Residuen für die Jugendlichen wurde grafisch geprüft. Bei der visuellen Prüfung des Streudiagramms mit den standardisierten geschätzten Werten (x-Achse) und den standardisierten Residuen (y-Achse), zeigte sich eine annähernd rechteckige Form (Anhang A20). Die Punkte im Streudiagramm sind dabei gleichmäßig verteilt. Somit ist die Voraussetzung der

Homoskedastizität erfüllt. Bei den Erwachsenen wurde ebenso das Streudiagramm (Anhang A21) geprüft und es zeigte sich eine annähernd rechteckige Form und eine gleichmäßige Verteilung der Punkte. Die Voraussetzung der Varianzgleichheit ist somit auch für die Erwachsenen erfüllt.

Zur Prüfung der Annahme des gleichen linearen Modells für alle Personen wurde die Cook-Distanz berechnet. Die Cook-Distanz liegt im Modell der Jugendlichen zwischen .00 und .128, $M = .009$, $SD = .01$. Damit die Voraussetzung erfüllt ist, sollte der Cook-Wert nicht größer 1 sein (Cohen et al., 2003), was in diesem Modell gegeben ist. Bei den Erwachsenen ist die Annahme des gleichen linearen Modells auch erfüllt. Die Cook-Distanzen liegen zwischen .00 und .12, $M = .01$, $SD = .019$.

Der Shapiro-Wilk Test der standardisierten Residuen zeigt im Modell der Jugendlichen $p = .859$ und im Modell der Erwachsenen $p = .50$ an. Beide Ergebnisse sind somit statistisch insignifikant. Da die Nullhypothese nicht verworfen werden kann, ist dies der Nachweis dafür, dass die Residuen normalverteilt sind.

Zur Überprüfung der Unabhängigkeit der Residuen wurde die Durbin-Watson-Statistik berechnet. Diese Prüfung zeigt einen Wert von 1.901. Für Werte nahe 2 kann davon ausgegangen werden, dass keine Autokorrelation zwischen den Residuen vorliegt (Allen, 2004). Die Voraussetzung ist somit erfüllt. Im Modell der Erwachsenen liegt die Durbin-Watson-Statistik bei 1.954, damit ist die Voraussetzung der Unabhängigkeit der Residuen gegeben.

Auf Multikollinearität wurde mittels des VIF Faktors geprüft. Dabei zeigten sich für alle Prädiktoren der Jugendlichen VIF-Werte im Bereich zwischen 1.032 und 1.472. Bei den Erwachsenen liegen die VIF-Werte zwischen 1.164 und 1.667. VIF-Werte größer 5 deuten auf eine Abhängigkeit der Prädiktoren hin und sind für die Analyse problematisch (Kutner et al., 2005). In der vorliegenden Studie kann davon ausgegangen werden, dass keine Multikollinearität zwischen den Prädiktoren vorliegt. Es sind somit alle Voraussetzungen zur Multiplen Regression für beide Personengruppen erfüllt.

Multiple lineare Regression Jugendliche

Das Modell 1 der Jugendlichen ($n = 135$) beinhaltet die Kontrollvariablen Religiosität und Spiritualität sowie das Alter. Die Kriteriumsvariable ist die Vergebungsbereitschaft. Das Regressionsmodell zeigt, dass insgesamt $R^2 = 14.29\%$ der Varianz durch die Faktoren Alter und Religiosität und Spiritualität erklärt werden kann. Das Modell mit $R = 0.39$ ist statistisch signifikant ($F(2,132) = 12.16$; $p < .05$). Der Faktor Religiosität und Spiritualität erweist sich ebenso als signifikant ($\beta = 0.39$, $p < .05$), das Alter ist hingegen nicht statistisch signifikant ($\beta = 0.06$, $p > .05$). Die standardisierten und unstandardisierten Gewichte, die Standardfehler sowie t-Werte und statistische Signifikanz für die Prädiktoren können der Tabelle 7 entnommen werden. Das Effektstärkemaß beträgt $f^2 = 0.17$ und ist somit als mittelmäßig stark einzuordnen (Cohen et al., 2003).

Tabelle 7: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der Jugendlichen, Modell 1 (eigene Darstellung)

	b	Std.-Fehler	β	T	Sig.
(Konstante)	2.930	.232		12.635	<.001
Alter	.207	.035	.062	.767	.445
R/S	0.201	.041	.395	4.922	<.001

Anmerkung: Abhängige Variable = Vergebungsbereitschaft. b = unstandardisierter Regressionskoeffizient. β = standardisierter Regressionskoeffizient. R/S = Religiosität und Spiritualität.

Das Modell 2 umfasst neben den Kontrollvariablen Religiosität und Spiritualität sowie Alter, die Prädiktoren Einsicht, Sensitivität, Selbstreflexion und Selbstvertrauen. Dieses Modell erklärt $R^2 = 21.81\%$ der Gesamtvarianz und damit einen Zuwachs von 7.52% gegenüber den Modell 1. Das Regressionsmodell mit $R = 0.50$ ist statistisch signifikant ($F(6,128) = 7.22$; $p < .05$). Folgende Faktoren weisen einen statistisch signifikanten Einfluss auf: Religiosität und Spiritualität ($\beta = 0.42$, $p < .05$), Einsicht ($\beta = 0.23$, $p < .05$) und Selbstreflexion ($\beta = 0.22$, $p < .05$). Die Faktoren Alter, Sensitivität und Selbstvertrauen erweisen sich nicht als statistisch signifikant ($p > .05$). Die weiteren Parameter der Prädiktoren können der Tabelle 8 entnommen werden. Das Effektstärkemaß beträgt $f^2 = 0.49$ und ist

somit als groß einzuschätzen (Cohen et al., 2003). Die standardisierte Regressionsgleichung lautet: Vergebungsbereitschaft = $1.237 + 0.021 \cdot \text{Alter} + 0.214 \cdot \text{Religiosität und Spiritualität} + 0.153 \cdot \text{Einsicht} + 0.051 \cdot \text{Sensitivität} + 0.221 \cdot \text{Selbstreflexion} + 0.026 \cdot \text{Selbstvertrauen}$.

Tabelle 8: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der Jugendlichen, Modell 2 (eigene Darstellung)

	b	Std.-Fehler	β	T	Sig.
(Konstante)	1.237	.490		2.527	.013
Alter	.021	.034	.048	.602	.536
R/S	.214	.042	.421	5.040	<.001
Einsicht	.153	.056	.230	2.735	.007
Sensitivität	.051	.070	.068	.737	.463
Selbstreflexion	.221	.088	.228	2.505	.014
Selbstvertrauen	.026	.061	.036	.036	.676

Anmerkung: Abhängige Variable = Vergebungsbereitschaft. b = unstandardisierter Regressionskoeffizient. β = standardisierter Regressionskoeffizient. R/S = Religiosität und Spiritualität.

Schrittweise lineare Regression Jugendliche

In Anlehnung an die Multiple Regression wurden die Prädiktoren anhand ihrer β -Gewichte sortiert und in eine absteigende Reihenfolge gebracht. Dabei zeigte sich die folgende Abfolge: Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion, Sensitivität, Alter und Selbstvertrauen. In dieser Reihung wurden die Prädiktoren in eine schrittweise Regression aufgenommen. Das Ergebnis der schrittweisen Regression zeigt bei Modell 3 der Tabelle 9 eine maximale Varianzaufklärung von $R^2 = 23.0\%$ durch die drei Prädiktoren Religiosität und Spiritualität, Selbstreflexion und Einsicht. Das Modell 3 ist statistisch signifikant ($F(3,131) = 14.38$; $p < .001$).

Tabelle 9: *Schrittweise lineare Regression der Jugendlichen (eigene Darstellung)*

Modell	R	Korrigiertes R^2	Änderung in R^2	Änderung in F	df1	df2	Sig. Änderung in F
1	.390 ^a	.146	.152	23.821	1	133	<.001
2	.426 ^b	.169	.030	4.781	1	132	.031
3	.498 ^c	.230	.066	11.517	1	131	<.001
4	.500 ^d	.227	.002	.407	1	130	.525
5	.502 ^e	.223	.002	.352	1	129	.554
6	.503 ^f	.218	.001	.175	1	128	.676

Anmerkungen: R = Multiple Korrelation. R^2 = Multipler Determinationskoeffizient. df = Freiheitsgrade. a Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität. b Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht. c Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion. d Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion, Sensitivität. e Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion, Sensitivität, Alter. f Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion, Sensitivität, Alter, Selbstvertrauen.

Tabelle 10 zeigt die Koeffizienten vom Modell 3 der schrittweisen Regression der Jugendlichen. Sie beinhaltet den standardisierten und unstandardisierten Regressionskoeffizient, der Standardfehler sowie t-Wert und Signifikanz der Prädiktoren.

Tabelle 10: Koeffizienten der schrittweisen linearen Regression der Jugendlichen, Modell 3 (eigene Darstellung)

Modell 3	b	Std.-Fehler	β	T	Sig.
(Konstante)	1.466	.423		3.462	<.001
R/S	.221	.039	.434	5.606	<.001
Einsicht	.144	.051	.217	2.818	.006
Selbstreflexion	.259	.076	.267	3.394	<.001

Anmerkung: Abhängige Variable = Vergebungsbereitschaft. b = unstandardisierter Regressionskoeffizient. β = standardisierter Regressionskoeffizient. R/S = Religiosität und Spiritualität.

Multiple lineare Regression junge Erwachsene

Das erste Regressionsmodell der Erwachsenen ($n = 120$) beinhaltet die beiden Kontrollvariablen Religiosität und Spiritualität als Prädiktoren und Vergebungsbereitschaft als Kriteriumsvariable. Insgesamt werden $R^2 = 28.06\%$ der Varianz durch die Kontrollvariablen erklärt. Das Regressionsmodell mit $R = 0.54$ ist statistisch signifikant ($F(2,117) = 24.21$; $p < .05$). Ebenso signifikant zeigt sich der Faktor Religiosität und Spiritualität ($\beta = 0.50$, $p < .05$), das Alter ist nicht signifikant ($\beta = 0.12$, $p > .05$). Die Koeffizienten der Prädiktoren sind in Tabelle 11 aufgeführt. Das Effektstärkemaß beträgt $f^2 = 0.39$ und ist somit als groß einzuschätzen (Cohen et al., 2003).

Tabelle 11: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der jungen Erwachsenen, Modell 1 (eigene Darstellung)

	b	Std.-Fehler	β	T	Sig.
(Konstante)	2.334	.340		6.855	<.001
Alter	.061	.039	.123	1.568	.120
R/S	.233	.036	.509	6.477	<.001

Anmerkung: Abhängige Variable = Vergebungsbereitschaft. b = unstandardisierter Regressionskoeffizient. β = standardisierter Regressionskoeffizient. R/S = Religiosität und Spiritualität.

Das zweite Modell der Erwachsenen enthält neben den Kontrollvariablen Religiosität und Spiritualität sowie Alter, die weiteren Prädiktoren Einsicht, Sensitivität, Selbstreflexion und Selbstvertrauen. Mithilfe des Modells werden $R^2 = 31.58\%$ der Gesamtvarianz erklärt. Im Vergleich zum Modell 1 ist dies ein Zuwachs von 3.52%. Das Regressionsmodell von $R = 0.59$ ist statistisch signifikant ($F(6,113) = 10.15; p < .05$). Folgende Faktoren weisen einen statistisch signifikanten Einfluss auf: Religiosität und Spiritualität ($\beta = 0.50, p < .05$) und Einsicht ($\beta = 0.21, p < .05$). Die Faktoren Alter, Sensitivität, Selbstreflexion und Selbstvertrauen erweisen sich als nicht statistisch signifikant ($p > .05$). Der Tabelle 12 können weitere Details zu den Koeffizienten der Prädiktoren entnommen werden. Das Effektstärkemaß beträgt $f^2 = 0.46$ und ist somit als groß einzuschätzen (Cohen et al., 2003). Die standardisierte Regressionsgleichung lautet: Vergebungsbereitschaft = $1.775 + 0.025 \cdot \text{Alter} + 0.229 \cdot \text{Religiosität und Spiritualität} + 0.14 \cdot \text{Einsicht} + 0.001 \cdot \text{Sensitivität} + 0.146 \cdot \text{Selbstreflexion} - 0.065 \cdot \text{Selbstvertrauen}$.

Tabelle 12: Koeffizienten der multiplen linearen Regression der jungen Erwachsenen, Modell 2 (eigene Darstellung)

	b	Std.-Fehler	β	T	Sig.
(Konstante)	1.775	.439		4.043	<.001
Alter	.025	.041	.050	.605	.546
R/S	.229	.040	.501	5.777	<.001
Einsicht	.140	.063	.212	5.234	.027
Sensitivität	.001	.064	.001	.011	.991
Selbstreflexion	.146	.085	.144	1.716	.089
Selbstvertrauen	-.065	.065	-.098	-1.000	.319

Anmerkung: Abhängige Variable = Vergebungsbereitschaft. b = unstandardisierter Regressionskoeffizient. β = standardisierter Regressionskoeffizient. R/S = Religiosität und Spiritualität.

Schrittweise lineare Regression junge Erwachsene

Nach absteigender Sortierung der β -Gewichte der Prädiktoren der multiplen Regression hat sich die folgende Reihenfolge ergeben: Religiosität und Spiritualität,

Einsicht, Selbstreflexion, Alter, Sensitivität, Selbstvertrauen. Entsprechend der Abfolge wurde eine schrittweise Regression gerechnet um die kleinstmögliche Anzahl an Prädiktoren bei zugleich größtmöglicher Varianzaufklärung zu identifizieren. In der Berechnung zeigte sich bei den Erwachsenen das Modell 3 mit der höchsten Varianzaufklärung von $R^2 = 32.5\%$ und der F-Wert der ANOVA zeigt hier die statistische Signifikanz des Modells an ($F(3,116) = 20.07$; $p < .001$). Die Kennwerte der einzelnen Modelle können der Tabelle 13 entnommen werden und die Koeffizienten des Modell 3 sind in Tabelle 14 dargestellt.

Tabelle 13: *Schrittweise lineare Regression der Erwachsenen (eigene Darstellung)*

Model	R	R^2	in R^2	in F	df1	df2	in F
1	.527 ^a	.272	.278	24.401	1	118	<.001
2	.566 ^b	.309	.042	7.299	1	117	.008
3	.585 ^c	.325	.021	3.771	1	116	.055
4	.587 ^d	.322	.003	.498	1	115	.482
5	.587 ^e	.316	.000	.003	1	114	.956
6	.592 ^f	.316	.006	1.001	1	113	.319

Anmerkungen: R = Multiple Korrelation. R^2 = Multipler Determinationskoeffizient. df = Freiheitsgrade. a Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität. b Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht. c Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion. d Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion, Alter. e Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion, Alter, Sensitivität. f Einflussvariablen: (Konstante), Religiosität und Spiritualität, Einsicht, Selbstreflexion, Alter, Sensitivität, Selbstvertrauen.

Tabelle 14: Koeffizienten der schrittweisen linearen Regression der Erwachsenen, Modell 3 (eigene Darstellung)

Modell 3	b	Std.-Fehler	β	T	Sig.
(Konstante)	1.866	.330		5.646	<.001
R/S	.214	.035	.468	6.045	<.001
Einsicht	.120	.052	.181	2.309	.023
Selbstreflexion	.153	.079	.151	1.942	.055

Anmerkung: Abhängige Variable = Vergebungsbereitschaft. b = unstandardisierter Regressionskoeffizient. β = standardisierter Regressionskoeffizient. R/S = Religiosität und Spiritualität.

7 Diskussion

Im Fokus der Forschung zur Vergebungsbereitschaft standen bisher vorwiegend Erwachsene des mittleren und höheren Alters, weniger die jungen Erwachsenen und Jugendlichen. In der vorliegenden Arbeit wurden Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren ($n = 135$) und junge Erwachsene im Alter von 18-21 Jahren ($n = 120$) untersucht. Dabei wurde der Fokus daraufgelegt, welche Persönlichkeitsaspekte die Vergebungsbereitschaft einer Person begünstigen oder gar vorhersagen können. Dazu wurden neben den Kontrollvariablen Alter sowie Religiosität und Spiritualität die Persönlichkeitsmerkmale Einsicht, Selbstreflexion, Sensitivität und Selbstvertrauen untersucht.

In diesem Abschnitt werden zunächst die Hypothesen und die Ergebnisse kurz vorgestellt, die deskriptiven Ergebnisse betrachtet und zuletzt der Blick auf die Hypothesentestungen und weiteren Berechnungen gerichtet. Dabei sollen die Ergebnisse betrachtet, interpretiert, mit anderen Forschungsergebnissen verglichen und diskutiert werden. Ein Blick auf die Limitationen schließt dieses Kapitel ab.

7.1 Interpretation der Ergebnisse

Hypothesen

Die erste Hypothese besagt, dass sensitivere Personen eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen als weniger sensitive Personen. Diese Hypothese kann nicht bestätigt werden. Die H2 postuliert, dass Menschen mit einer höheren Selbstreflexion mehr Vergebungsbereitschaft aufweisen als weniger selbstreflektierte Personen. Diese Hypothese kann für die Jugendlichen bestätigt und für die jungen Erwachsenen zum Teil bestätigt werden. Die dritte Hypothese behauptet, dass Menschen mit einer größeren Einsicht, vergebungsbereiter sind als weniger einsichtige Menschen. Diese Hypothese kann ebenso bestätigt werden. Die letzte Hypothese besagt, dass Menschen mit hohem Selbstvertrauen, eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen als Personen mit geringerem Selbstvertrauen. Diese Hypothese kann durch die vorliegenden Daten nicht bestätigt werden.

Deskriptive Daten

In der Altersverteilung zeigte sich, dass innerhalb der Altersspanne 13-21 Jahre, Personen in jedem Alter vertreten waren. Mit $n = 43$ waren die 15-Jährigen am häufigsten vertreten, es ist naheliegend, dass dieser hohe Anteil auf einzelne sehr motivierte Studienteilnehmer aus dem privaten Umfeld zurückzuführen ist, da diese die Studie unter vielen gleichaltrigen Freunden verbreiteten. Bei der Geschlechterverteilung zeigte sich eine deutliche Verlagerung hin zum weiblichen Geschlecht (62.7%). Dieses Ergebnis ist vergleichbar mit einer anderen Studie zu spirituell motivierter Vergebung mit 66.6% weiblichen Teilnehmerinnen im Alter von 12-18 Jahren (Kuzubova et al., 2021). Ein möglicher Erklärungsansatz liegt darin, dass die Studie eine Nähe zur Religionswissenschaft aufweist und daher tendenziell mehr weibliche Personen interessiert gewesen sein könnten. Frauen sind mit 53.5% in Deutschland deutlich häufiger Mitglied einer Kirche oder religiösen Gemeinschaft als Männer es sind (Scholle, 2023). Demnach könnte das Thema der Vergebungsbereitschaft bei den Jungen und Männern eher auf Ablehnung gestoßen sein.

Die Religionszugehörigkeit zeigte sowohl bei den Jugendlichen als auch Erwachsenen einen überdurchschnittlich hohen Anteil an Menschen aus evangelischen Freikirchen (56.1%). Dies ist vor allem durch das persönliche Netzwerk und die Rekrutierung einiger Probanden über Jugendreferenten zu erklären. Unter allen Abbrechern, die vor dem Abbruch die soziodemografischen Daten ausgefüllt hatten, zeigte sich eine annähernd gleiche Verteilung der Religionszugehörigkeit wie bei den Studienteilnehmern die den Fragebogen vollständig ausfüllten. Ein Abbruch der Teilnahme lässt sich demnach nicht auf eine religiöse Subgruppe zurückführen.

Die Verteilung auf die Schulform zeigte sich bei den Jugendlichen auffällig. Ein Gymnasium besuchten $n = 66$ Personen und nur $n = 2$ die Hauptschule. Die Verteilung der Schüler auf die Schulformen zeigt in Deutschland ebenso den größten Anteil bei den Gymnasiasten, allerdings nur knapp vier Mal so viel wie Hauptschüler (Statistisches Bundesamt, 2023). In der vorliegenden Studie ist das Verhältnis deutlich ungünstiger zulasten der Haupt- und Realschüler und somit nicht repräsentativ.

Kontrollvariablen

Die Pearson Korrelation zeigte bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Prädiktor Religiosität und Spiritualität und der Vergebungsbereitschaft an. Obwohl die Korrelation keine Interpretation einer kausalen Richtung erlaubt, ist es naheliegend, dass eine stärkere Ausprägung von Religiosität und Spiritualität eine höhere Vergebungsbereitschaft begünstigt. Diese vermutete Richtung des Zusammenhangs ist in der Wissenschaft bereits vielfach betrachtet worden (Harris et al., 2018; Schaefer et al., 2008) und die starke Korrelation in der vorliegenden Studie untermauert diese Ergebnisse.

Die Korrelation des Alters der 13-17-Jährigen mit der Vergebungsbereitschaft war sehr gering. Auch die t-Tests zwischen den einzelnen Altersgruppen zeigten keine signifikanten Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft. Eine andere Studie zeigt, dass Selbstvergebung und göttliche Vergebung bei 12-18-Jährigen mit zunehmendem Alter abnehmen. In der Rubrik anderen zu vergeben, gab es

nur minimale Unterschiede zwischen den Altersgruppen. So zeigte sich nur bei den 15-16-jährigen Jungen eine geringere Vergebungsbereitschaft im Vergleich zu den jüngeren und älteren Jungen (Kuzubova et al., 2021). In der vorliegenden Studie gab es in der Altersspanne von 13-17 Jahren keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf die Vergebungsbereitschaft. Die bisher häufig in der Wissenschaft angenommene Tendenz, dass Personen mit zunehmendem Alter vergebungsbereiter zu sein (Lavelock et al., 2015), trifft nach der vorliegenden Studie nicht auf Jugendliche zu. Bei den jungen Erwachsenen zeigt sich hier jedoch ein signifikanter Zusammenhang zwischen Alter und Vergebungsbereitschaft. Hier zeigt sich bei den 19-Jährigen der höchste Mittelwert in der Vergebungsbereitschaft und dieser ist statistisch signifikant höher als bei den 18-Jährigen. Bei den 20-Jährigen fällt er wiederum leicht ab, aber nicht signifikant. Es zeichnet sich jedoch ab, dass der Trend einer erhöhten Vergebungsbereitschaft mit zunehmendem Alter nach diesen Ergebnissen auch nicht für junge Erwachsene bis 21 Jahre gilt. Die 19-Jährigen dieser Studie als auch die 15-16-jährigen Jungen in der Studie von Kuzubova und Kollegen (2021) stellen Ausnahmen dar, die vermutlich in einer Replikation nicht mehr zu finden sein werden.

Multiple Regression Jugendliche

Das erste Modell mit den Kontrollvariablen zeigte sehr deutlich, dass der Faktor Religiosität und Spiritualität maßgeblich zur Erklärung der Varianz beiträgt, wohingegen das Alter nur einen kleinen Beitrag zur Vorhersage der Vergebungsbereitschaft leistete. Darüber hinaus lieferten die untersuchten Persönlichkeitsvariablen einen entscheidenden Beitrag zur Varianzaufklärung.

Einsicht lieferte nach den Kontrollvariable der Religiosität und Spiritualität den größten Beitrag zur Varianzaufklärung und korrelierte in beiden Gruppen signifikant mit der Vergebungsbereitschaft. Hier findet sich ein erster Hinweis zur Bestätigung der Hypothese, dass einsichtige Person vergebungsbereiter sind als weniger einsichtige Menschen (H3). Einsicht meint eine Klarheit des Verstehens der eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen (Grant et al., 2002). Es ist anzunehmen, dass einsichtige Menschen die Augen vor eigenen Fehlern nicht verschließen oder diese gar leugnen, sondern die Erkenntnis erlangen selbst

fehlbar zu sein. Die Daten stützen die Annahme, dass Menschen mit Einsicht über das eigene Fehlverhalten eher dazu bereit sind, anderen, von denen sie verletzt worden sind, mit Wohlwollen zu begegnen. Menschen mit dem Wissen um die eigene Fehlbarkeit sind in der Lage negative Gefühle bewusst wahrzunehmen und diese dann mithilfe von Liebe und Mitgefühl zu überwinden. Zudem ermöglicht Einsicht das eigene Handeln zu evaluieren. Da Vergebung ein Prozess ist und selten eine einmalige Angelegenheit (Strelan & Covic, 2006; Worthington & Scherer, 2004), ermöglicht Einsicht in den aktuellen Stand des Vergebungsprozesses weitere Handlungsanpassungen. Wenn im Rahmen der Evaluierung beispielsweise festgestellt wird, dass die Gedanken und Gefühle sich sehr stark um den Täter kreisen, kann die Strategie adjustiert werden, was ohne Einsicht nicht möglich wäre. Des Weiteren ist Einsicht ein Prädiktor für positive Beziehungen (Harrington & Loffredo, 2010). Dies kann durch die vorliegende Studie insofern bestätigt werden, als dass Einsicht eine vergebungsbereite Persönlichkeit begünstigt und Vergebung häufig auch interpersonelle Konflikte löst, wenn auch nicht immer zwangsläufig.

Die Hypothese, dass einsichtige Menschen eher vergebungsbereit sind, konnte durch die Untersuchung für Jugendliche bestätigt werden.

Mit einem standardisierten β -Gewicht von .228 in der multiplen Regression erweist sich Selbstreflexion als wichtige Eigenschaft zur Vorhersage der Vergebungsbereitschaft bei Jugendlichen. Auch bei der schrittweisen Regression ermöglicht Selbstreflexion neben der Religiosität und Spiritualität sowie Einsicht einen Zugewinn von 6.1% Varianzaufklärung. Selbstreflexion korrelierte bei den Jugendlichen nach Cohen (1988) nur schwach mit der Vergebungsbereitschaft ($r = .139, p > .05$). Die t-Tests, um Gruppenunterschiede zwischen den einzelnen Jahrgängen zu prüfen, zeigten eine Altersunabhängigkeit der Selbstreflexion. Nach Einteilung der Selbstreflexion anhand der Referenzwerte des *CPI* (Gurdan, 2022) und Prüfung auf Gruppenunterschiede, zeigten sich bei den Jugendlichen keine signifikanten Unterschiede in der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit von der Ausprägung der Selbstreflexion. Mithilfe der Selbstreflexion werden eigene Gedanken und Verhaltensweisen betrachtet und bewertet (Grant et al., 2002). Selbstreflexion unterstützt in der Problemlösung und daher ist es

naheliegender, dass Personen mit ausgeprägter Selbstreflexion Gebrauch von einer Vergebungsstrategie machen. Sie wollen nicht in ihren Problemen verharren, was der Rumination gleichkommen würde. Rumination meint ein Verharren in Problemen und dem inneren Vorführen von Situationen die schief gelaufen sind (Baer, 2007). Stattdessen suchen selbstreflektierte Personen nach einer Lösung, um Konflikte beizulegen und finden in der Vergebung eine Möglichkeit dafür. Wird Stress durch alltägliche oder traumatische Erfahrungen ausgelöst, so wird die Selbstreflexion angeregt (Crane et al., 2019). Kennt eine Person Vergebung bereits als Emotionsregulationsstrategie und ist diese auch als Ressource hinterlegt, so wird sie in stressreichen Situationen schnell Vergebung zur Regulation einsetzen. Die Resilienz eines Menschen kann durch schwierige Ereignisse gestärkt werden (Seery et al., 2010) und Verletzungen gehören zu solchen schwierigen Ereignissen. Einsicht und Selbstreflexion ermöglichen den Blick nicht nur ehrlich auf die Verletzung zu richten, sondern auch einen Blick in die Zukunft zu wagen (Bonanno et al., 2011; Crane et al., 2019), wenn die Schwierigkeit überwunden ist. Vergebung bietet so einen positiven Ausblick, da dadurch Groll und Hass losgelassen werden können.

Die Hypothese, dass Personen mit einer höheren Selbstreflexion eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen, ist für Jugendliche zutreffend.

Sensitivität scheint für die Vergebungsbereitschaft weniger zentral zu sein, obgleich sie eine vergebungsbereite Persönlichkeit dennoch begünstigt, was durch die positiven Korrelationen gezeigt wurde. Ihr prädiktiver Wert ist statistisch allerdings nicht signifikant. Sensitive Personen weisen eine erhöhte Nachdenklichkeit und Verletzlichkeit auf (Gurdan & Catteau, 2022) und sie fühlen sich durch Konflikte schneller belastet (Aron & Aron, 1997). Die Annahme der ersten Hypothese, dass sensible Personen in belastenden Situationen Vergebung als Strategie wählen, kann durch die Daten nicht bestätigt werden. Es ist anzunehmen, dass die Überreizung durch die Situation dominant ist und Empathie sowie Einfühlungsvermögen in den Hintergrund treten. Vermutlich führt die intensive Wahrnehmung von Spannungen und Konflikten zu einem inneren Rückzug, um sich vor den Emotionen zu schützen. Infolgedessen ist es naheliegender, dass Vergebung nicht zum Einsatz kommt, da vergeben eine detaillierte

Auseinandersetzung mit dem Konflikt erfordert. Es ist anzunehmen, dass vor allem sensible Personen, die vermehrt negative Erfahrungen gemacht haben und daher Stress nicht als resilienzstärkend, sondern als belastend empfinden, eine tiefgehende Selbstreflexion nach einem Konflikt vermeiden. Diese Vermeidung und Unterdrückung von Emotionen blockiert eine adäquate Emotionsregulation (Crane et al., 2019). Das kann weitergehend zur Folge haben, dass besagte Personen immer sensibler auf Stress reagieren und bereits bei wenig Stress psychische Probleme getriggert werden (Hammen, 2015; Stroud et al., 2011). Die Daten geben keine Auskunft über die Anzahl traumatischer Erfahrungen, jedoch kann dies ein Erklärungsansatz für die geringe Vergebungsbereitschaft sein. Zudem gehört zu den Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz, die Entwicklung und Anwendung neuer Bewältigungsstrategien bei der Entscheidungsfindung, Problem- und Konfliktlösung (Simpson, 2001), die für sensible Menschen von besonderer Bedeutung sind (Banek, 2022). Jugendliche kennen noch nicht so viele Umgangsformen mit ihrer Sensitivität. Sie sind Belastungen und Stress jedoch nicht schutzlos ausgeliefert, müssen aber adäquate Strategien wie beispielsweise Achtsamkeit erst noch kennen lernen (Banek, 2022). Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung erlauben somit die Vermutung, dass viele sensible Jugendliche Vergebung als Strategie zur Konfliktbewältigung und Emotionsregulation noch nicht kennengelernt haben und sie somit auch nicht einsetzen können. Zudem haben Jugendliche aufgrund ihres jungen Alters tendenziell noch nicht so viele stressige und traumatische Erlebnisse gehabt wie ältere Menschen. Entsprechend haben sie vermutlich noch nicht so viele Strategien dafür erprobt. Abgesehen von religiös orientierten Menschen findet Vergebung eher wenig Beachtung in der Gesellschaft. Nach Wahrnehmung des Autors stehen andere Strategien wie auf seinem Recht zu bestehen, sich abzugrenzen, Nein sagen zu können, oder sich selbst zu behaupten deutlich stärker im Vordergrund in der klinischen Behandlung junger Menschen als das Prinzip der Vergebung. Die Hypothese, dass sensible Jugendliche vergebungsbereiter sind als weniger sensible Jugendliche, kann anhand der vorliegenden Daten nicht bestätigt werden.

Eine weitere statistisch signifikante Korrelation mit der Vergebungsbereitschaft ist die des Selbstvertrauens. Auch hier zeigt sich eine erste Bestätigung der Annahme, dass höheres Selbstvertrauen mit erhöhter Vergebungsbereitschaft im Zusammenhang steht (H4). Selbstvertrauen zeigte anhand der β -Gewichte den kleinsten Einfluss von allen Variablen zur Vorhersage der Vergebungsbereitschaft. Bei der schrittweisen Regression wird Selbstvertrauen nicht in das Modell aufgenommen, da es keinen Beitrag zur Varianzaufklärung lieferte. Die Hypothese, dass Menschen mit einem höheren Selbstvertrauen eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen, muss verworfen werden. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass der Einfluss des Selbstvertrauens stärker auf leistungsbezogene Aktivitäten wie Schule oder Sport wirkt, als auf soziale Interaktion. Die Mehrheit der Jugendlichen ($n = 62$) wies eine mittlere Ausprägung des Selbstvertrauens auf. Nur wenige ($n = 6$) hatten ein überdurchschnittlich ausgeprägtes Selbstvertrauen. Bei dieser Personengruppe besteht die Gefahr, dass sie andere Personen abwerten, weil sie zu sehr von sich selbst überzeugt sind (Schipper & Petermann, 2022). Bei einer Überschätzung der eigenen Wichtigkeit gegenüber anderen ist es naheliegend, dass diese Personen Vergebung in Konfliktsituationen nicht in Betracht ziehen, da sie Rücksicht und Empathie erfordern. Ein Jugendlicher mit hohem Selbstvertrauen, ist überzeugt von seiner eigenen Kompetenz (Hank et al, 2009), die der Selbstwirksamkeitserwartung zuzuordnen ist. Dabei geht es darum, schwierige Anforderungen aufgrund der eigenen Kompetenz zu bewältigen (Schwarzer & Jerusalem, 2022). Wenn die schwierige Anforderung eine konfliktgeladene interpersonelle Situation ist, könnte es sein, dass Jugendliche die Lösung, als Versöhnung und Wiederherstellung der Beziehung definieren. Vergebung kann zu Versöhnung und Wiederherstellung einer Beziehung führen, muss es aber nicht. Es ist anzunehmen, dass Jugendliche Vergebung mit Versöhnung verwechseln und entsprechend falsche Erwartungen haben. Sollten sie es ausprobiert haben zu vergeben, dann aber festgestellt haben, dass die Spannungen von Seiten der anderen Person dadurch nicht gelöst werden, so ist anzunehmen, dass ihr Selbstvertrauen eher geschwächt wird. Das könnte in der Folge dazu führen, dass sie Vergebung nicht weiter als Strategie einsetzen. Eine weiterer Erklärungsansatz zur geringen Vorhersagekraft der

Vergebungsbereitschaft durch das Selbstvertrauen liegt in der Betrachtung des Selbstwertes. In einer Metaanalyse konnte gezeigt werden, dass der Selbstwert in der Adoleszenz am stärksten entwickelt wird. Insbesondere die Überzeugung und das Erleben das eigene Leben selbst bestimmen zu können, spielt in dieser Altersphase eine fundamentale Rolle (Erol & Orth, 2011). Der Selbstwert einer Person hat dabei einen großen Einfluss auf das Selbstvertrauen (Jünemann, 2015). Vergebung erweckt im ersten Moment nicht den Eindruck eine Strategie zu sein, die dazu beiträgt eine Situation selbstbestimmt leiten zu können. Vielmehr ist Vergebung ein Inbegriff dafür etwas loszulassen, anderen Schulden zu erlassen und mit Wohlwollen statt Härte zu begegnen. Daher ist es möglich, dass Jugendliche auf der Suche nach Selbstwert und -vertrauen die Möglichkeit zur Selbstbestimmung in der Vergebung übersehen und sie im Loslassen von Vergehen anderer eher eine Schwäche statt einer Stärke sehen. Die Folge dieser Perspektive könnte die Entscheidung gegen Vergebung sein. Zudem konnte bereits in vielen Studien ein Geschlechterunterschied im Selbstwert beobachtet werden. Demnach zeigen Jungen und junge Männer häufig eine höhere Ausprägung des Selbstwertes (z.B. McMullin & Cairney, 2004; Moksnes et al., 2011). In dem eng verwandten Konstrukt des Selbstvertrauens zeigten die Jungen im Alter von 13-17 der vorliegenden Studie eine statistisch signifikant höhere Ausprägung als die Mädchen. Wie bereits ausgeführt haben Mädchen und Frauen eher einen Zugang zu Religiosität und Spiritualität und somit zum Konzept der Vergebung. Möglicherweise ist ein stark ausgeprägtes Selbstvertrauen in der Adoleszenz vor allem für Jungen ein Hindernis Vergebungsbereitschaft zu entwickeln.

Multiple Regression junge Erwachsene

Wie bei den Jugendlichen erwies sich auch bei den jungen Erwachsenen Religiosität und Spiritualität als stärkster Prädiktor für eine vergebungsbereite Persönlichkeit. Anhand der β -Gewichte ist zu erkennen, dass im Alter von 18-21 Jahren die Religiosität und Spiritualität wichtiger ist als in der Adoleszenz. Es ist anzunehmen, dass im jungen Erwachsenenalter die Entwicklungsaufgabe sinnvolle moralische Standards und Glaubenssystemen zu identifizieren (Simpson, 2001), deutlich vorangeschritten ist. Entsprechend sind die Personen in ihrer Entscheidung für oder gegen Religiosität gefestigt. Zudem haben junge Erwachsene in

Deutschland ab 18 Jahren häufig mehr Freiheiten von Seiten ihrer Eltern, deshalb kann die Zunahme der Wichtigkeit der Religiosität und Spiritualität auch darin begründet sein, dass unter den jungen Erwachsenen weniger Personen einer religiösen Gruppe aufgrund ihrer Sozialisation angehören, sondern aufgrund eigener Entscheidungen. Solche einer Entscheidung geht meist eine ausgiebige Auseinandersetzung mit dem Thema voraus und sie bringt vermutlich ein erhöhtes religiöses Engagement mit sich, wodurch der Anstieg in der Gewichtung der Religiosität und Spiritualität gegenüber den Jugendlichen erklärt werden kann.

Der Faktor des Alters ist ähnlich unbedeutend in der Vorhersagekraft wie bei den Jugendlichen. Details dazu wurden bereits weiter oben bei der Analyse der Korrelationen erläutert.

Einsicht erweist sich neben der Religiosität und Spiritualität auch bei den jungen Erwachsenen als wichtigster Prädiktor zur Vorhersage der Vergebungsbereitschaft. Im Mittelwert der Einsicht zeigte sich zwischen Jugendlichen und jungen Erwachsenen kein statistisch signifikanter Unterschied. Die bereits erläuterten Erklärungsansätze bei den Jugendlichen gelten ebenso für die jungen Erwachsenen.

Die Hypothese, dass einsichtigere Personen eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen als weniger einsichtige Personen, kann auch für Personen im Alter von 18-21 Jahren bestätigt werden.

Der korrelative Zusammenhang von Selbstreflexion und Vergebung zeigte sich in der postulierten Richtung positiv signifikant. Im Regressionsmodell der Erwachsenen erwies sich der Faktor zunächst als nicht signifikant, in der schrittweisen Regression lieferte er allerdings einen Zuwachs an Varianzaufklärung von 1.6%, dies ist deutlich weniger als bei den Jugendlichen (6.1%) und dennoch relevant. Der Unterschied zu den Jugendlichen deutet darauf hin, dass Selbstreflexion im jungen Erwachsenenalter an Relevanz abnimmt, aber dennoch nicht unbedeutend ist. Ein Erklärungsansatz liegt darin, dass sich Selbstreflexion in der Adoleszenz in besonderer Weise entwickelt und dadurch in dieser Phase stark ausgeprägt ist. Selbstreflexion begleitet darüber hinaus alle weiteren Lebensphasen, jedoch steht es dann weniger im Fokus der Person (Kreuzer &

Albers, 2022). Die weiter oben erläuterten Interpretationen zur Vorhersagekraft der Selbstreflexion sind nicht auf Jugendliche zu beschränken, sondern gelten auch für junge Erwachsene und werden hier deshalb nicht wiederholt.

Die Hypothese, dass Personen mit einer höheren Selbstreflexion eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen, kann für junge Erwachsene nur teilweise bestätigt werden.

Anhand des β -Gewichtes wird deutlich, dass die Sensitivität bei den Erwachsenen in der Vorhersage der Vergebungsbereitschaft noch unbedeutender ist als bei den Jugendlichen. Die Mittelwerte zwischen den beiden Altersgruppen zeigten keinen signifikanten Unterschied. Aufgrund des höheren Alters im Vergleich zu den Jugendlichen, hat die Anzahl negativer oder traumatischer Erlebnisse mit großer Wahrscheinlichkeit zugenommen. Wie bereits zuvor erläutert führen diese Ereignisse bei sensiblen Menschen weniger zur einer Resilienzstärkung, sondern eher zu einer Belastung, die eine proaktive Konfliktlösung behindert. Trotz des Umstands, dass die Entwicklung und Anwendung neuer Bewältigungsstrategien bei der Entscheidungsfindung sowie Problem- und Konfliktlösung in der Altersgruppe der 18-21-Jährigen größtenteils abgeschlossen sein sollten (Simpson, 2001), ist die Vermutung naheliegend, dass auch junge Erwachsene nur vereinzelt die Strategie der Vergebung kennengelernt haben.

Die Hypothese, dass sensiblere junge Erwachsene eher vergebungsbereit sind, kann nicht bestätigt werden.

Selbstvertrauen wies bei den Erwachsenen als einziger Prädiktor ein negatives β -Gewicht auf, korrelierte aber signifikant positiv mit der Vergebungsbereitschaft. An dem β -Gewicht ist zu erkennen, dass ein geringes ausgeprägtes Selbstvertrauen bei den jungen Erwachsenen eine höhere Vergebungsbereitschaft begünstigen würde. Dieses Ergebnis ist insofern sonderbar, als dass der Mittelwert im Selbstvertrauen bei den Erwachsenen nur minimal geringer war als bei den Jugendlichen, sich aber nicht statistisch signifikant von diesem unterschied. Das Selbstvertrauen wurde in der schrittweisen Regression nicht in das Modell aufgenommen, da der prädiktive Wert nicht vorhanden war und es auch keinen Gewinn für die Varianzaufklärung lieferte. Die Regressionsmodelle zeigten, dass Selbstvertrauen für eine vergebungsbereite Persönlichkeit wenig bis gar nicht

relevant ist. Gründe dazu wurden bereits bei den Jugendlichen ausgeführt. Dass vorhandenes Selbstvertrauen hinderlich für die Vergebungsbereitschaft ist, kann nach bisherigen Erkenntnissen nur dann der Fall sein, wenn dieses extrem niedrig oder extrem hoch ausgeprägt ist, da extreme Ausprägungen die soziale Interaktion erschweren (Schipper & Petermann, 2022; Wunderer, 2004). Dennoch bleibt dieser Befund ein größtenteils ungeklärtes Phänomen, das weiterer Untersuchung bedarf. Der Geschlechterunterschied war bei den Erwachsenen nicht so deutlich wie bei den Jugendlichen. Die Männer wiesen zwar einen höheren Mittelwert auf, dieser war aber nicht statistisch signifikant verschieden von dem der Frauen. Wie bei den Jugendlichen erläutert, kann Selbstvertrauen insbesondere für Männer ein Hindernis zur Entwicklung einer vergebungsbereiten Persönlichkeit darstellen.

Die Hypothese, dass Menschen mit einem höheren Selbstvertrauen eine höhere Vergebungsbereitschaft aufweisen muss auch für die jungen Erwachsenen verworfen werden.

7.2 Limitation

Für die vorliegende Studie sollen die Limitationen genauer beleuchtet werden, da diese unweigerlich zur Einschränkung der Aussagekraft führen und die Notwendigkeit weiterer Forschung beleuchten.

Trotz des Versuchs eine möglichst heterogene Gruppe zu untersuchen, weisen die deskriptiven Statistiken Auffälligkeiten auf. So zeigt sich eine deutliche Mehrheit weiblicher Teilnehmerinnen zu Lasten der Jungen und Männer und insbesondere diverser Personen. Dies kann zum Einen an der inhaltlichen Nähe zur Religionswissenschaft liegen, da mehrheitlich Frauen kirchlich engagiert sind (Scholle, 2023). Zum anderen kann es auch daran liegen, dass männliche Probanden eher eine Umfrage ausfüllen, wenn sie vermehrt an diese erinnert werden (Saleh & Bista, 2017), was nicht getan wurde. Des Weiteren ist die Religionszugehörigkeit nicht repräsentativ für die in Deutschland lebende Bevölkerung. Es liegt eine starke Überrepräsentation von Mitgliedern evangelisch freikirchlicher Gemeinden vor. Nach Park und Peterson (2008) gehören die

Charaktereigenschaften Vergebung und Spiritualität zu den am wenigsten verbreiteten unter Jugendlichen. In der vorliegenden Stichprobe ist diese Tendenz nicht zu erkennen und zeigt damit eine weitere Einschränkung der Repräsentativität an. Da persönliches Interesse und Neugier mit einer höheren Bereitschaft zur Teilnahme an Studien einhergehen (Brüggen et al., 2011), ist anzunehmen, dass in dieser Befragung überwiegend Personen vertreten sind, die positiv gegenüber dem Konzept der Vergebung eingestellt sind. Weiterhin einschränkend ist die Verteilung der Schulform, bei der ein starkes Übergewicht bei den Gymnasiasten vorliegt. Dies geht einher mit der Tendenz, dass ein höherer Bildungsgrad mit erhöhter Teilnahme an Studien im Zusammenhang steht (Konradt & Fary, 2006). Umso wichtiger ist es, die vorliegenden Ergebnisse an einer deutlich heterogeneren Stichprobe zu überprüfen um die Bevölkerung Deutschlands repräsentativ abzubilden.

Eine weitere Einschränkung ist die ausschließliche Verwendung von Fragebögen zur Selbsteinschätzung um die Persönlichkeitsaspekte zu erfassen. Eine objektive Einschätzung ist damit nicht gewährleistet, idealerweise sollten die Persönlichkeitsmerkmale durch Eigen- und Fremdeinschätzung erhoben werden. Selbstauskünfte zu sensiblen Themen sind anfällig für unehrliche Antworten im Sinne der sozialen Erwünschtheit. Dies gefährdet die Validität (Krumpal, 2013). Das Thema Vergebung in Verbindung mit der Religiosität und Spiritualität ist insbesondere für junge Menschen häufig sensibel, demnach ist der Einfluss der sozialen Erwünschtheit bei den Ergebnissen nicht zu unterschätzen.

Um den Zusammenhang der Vergebungsbereitschaft mit der Sensitivität besser untersuchen zu können, wäre es hilfreich gewesen, Anzahl und Intensität traumatischer Erlebnisse abzufragen. Die Ergebnisse lassen die Vermutung zu, dass sich Personen mit einer hohen und geringen Sensitivität in der Anzahl traumatischer Erlebnisse unterscheiden und ein Zusammenhang mit der Vergebungsbereitschaft besteht. Dieser Effekt konnte in der vorliegenden Arbeit leider nicht untersucht werden.

Des Weiteren ist die Vergleichbarkeit zwischen den Jugendlichen und jungen Erwachsenen teilweise eingeschränkt. Die Konstrukte Einsicht, Selbstreflexion,

Sensitivität und Selbstvertrauen wurden in beiden Gruppen mit identischen Instrumenten gemessen. Religiosität und Spiritualität sowie die Vergebungsbereitschaft wurden mit unterschiedlichen Messinstrumenten der gleichen Forschergruppen gemessen. Zwar sind die Messinstrumente spezifisch für die Altersgruppe entwickelt, allerdings gibt es Hinweise darauf, dass die Charakterstärken jeweils unterschiedlich gemessen werden. Somit kann der Vergleich beider Altersgruppen zu vorschnellen Schlussfolgerungen führen (Kretzschmar et al., 2023).

8 Fazit

Ziel der vorliegenden Studie war es den Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf die Vergebungsbereitschaft bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu untersuchen. Dabei wurde der aktuelle Forschungsstand sowie Theorien und Modelle zu den Persönlichkeitseigenschaften betrachtet und die Hypothesen theoretisch abgeleitet. Die Hypothesen beinhalten, dass eine höhere Ausprägung in Sensitivität, Einsicht, Selbstreflexion und Selbstvertrauen eine höhere Ausprägung in der Vergebungsbereitschaft begünstigt. Da zu diesem Thema bisher nur sehr wenig unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen geforscht wurde, beschränkt sich die vorliegende Untersuchung auf die 13-21-Jährigen. Die Teilnahme an der Studie war groß, so nahmen unter den Jugendlichen 135 Personen teil und weitere 120 der jungen Erwachsenen. Die hohe Anzahl an Teilnehmern innerhalb des kurzen Erhebungszeitraums, zeugt von regem Interesse von Seiten junger Menschen. Die Erhebung bestätigte, dass eine höhere Einsicht mit einer erhöhten Vergebungsbereitschaft einhergeht und auch als Prädiktor für diese eingesetzt werden kann. Unter den Jugendlichen kann der Zusammenhang von Selbstreflexion und Vergebungsbereitschaft bestätigt werden, bei den jungen Erwachsenen konnte dieser Effekt nur teilweise belegt. Sensitivität und Selbstvertrauen erweisen sich entgegen der Erwartung nicht als Prädiktoren für Vergebungsbereitschaft. Die Varianzaufklärung beider linearen Modelle ist nach Cohen (1988) als hoch einzuschätzen, die Modelle weisen also eine hohe Anpassungsgüte auf.

Grundsätzlich zeigte sich, dass unter den jungen Menschen vor allem die sensiblen Personen stark von einem Vergebungstraining profitieren würden. Darüber hinaus ist aber anzunehmen, dass viele Jugendliche und junge Erwachsene, vor allem aber Personen ohne Kontakt zu religiös orientierten Gruppen, die das Prinzip der Vergebung nicht kennen und entsprechend nicht einsetzen können, von solchen Trainings profitieren würden. Hier zeigt sich die Wichtigkeit und der große Bedarf bereits entwickelte Vergebungstrainings an junge Menschen anzupassen oder neue zu entwickeln. Im nächsten Schritt können diese an die jungen Menschen herangetragen und ihnen somit eine weitere Möglichkeit zur Emotionsregulation sowie zum Umgang mit herausfordernden Situationen gegeben werden. Da sich insbesondere Jugendliche sich in der Entwicklung befinden und für sich selbst in dieser Phase Strategien zur Bewältigung schwieriger Situationen suchen, sollte dieses Alter besonders empfänglich sein für eine Vergebungsstrategie. Im Hinblick auf Persönlichkeitsaspekte und ihr Zusammenhang zur Vergebungsbereitschaft besteht weiterhin großer Forschungsbedarf unter jungen Leuten. Insbesondere sollte dabei stärkenorientiert geforscht werden. Des Weiteren sollten zukünftige Untersuchungen größere und heterogenere Stichproben umfassen. Darüber hinaus ist es wichtig, neben der Selbsteinschätzung auch die Fremdeinschätzung der Vergebungsbereitschaft zu erheben, erlebte Traumata zu erfassen und die Persönlichkeitsaspekte umfassender zu analysieren. Die Folgen einer vergebungsbereiten Persönlichkeit junger Menschen für die inter- als auch intrapersonelle Ebene sind ebenfalls von besonderem Interesse und sollten nach der Durchführung von Vergebungstrainings untersucht werden. Die Generalisierbarkeit der vorliegenden Studie ist eingeschränkt, daher bleibt abzuwarten, zu welchen Ergebnissen weitere Forscher gelangen.

9 Literaturverzeichnis

- Abbe, A., Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of happiness studies*, 4, 385-404.
- Allen, M. P. (2004). *Understanding regression analysis*. Plenum Press New York.
- Allik, J., & McCrae, R. R. (2004). Toward a geography of personality traits: Patterns of profiles across 36 cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 35(1), 13-28.
- Anderson, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the private self-consciousness scale. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 144-152.
- Anderson, M. A. (2006). *The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents*. The University of Maine.
- Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Aron, E. N. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. Junfermann Verlag GmbH.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 345.
- Ashforth, B. E., & Vaidyanath, D. (2002). Work organizations as secular religions. *Journal of management inquiry*, 11(4), 359-370.
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and social psychology review*, 11(2), 150-166.
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 238-242.

- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341-346.
- Ball, J., Armistead, L., & Austin, B.-J. (2003). The relationship between religiosity and adjustment among African-American, female, urban adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(4), 431-446.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Banek, N. (2022). *Die Selbsterkenntnis der Hochsensibilität. Eine qualitative Studie am Beispiel hochsensibler Menschen im Übergang Schule-Beruf*. Springer VS.
- Barchard, K. A. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and psychological measurement*, 63(5), 840-858.
- Barysch, K. N. (2016). Selbstwirksamkeit. In D. Frey (Ed.), *Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Springer.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Beer, M. (2022). Konfirmatorische Faktorenanalyse des Empowerment-Fragebogens nach Himmer-Gurdan. *Masterarbeit, Diploma Hochschule*.
- Bellah, C. G., Bellah, L. D., & Johnson, J. L. (2003). A Look at Dispositional Vengefulness from the Three and Five-Factor Models of Personality. *Individual Differences Research*, 1(1).
- Belsky, J., Jonassaint, C., Pluess, M., Stanton, M., Brummett, B., & Williams, R. (2009). Vulnerability genes or plasticity genes? *Molecular psychiatry*, 14(8), 746-754.

- Berg, L. E. (2011). Die körperliche und emotionale Entwicklung in der Adoleszenz. In L. E. Berg (Ed.), *Entwicklungspsychologie*. Pearson.
- Bernieri, F. J. (2001). Toward a taxonomy of interpersonal sensitivity. In J. A. Hall & F. J. Bernieri (Eds.), *Interpersonal Sensitivity. Theory and Measurement* (pp. 17-34). Lawrence Erlbaum Associates
- Berry, J. W., & Worthington Jr., E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of counseling psychology*, 48(4), 447.
- Berry, J. W., Worthington Jr., E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Bierhoff, H.-W. (2006). *Sozialpsychologie: Ein Lehrbuch* (6., überarbeitete und erweiterte Auflage ed.). W. Kohlhammer Verlag.
- Bleidorn, W., & Ostendorf, F. (2009). *Ein Big Five-Inventar für Kinder und Jugendliche: Die deutsche Version des Hierarchical Personality Inventory for Children (HiPIC)*. Hogrefe.
- Bogott, N., & Woischwill, B. (2022). Arten des Vertrauens. In N. Bogott & B. Woischwill (Eds.), *Vertrauen. Macht. Wirtschaft. Sicher führen in unsicheren Zeiten*. Springer Gabler.
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R., & Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: the perceived ability to cope with trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117.
- Borkenau, P., & Ostendorf, F. (2007). NEO-Fünf-Faktoren-Inventar nach Costa und McCrae (NEO-FFI). In R. Brickenkamp (Ed.), *Handbuch psychologischer und pädagogischer Tests* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage ed., pp. S. 586-587). Hogrefe.
- Bromley, E., Johnson, J. G., & Cohen, P. (2006). Personality strengths in adolescence and decreased risk of developing mental health problems in early adulthood. *Comprehensive psychiatry*, 47(4), 315-324.

- Bronk, K. C., Menon, J. L., & Damon, W. (2004). Youth purpose: Conclusions from a working conference of leading scholars. *Stanford University Center on Adolescence*.
- Brüggen, E., Wetzels, M., De Ruyter, K., & Schillewaert, N. (2011). Individual differences in motivation to participate in online panels: the effect on response rate and response quality perceptions. *International Journal of Market Research*, 53(3), 369-390.
- Bucknell, K., Kangas, M., & Crane, M. (2022). Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 185, 111234.
- Cabras, C., Kaleta, K., Mróz, J., Loi, G., & Sechi, C. (2022). Gender and age differences in forgivingness in Italian and Polish samples. *Heliyon*, 8(6).
- Carroll, M. M. (2001). Conceptual models of spirituality. *Social Thought*, 20(1-2), 5-21.
- Chang, Y., & Edwards, J. K. (2015). Examining the relationships among self-efficacy, coping, and job satisfaction using social career cognitive theory: An SEM analysis. *Journal of career assessment*, 23(1), 35-47.
- Chen, Y., Harris, S. K., Worthington Jr, E. L., & VanderWeele, T. J. (2018). Religiously or spiritually-motivated forgiveness and subsequent health and well-being among young adults: An outcome-wide analysis. *The journal of positive psychology*, 14(5), 649-658.
- Cheng, S.-T., & Yim, Y.-K. (2008). Age differences in forgiveness: the role of future time perspective. *Psychology and aging*, 23(3), 676.
- Church, A. T. (2000). Culture and personality: Toward an integrated cultural trait psychology. *Journal of personality*, 68(4), 651-703.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd Edition ed.). Routledge.

- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3. ed., rev. ed. of the 2. ed. ed.). Erlbaum.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Coudeville, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670-675.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(1), 1-17.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of personality*, 12(6), 411-431.
- Davis, T. L., Kerr, B. A., & Kurpius, S. E. R. (2003). Meaning, purpose, and religiosity in at-risk youth: The relationship between anxiety and spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4), 356-365.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual review of psychology*, 41(1), 417-440.
- Dorsch Redaktion. (o.J.). *Transzendenz*. Retrieved 15.11.2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/transzendenz#>
- Eckstein, Y. (2000). The role of faith in shaping optimism. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 341-345). Templeton Foundation Press

- Elfering, A., & Grebner, S. (2011). Ambulatory assessment of skin conductivity during first thesis presentation: Lower self-confidence predicts prolonged stress response. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 36, 93-99.
- Emmons, R. A., Cheung, C., & Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social indicators research*, 45, 391-422.
- Engelbreton, K. (2002). Expressions of religiosity and spirituality among Australian 14 year olds. *International Journal of Children's Spirituality*, 7(1), 57-72.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., Gassin, E. A. & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Taylor & Francis*.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607.
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers.
- Farran, C. J., Fitchett, G., Quiring-Emblen, J. D., & Burck, J. R. (1989). Development of a model for spiritual assessment and intervention. *Journal of religion and health*, 28, 185-194.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(4), 522.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th edition ed.). SAGE Publications Inc.

- Flanagan, K. S., Hoek, K. K. V., Ranter, J. M., & Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215-1223.
- Francis, L. J., Gibson, H. M., & Robbins, M. (2001). God images and self-worth among adolescents in Scotland. *Mental health, religion & culture*, 4(2), 103-108.
- Francis, L. J., & Mullen, K. (1993). Religiosity and attitudes towards drug use among 13–15 year olds in England. *Addiction*, 88(5), 665-672.
- Francis, L. J., & Pearson, P. R. (1987). Empathic development during adolescence: Religiosity, the missing link? *Personality and individual Differences*, 8(1), 145-148.
- Frank, N. C., & Kendall, S. J. (2001). Religion, risk prevention and health promotion in adolescents: A community-based approach. *Mental health, religion & culture*, 4(2), 133-148.
- French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation. *Mental health, religion & culture*, 2(2), 117-120.
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Shelov, D. V. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology*, 65(2), 87-94.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., & Abenavoli, R. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The journal of positive psychology*, 6(1), 31-44.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of adult development*, 4, 209-220.
- Glass, G. V., Peckham, P. D., & Sanders, J. R. (1972). Consequences of failure to meet assumptions underlying the fixed effects analyses of variance and covariance. *Review of educational research*, 42(3), 237-288.

- Grant, A. M. (2001). Rethinking psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behaviour Change*, 18(1), 8-17.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 30(8), 821-835.
- Greenacre, L., Tung, N. M., & Chapman, T. (2014). Self confidence, and the ability to influence. *Academy of Marketing Studies Journal*, 18(2), 169.
- Greif, S. (2008). *Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion: Theorie, Forschung und Praxis des Einzel-und Gruppencoachings*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.
- Greif, S., & Berg, C. (2011). Result-oriented self-reflection-Report on the construct validation of theory-based scales. *University of Osnabrück: Osnabrück, Germany*.
- Groen, G., & Petermann, F. (2011). *Depressive Kinder und Jugendliche*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.
- Gurdan, S. (2022). CPI. Complex Personality Inventory. *Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID)*. <https://doi.org/10.23668/PSY-CHARCHIVES.6903>
- Gurdan, S., & Cateau, S. (2022). Verfahrensdokumentation für CPI: Complex Personality Inventory. *In Leibniz Institut für Psychologie (ZPID)*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.6903>
- Gurdan, S., Porschke-Frasch, A., & Schöll, I. (2023). Der Empowerment-Fragebogen nach Himmer-Gurdan (2019) – Theoretischer Hintergrund, Fragebogenbeschreibung, Forschungslage und Übungen.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of happiness studies*, 10, 271-291.
- Hall, J. A., Carter, J. D., & Horgan, T. G. (2001). Status roles and recall of nonverbal cues. *Journal of Nonverbal Behavior*, 25, 79-100.

- Hall, J. A., Murphy, N. A., & Schmid Mast, M. (2006). Recall of nonverbal cues: Exploring a new definition of interpersonal sensitivity. *Journal of Nonverbal Behavior*, 30, 141-155.
- Hammen, C. (2015). Stress sensitivity in psychopathology: mechanisms and consequences. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(1), 152.
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of psychology*, 145(1), 39-57.
- Harris, J. I., Usset, T., Voecks, C., Thuras, P., Currier, J., & Erbes, C. (2018). Spiritually integrated care for PTSD: A randomized controlled trial of "Building Spiritual Strength". *Psychiatry Research*, 267, 420-428.
- Heintzman, P. (2003). The wilderness experience and spirituality what recent research tells us. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(6), 27-32.
- Hendriks, A. J., Hofstee, W. K., & De Raad, B. (1999). The five-factor personality inventory (FFPI). *Personality and individual Differences*, 27(2), 307-325.
- Himmer-Gurdan, S. (2007). Konstruktion und Untersuchung der Big Ten zur differenzierten Erfassung komplexer und vielschichtiger Persönlichkeitskonzepte [Diplomarbeit]. *Ludwig-Maximilians-Universität München*.
- Himmer-Gurdan, S. (2019). Empowerment 5 Faktoren Skala nach Himmer Gurdan.
- Huang, S.-T. T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(1), 71.
- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.

- Joireman, J. A., III, L. P., & Hammersla, J. (2002). Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity*, 1(1), 53-65.
- Jonas, K., & Brömer, P. (2002). Die sozial-kognitive Theorie von Bandura. In D. Frey (Ed.), *Theorien der Sozialpsychologie* (2., vollst. überarb. und erw. Aufl. ed., pp. 277-299). Huber.
- Jünemann, A.-K. (2015). Selbstwert und Selbstvertrauen. In D. Frey (Ed.), *Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Springer.
- Jungo, D., Ruch, W., & Zihlmann, R. (2008). Das VIA-IS in der Laufbahnberatung.
- Kizilhan, J. I. (2015). Religion, culture and psychotherapy in Muslim migrants. *Psychotherapeut*, 60, 426-432.
- Kliwer, W., Wade, N. G., & Worthington, E. (2003). Religion and spirituality, childhood. In *Primary Prevention and Health Promotion* (pp. 859-867). Springer.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470.
- Knight, J., & Hugenberger, G. (2007). On forgiveness. *Southern Medical Journal*, 100(4), 420-421.
- Koenig, H. G., Cohen, H. J., Blazer, D. G., Pieper, C., Meador, K. G., Shelp, F., Goli, V., & DiPasquale, B. (1992). Religious coping and depression among elderly, hospitalized medically ill men. *The American journal of psychiatry*, 149(12), 1693-1700.
- Kokkinos, C. M., & Markos, A. (2015). *The Big Five Questionnaire for Children (BFQ-C)*. Hogrefe.
- Köller, O., & Möller, J. (2010). Selbstwirksamkeit. In D. H. Rost (Ed.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (4., überarbeitete und erweiterte Auflage ed., pp. 767-773). Beltz Verlag.

- Konradt, U., & Fary, Y. (2006). Determinanten der Motivation und der Bereitschaft zur Teilnahme an Fragebogenstudien. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 214(2), 87-96.
- Kretzschmar, A., Harzer, C., & Ruch, W. (2023). Character strengths in adults and adolescents: Their measurement and association with well-being. *Journal of Personality Assessment*, 105(1), 34-47.
- Kreuzer, T. F., & Albers, S. (2022). *Selbstreflexion* (Vol. 21). Schneider Verlag Hohengehren GmbH.
- Krumpal, I. (2013). Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: a literature review. *Quality & quantity*, 47(4), 2025-2047.
- Kutner, M. H., Nachtsheim, C. J., Neter, J., & Li, W. (2005). *Applied linear statistical models*. McGraw-hill.
- Kuzubova, K., Knight, J. R., & Harris, S. K. (2021). Adolescent gender and age differences in religiously and spiritually motivated types of forgiveness and the relationship to depressive symptoms. *Journal of religion and health*, 60, 2662-2676.
- Lace, J. W., Evans, L. N., Merz, Z. C., & Handal, P. J. (2020). Five-factor model personality traits and self-classified religiousness and spirituality. *Journal of religion and health*, 59, 1344-1369.
- Laher, S., & Quay, G. (2009). Exploring the role of spirituality in the context of the Five Factor Model of personality in a South African sample. *Journal of Psychology in Africa*, 19(4), 509-516.
- Lavelock, C. R., Snipes, D. J., Griffin, B. J., Worthington, E. L., Davis, D. E., Hook, J. N., Benotsch, E. G., & Ritter, J. (2015). A Conceptual Model of Forgiveness and Health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health. Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Springer.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of behavioral medicine*, 28, 157-167.

- Lazarus, R. S. (1991). Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality and individual Differences*, 6.
- Lee, E., Zahn, A., & Baumann, K. (2015). How do psychiatric staffs approach religiosity/spirituality in clinical practice? Differing perceptions among psychiatric staff members and clinical chaplains. *Religions*, 6(3), 930-947.
- Lemper-Pychlau, M. (2015). *Erfolgsfaktor gesunder Stolz: Wie Sie Ihre Selbstzweifel loswerden und Ihr Leben genießen*. Springer-Verlag.
- Lightsey Jr., O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The counseling psychologist*, 34(1), 96-107.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry*, 8(1), 24.
- Lippa, R. A., & Dietz, J. K. (2000). The relation of gender, personality, and intelligence to judges' accuracy in judging strangers' personality from brief video segments. *Journal of Nonverbal Behavior*, 24, 25-43.
- Liu, C., & Li, H. (2018). Stressors and stressor appraisals: The moderating effect of task efficacy. *Journal of Business and Psychology*, 33, 141-154.
- Lix, L. M., Keselman, J. C., & Keselman, H. J. (1996). Consequences of assumption violations revisited: A quantitative review of alternatives to the one-way analysis of variance F test. *Review of educational research*, 66(4), 579-619.
- Luhman, N. (2014). *Vertrauen* (5. Auflage). UTB.
- Lyke, J. A. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and individual Differences*, 46(1), 66-70.
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of personality*, 68(1), 153-197.

- Maddux, J. E., & Kleinman, E. M. (2021). Self-Efficacy. The Power of Believing You Can. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 443-452). Oxford University Press.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and individual Differences*, 37(8), 1629-1641.
- Mavrogiorgou, P., & Juckel, G. (2022). Vergebung und Seelenruhe—ein spirituelltherapeutischer Prozess. *Spiritual Care*, 11(4), 378-388.
- McCrae, R. R., & Terracciano, A. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: data from 50 cultures. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 547.
- 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(1), 112.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.
- McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of aging studies*, 18(1), 75-90.
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E., Espnes, G. A., & Byrne, D. G. (2011). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and individual Differences*, 49(5), 430-435.
- Moorhead, H. J. H., Gill, C., Minton, C. A. B., & Myers, J. E. (2012). Forgive and forget? Forgiveness, personality, and wellness among counselors-in-training. *Counseling and values*, 57(1), 81-95.

- Morgan, J., & Sandage, S. J. (2016). A developmental model of interreligious competence: A conceptual framework. *Archive for the Psychology of Religion*, 38(2), 129-158.
- Neyer, F. J., & Asendorpf, J. B. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit* (6., vollständig überarbeitete Auflage ed.). Springer-Verlag.
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based antibullying intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848-859.
- Oettingen, G., Wittleder, D.-P. S., & Meyen, S. (2016). Soziale Projektion von Vertrauenswürdigkeit: Ist die Welt von Lügern voller Lügner? *Bachelorarbeit, Universität Hamburg*.
- Offenbächer, M., Dezutter, J., Vallejo, M. A., & Toussaint, L. L. (2015). The Role of Forgiveness in Chronic Pain and Fibromyalgia. In L. L. Toussaint, J. Worthington, Everett L. , & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health. Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Springer.
- Oldnall, A. (1996). A critical analysis of nursing: meeting the spiritual needs of patients. *Journal of Advanced Nursing*, 23(1), 138-144.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Ostendorf, F. (1990). *Sprache und Persönlichkeitsstruktur. Zur Validität des Fünf-Faktoren-Modells der Persönlichkeit*.
- Ostendorf, F., & Angleitner, A. (2004). *Neo-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae. Revidierte Fassung*. Hogrefe.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909.

- Pearce, M. J., Little, T. D., & Perez, J. E. (2003). Religiousness and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(2), 267-276.
- Petermann, F., & Petermann, U. (2017). *Training mit Jugendlichen: Aufbau von Arbeits-und Sozialverhalten*. Hogrefe Verlag.
- Petermann, F., & Seligman, M. E. P. (2001). *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)*. Values in Action Institute.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of personality*, 67(6), 985-1013.
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child development perspectives*, 9(3), 138-143.
- Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2018). Forgiveness, depression, and suicidal behavior in adolescents: Gender differences in this relationship. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(2), 85-89.
- Quintana-Orts, C., Rey, L., & Worthington Jr, E. L. (2021). The relationship between forgiveness, bullying, and cyberbullying in adolescence: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(3), 588-604.
- Reed, P. G. (1992). An emerging paradigm for the investigation of spirituality in nursing. *Research in nursing & health*, 15(5), 349-357.
- Regnerus, M. D., & Elder, G. H. (2003). Staying on track in school: Religious influences in high-and low-risk settings. *Journal for the scientific study of religion*, 42(4), 633-649.
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Agreeableness and interpersonal forgiveness in young adults: the moderating role of gender. *Terapia psicológica*, 34(2), 103-110.

- Rican, P., & Janosova, P. (2010). Spirituality as a basic aspect of personality: A cross-cultural verification of Piedmont's model. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20(1), 2-13.
- Ritt-Olson, A., Milam, J., Unger, J. B., Trinidad, D., Teran, L., Dent, C. W., & Sussman, S. (2004). The protective influence of spirituality and "health-as-a-value" against monthly substance use among adolescents varying in risk. *Journal of adolescent health*, 34(3), 192-199.
- Roberts, C., & Stark, P. (2008). Readiness for self-directed change in professional behaviours: factorial validation of the Self-reflection and Insight Scale. *Medical education*, 42(11), 1054-1063.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2010). Values in action inventory of strengths (VIA-IS). Adaptation and Validation of the German Version and the Development of a Peer-Rating Form. *Journal of individual differences*.
- Ruch, W., & Wagner, L. (2013). Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen: Charakterstärken und das gute Leben. *Psychologie & Erziehung*, 39(1), 8-20.
- Ruch, W., Weber, M., Park, N., & Peterson, C. (2014a). Character strengths in children and adolescents. Reliability and Initial Validity of the German Values in Action Inventory of Strengths for Youth (German VIA-Youth). *European Journal of Psychological Assessment*.
- Ruch, W., Weber, M., Park, N., & Peterson, C. (2014b). Values in Action Inventory of Strengths for Youth--German Version. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current psychology*, 20, 260-277.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness.

- Saleh, A., & Bista, K. (2017). Examining factors impacting online survey response rates in educational research: Perceptions of graduate students. *Online Submission*, 13(2), 63-74.
- Satow, L. (2022). HSP. HSP-Test für Hochsensibilität [Verfahrensdokumentation, Fragebogen in Lang- und Kurzform, Testdokumentation]. *Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID)*.
- Saucier, G., & Skrzypińska, K. (2006). Spiritual but not religious? Evidence for two independent dispositions. *Journal of personality*, 74(5), 1257-1292.
- Scandell, D. J. (2001). Is self-reflectiveness an unhealthy aspect of private self-consciousness? *The Journal of psychology*, 135(4), 451-461.
- Schaefer, F. C., Blazer, D. G., & Koenig, H. G. (2008). Religious and spiritual factors and the consequences of trauma: A review and model of the interrelationship. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 38(4), 507-524.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687-699.
- Schipper, M., & Petermann, F. (2022). Selbstvertrauen. In M. K. W. Schweer (Ed.), *Facetten des Vertrauens und Misstrauens. Herausforderungen für das soziale Miteinander*. Springer VS.
- Scholle, K. (2023). *Personen, die Mitglied in einer Kirche/Religionsgemeinschaft sind nach Geschlecht im Vergleich mit der Bevölkerung in Deutschland im Jahr 2023*. Retrieved 06.12.2023 from <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1037072/umfrage/geschlecht-der-personen-die-mitglied-in-einer-kirche-religionsgemeinschaft-sind/>
- Schröder, T. (2022). *Hochsensibilität-Jobchance oder Karrierekiller in der VUCA-Welt: Erfahrungen aus Coaching, Leistungssport und Job*. Springer.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In D. Hopf (Ed.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (pp. 28-53). Beltz Verlag.

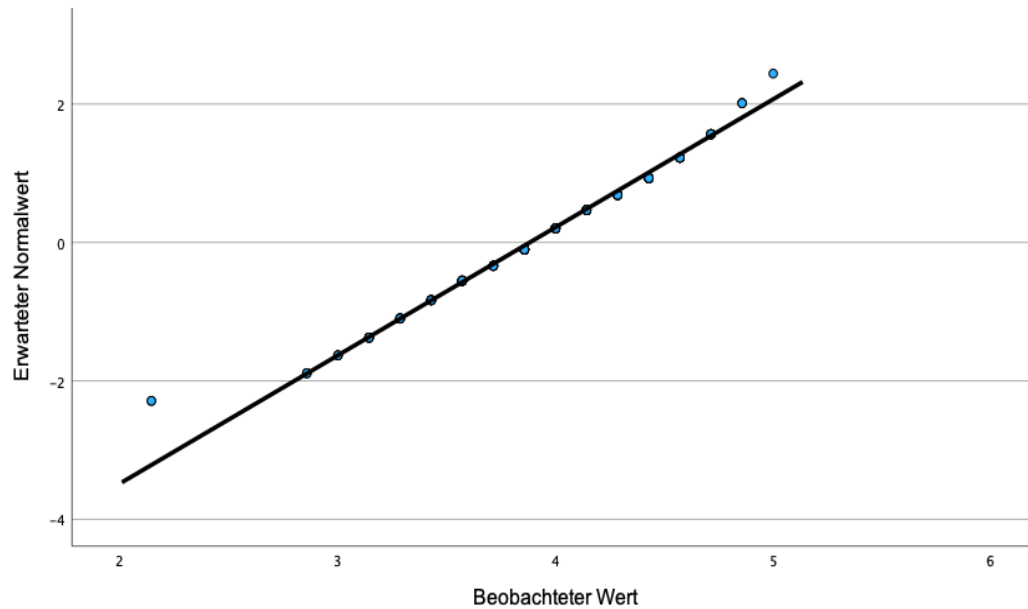
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Pfeiffer, I. (2000). Berufliche Umorientierung: Ressourcen und Risikofaktoren. Eine empirische Studie zum Umschulungserfolg im Kontext der beruflichen Rehabilitation. *Freie Universität Berlin*.
- Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 1025.
- Silvia, P. J., & Phillips, A. G. (2011). Evaluating self-reflection and insight as self-conscious traits. *Personality and individual Differences*, 50(2), 234-237.
- Simpson, A. R. (2001). *Raising teens: A synthesis of research and a foundation for action*. Center for Health Communication, Harvard School of Public Health.
- Statistisches Bundesamt. (2023). *Schüler: Deutschland, Schuljahr, Geschlecht, Schultart, Jahrgangsstufen*. Retrieved 06.12.2023 from <https://www-genesis.destatis.de/genesis/online?language=de&sequenz=tabelleErgebnis&selectionname=21111-0002#abreadcrumb>
- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1059-1085.
- Stroud, C. B., Davila, J., Hammen, C., & Vrshek-Schallhorn, S. (2011). Severe and nonsevere events in first onsets versus recurrences of depression: evidence for stress sensitization. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(1), 142.
- Toussaint, L., & Jorgensen, K. M. (2008). Inter-Parental Conflict, Parent-Child Relationship Quality, and Adjustment in Christian Adolescents: Forgiveness as a Mediating Variable. *Journal of Psychology & Christianity*, 27(4).
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of adult development*, 8, 249-257.

- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284.
- Tucker, J. R., Bitman, R. L., Wade, N. G., & Cornish, M. A. (2015). Defining Forgiveness: Historical Roots, Contemporary Research, and Key Considerations for Health Outcomes. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health. Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Springer.
- Turesky, D. G., & Schultz, J. M. (2010). Spirituality among older adults: An exploration of the developmental context, impact on mental and physical health, and integration into counseling. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 22(3), 162-179.
- Utsch, M., Anderssen-Reuster, U., Frick, E., Gross, W., Murken, S., Schouler-Ocak, M., & Stotz-Ingenlath, G. (2017). Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie: Positionspapier der DGPPN. *Spiritual Care*, 6(1), 141-146.
- Van Dyke, C. J., & Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(4), 395-415.
- VanderWeele, T. J. (2018). Is forgiveness a public health issue? *American Public Health Association*.
- VanOyen Witvliet, C. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 212-224.
- Waibel, M. (2017). *Erziehung zum Selbstwert : Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen*. Beltz Juventa.
- Watson, P., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *The Journal of psychology*, 130(2), 183-192.

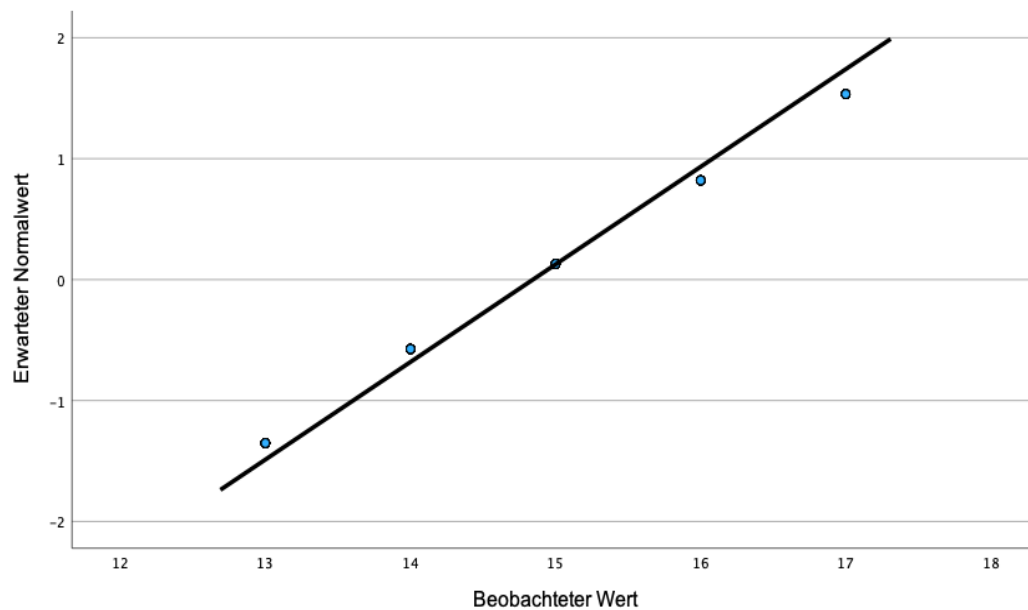
- Webb, M., Chickering, S. A., Colburn, T. A., Heisler, D., & Call, S. (2005). Religiosity and dispositional forgiveness. *Review of Religious Research*, 355-370.
- Wenglorz, M., & Heinrichs, N. (2018). Psychische Störungen. In A. Lohaus (Ed.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Springer.
- Williamson, I., & Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: Positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 407-446.
- Wolf, S., Kleinert, J., & Sulprizio, M. (2010). Der Zusammenhang von sportbezogenem Selbstvertrauen und Wettkampfangst bei jugendlichen Kaderathleten. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp),
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington Jr., E. L. & Sandage, S. J. (2016). Forgiveness and spirituality in psychotherapy: A relational approach. *American psychological Association*.
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019),
- Wunderer, R. (2004). Selbst-zum Fremdvertrauen-Konzepte, Wirkungen, Märcheninterpretationen. *German Journal of Human Resource Management*, 18(4), 454-469.
- Wynne, R. (2013). *Förderung psychischer Gesundheit. Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz*. MHP Hands Consortium.

10 Anhang Diagramme und Tabellen

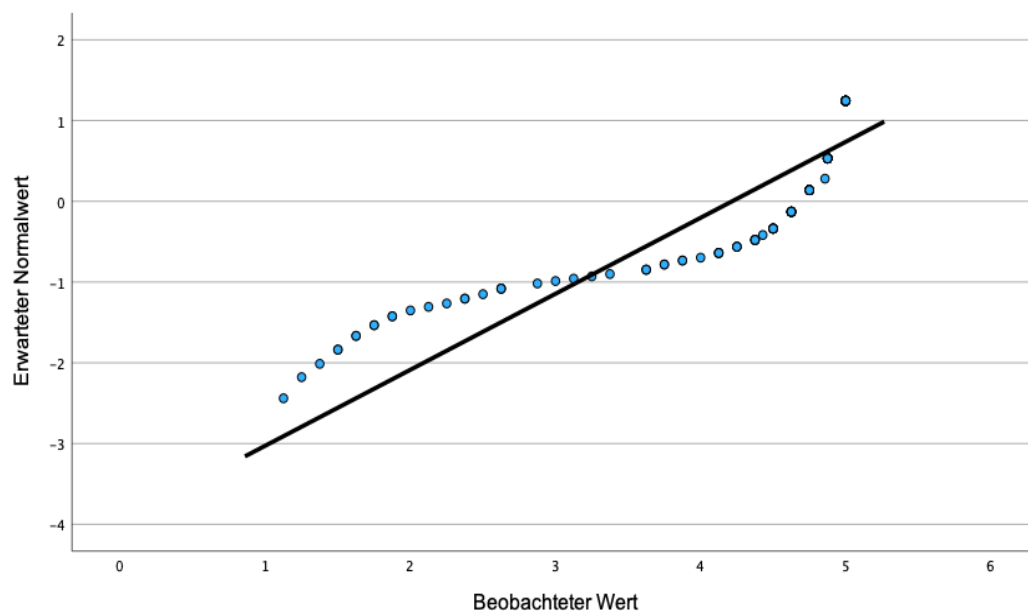
Anhang A1: Q-Q Diagramm der Variable Vergebungsbereitschaft der Jugendlichen



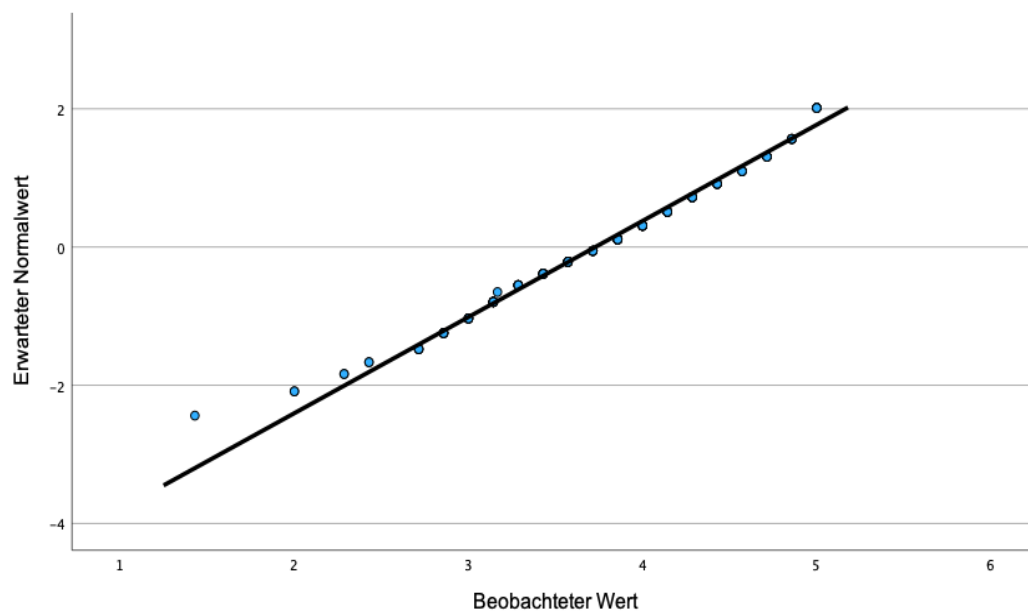
Anhang A2: Q-Q Diagramm der Variable Alter der Jugendlichen



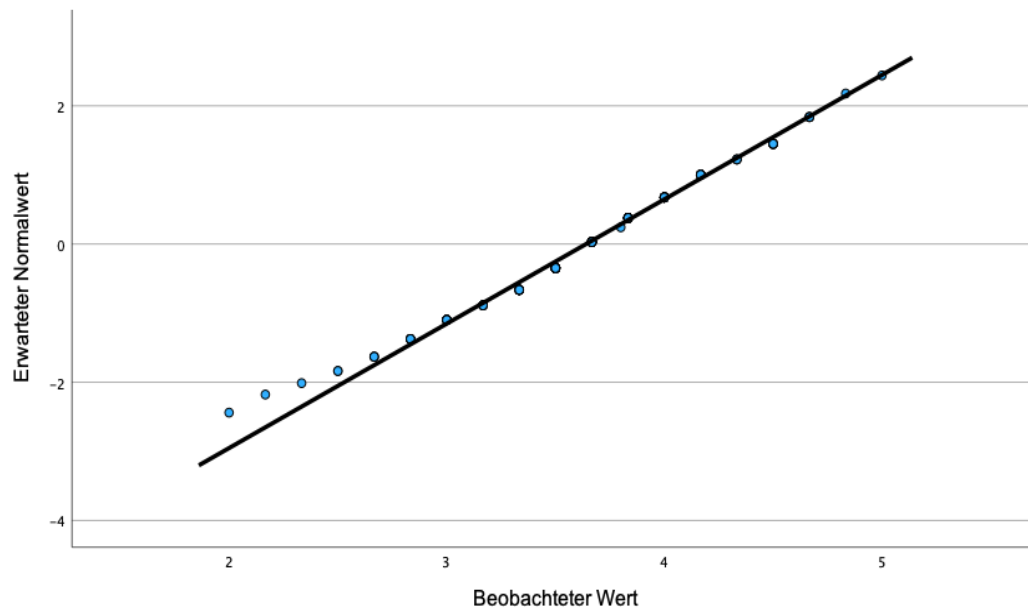
Anhang A3: Q-Q Diagramm der Variable Religiosität und Spiritualität der Jugendlichen



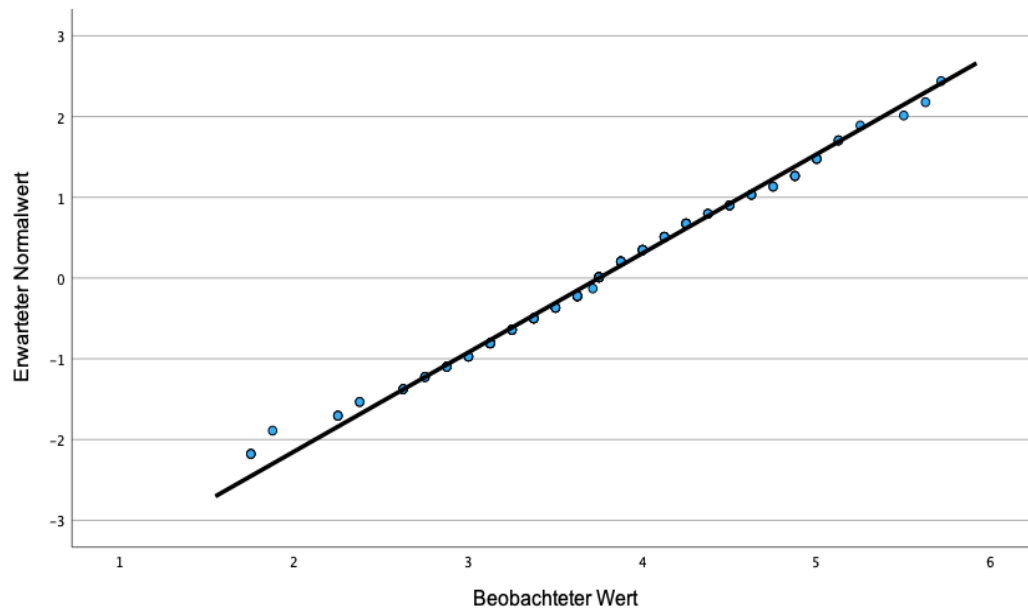
Anhang A4: Q-Q Diagramm der Variable Sensitivität der Jugendlichen



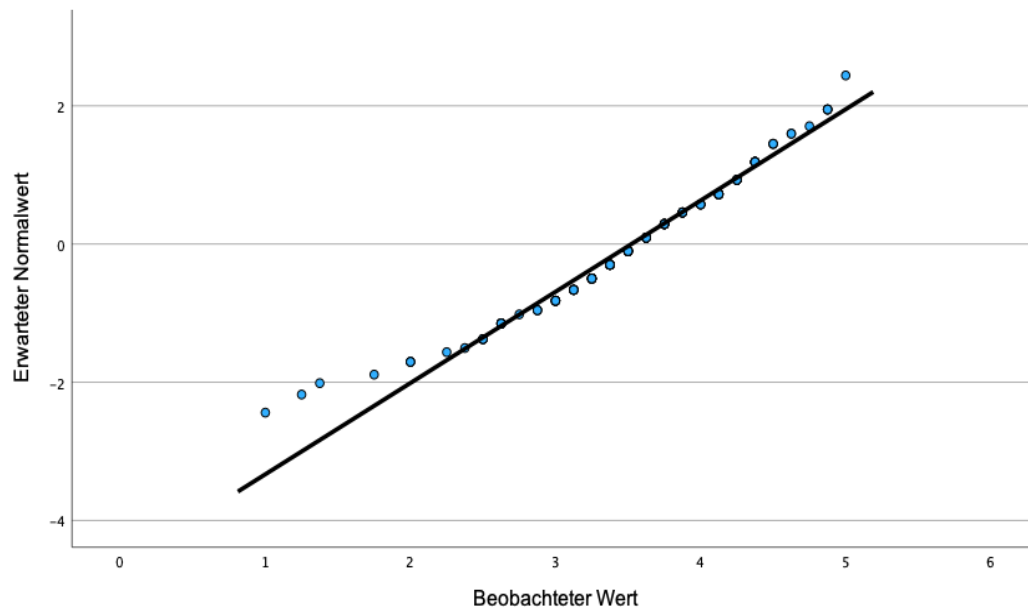
Anhang A5: Q-Q Diagramm der Variable Selbstreflexion der Jugendlichen



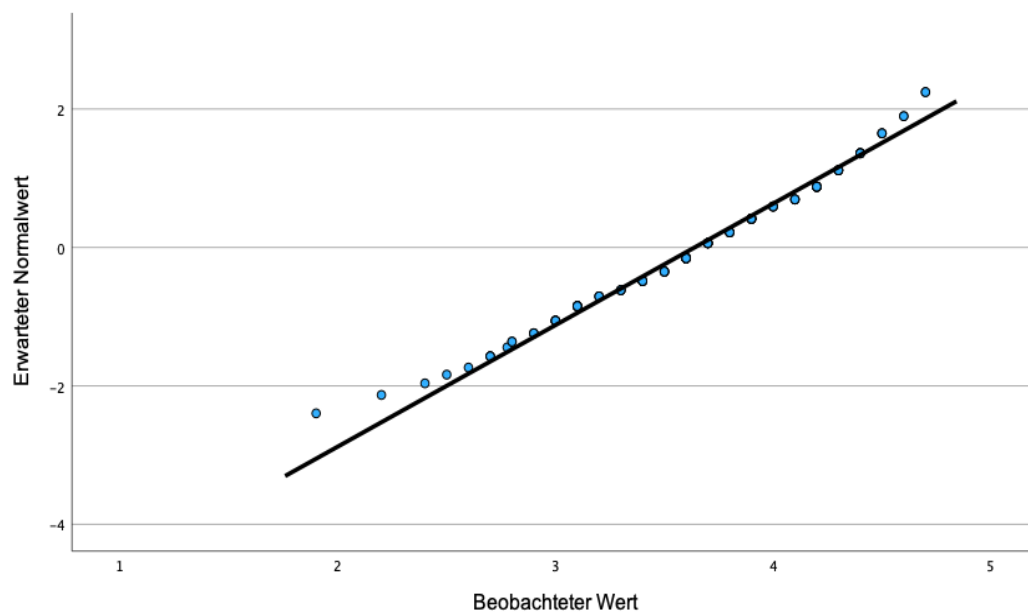
Anhang A6: Q-Q Diagramm der Variable Einsicht der Jugendlichen



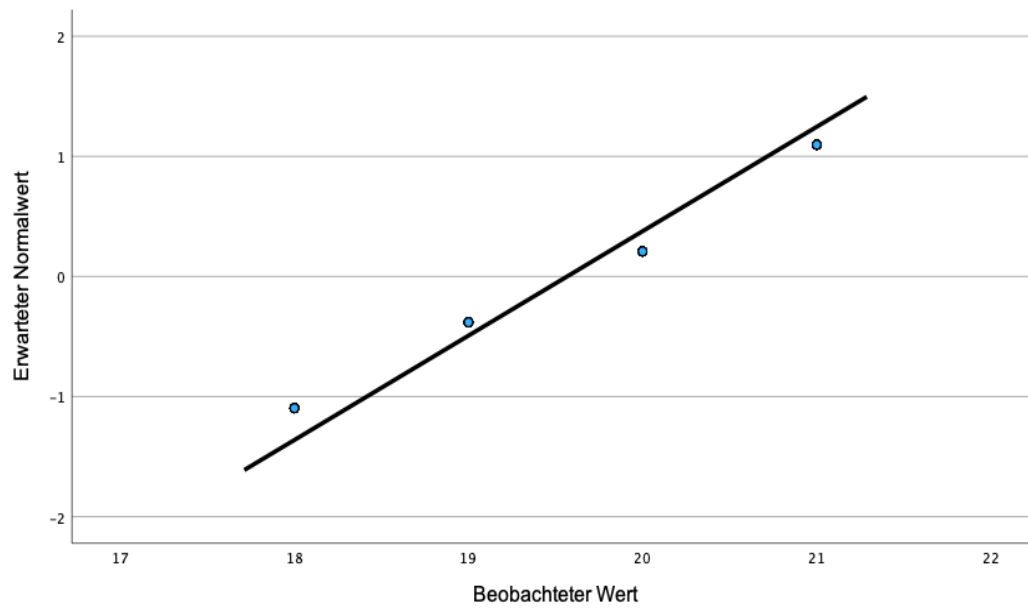
Anhang A7: Q-Q Diagramm der Variable Selbstvertrauen der Jugendlichen



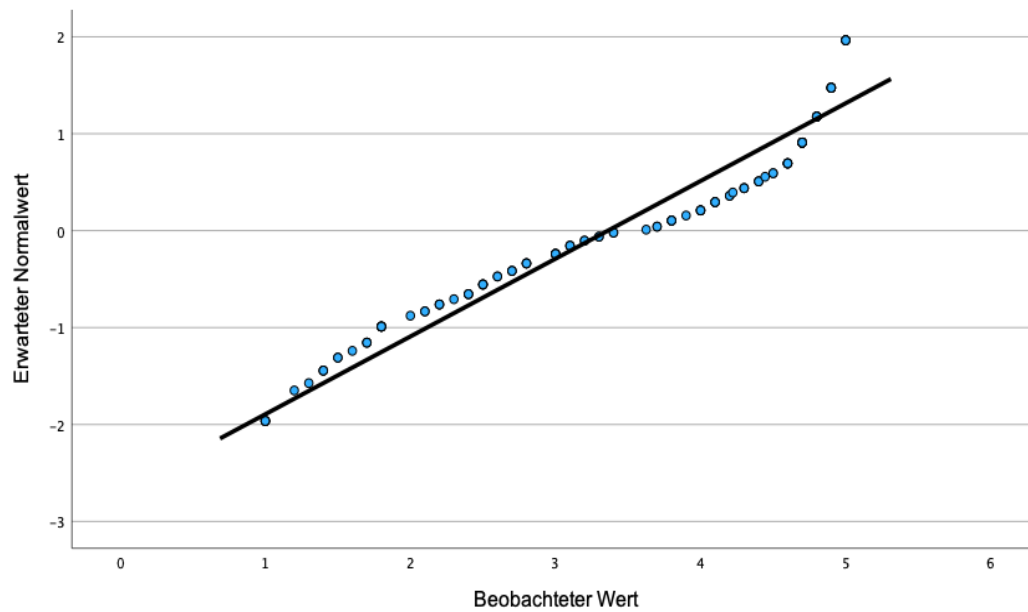
Anhang A8: Q-Q Diagramm der Variable Vergebungsbereitschaft der jungen Erwachsenen



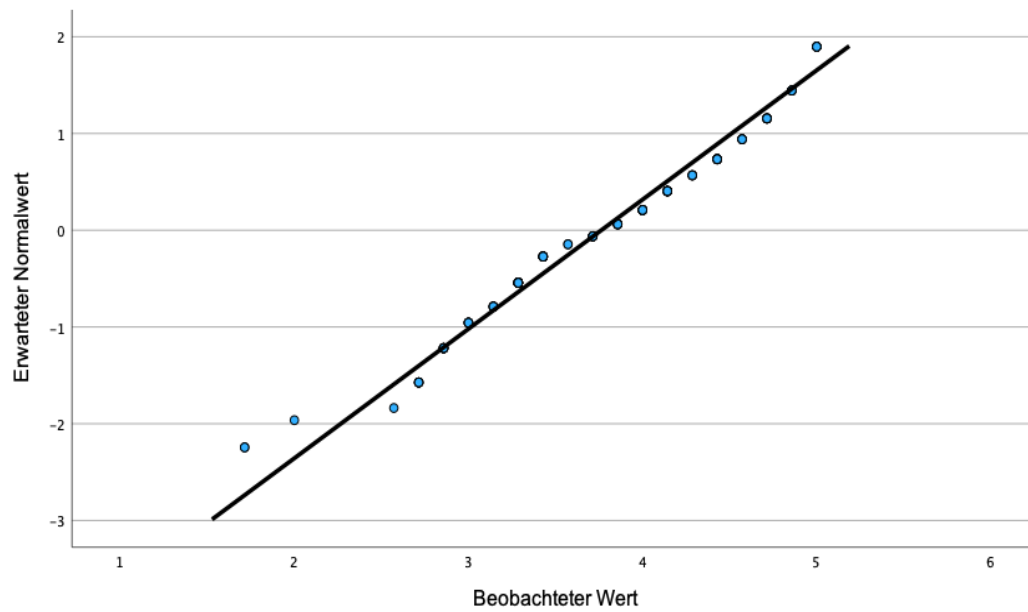
Anhang A9: Q-Q Diagramm der Variable Alter der jungen Erwachsenen



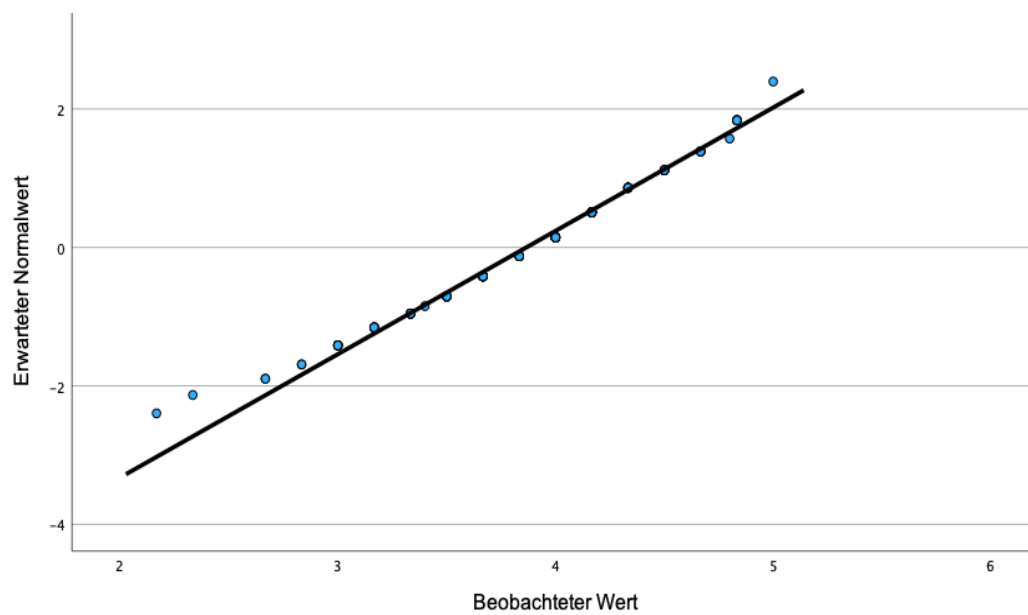
Anhang A10: Q-Q Diagramm der Variable Religiosität und Spiritualität der jungen Erwachsenen



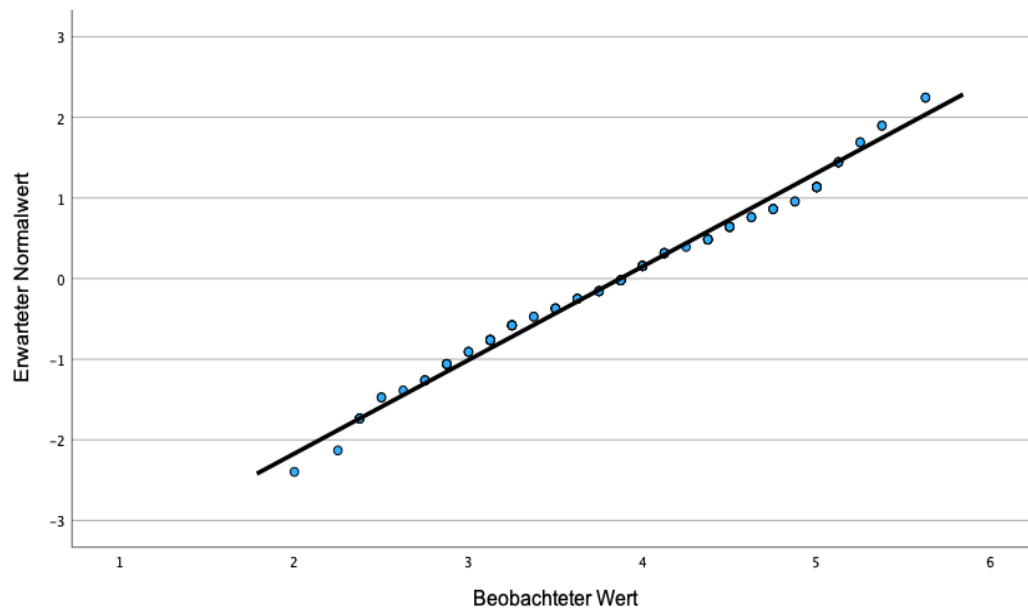
Anhang A11: Q-Q Diagramm der Variable Sensitivität der jungen Erwachsenen



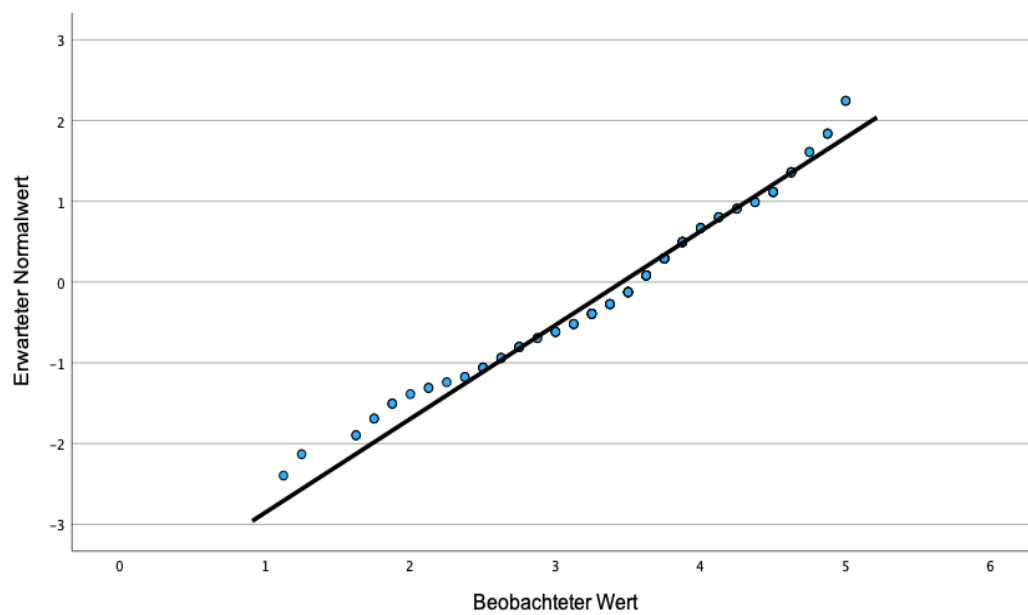
Anhang A12: Q-Q Diagramm der Variable Selbstreflexion der jungen Erwachsenen



Anhang A13: Q-Q Diagramm der Variable *Einsicht der jungen Erwachsenen*



Anhang A14: Q-Q Diagramm der Variable *Selbstvertrauen der jungen Erwachsenen*



Anhang A15: Prüfung auf Normalverteilung mittels des Kolmogorov-Smirnov Tests mit Lilliefors-Korrektur der Jugendlichen (eigene Darstellung)

	Statisitk	df	Signifikanz
Jugendliche			
R/S	.264	135	<.001
Einsicht	.062	135	.200*
Selbstreflexion	.104	135	.001
Sensitivität	.067	135	.200*
Selbstvertrauen	.085	135	.018
Vergebungsbereitschaft	.089	135	.010

*. Dies ist eine untere Grenze der echten Signifikanz

df = Freiheitsgrade

R/S = Religiosität und Spiritualität

Anhang A16: Prüfung auf Normalverteilung mittels des Kolmogorov-Smirnov Tests mit Lilliefors-Korrektur der jungen Erwachsenen (eigene Darstellung)

	Statisitk	df	Signifikanz
junge Erwachsene			
R/S	.129	120	<.001
Einsicht	.073	120	,181
Selbstreflexion	.095	120	.010
Sensitivität	.106	120	.002
Selbstvertrauen	.111	120	<.001
Vergebungsbereitschaft	.089	120	.020

*. Dies ist eine untere Grenze der echten Signifikanz

df = Freiheitsgrade

R/S = Religiosität und Spiritualität

Anhang A17: Deskriptive Statistiken der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit vom Alter (eigene Darstellung)

	Alter	N	M	SD
Vergebungsbereitschaft Jugendlicher	13	23	3.894	.533
	14	30	3.828	.558
	15	43	3.870	.467
	16	23	3.975	.561
	17	16	3.857	.706
Vergebungsbereitschaft Erwachsener	18	32	3.384	.565
	19	20	3.815	.451
	20	36	3.693	.625
	21	32	3.722	.513

N = Stichprobenumfang

M = Mittelwert

SD = Standardabweichung

Anhang A18: Deskriptive Statistiken der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit von der Selbstreflexion (eigene Darstellung)

Selbstreflexion	Vergebungsbereitschaft		
	N	M	SD
Jugend			
Sehr unterdurchschnittlich	1	3.857	-
unterdurchschnittlich	7	3.836	.511
Mittlere Ausprägung	14	3.827	.511
überdurchschnittlich	40	3.879	.577
Sehr überdurchschnittlich	55	3.948	.535
junge Erwachsene			
Sehr unterdurchschnittlich	0	-	-
unterdurchschnittlich	4	2.925	.275
Mittlere Ausprägung	11	3.472	.382
überdurchschnittlich	25	3.587	.667
Sehr überdurchschnittlich	72	3.736	.559

N = Stichprobenumfang

M = Mittelwert

SD = Standardabweichung

Anhang A19: Deskriptive Statistiken der Vergebungsbereitschaft in Abhängigkeit vom Selbstvertrauen (eigene Darstellung)

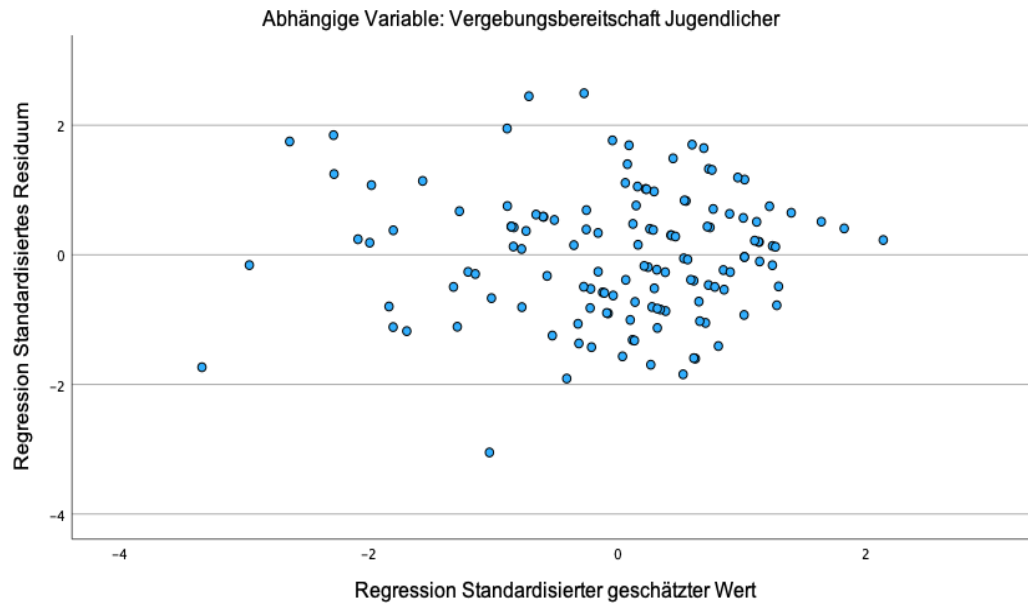
Selbstvertrauen	Vergebungsbereitschaft		
	N	M	SD
Jugend			
sehr unterdurchschnittlich	7	3.755	.957
unterdurchschnittlich	24	3.863	.641
mittlere Ausprägung	62	3.855	.462
überdurchschnittlich	28	4.046	.526
sehr überdurchschnittlich	6	4.048	.266
junge Erwachsene			
sehr unterdurchschnittlich	10	3.230	.756
unterdurchschnittlich	24	3.521	.637
mittlere Ausprägung	55	3.743	.484
überdurchschnittlich	14	3.700	.637
sehr überdurchschnittlich	7	3.743	.450

N = Stichprobenumfang

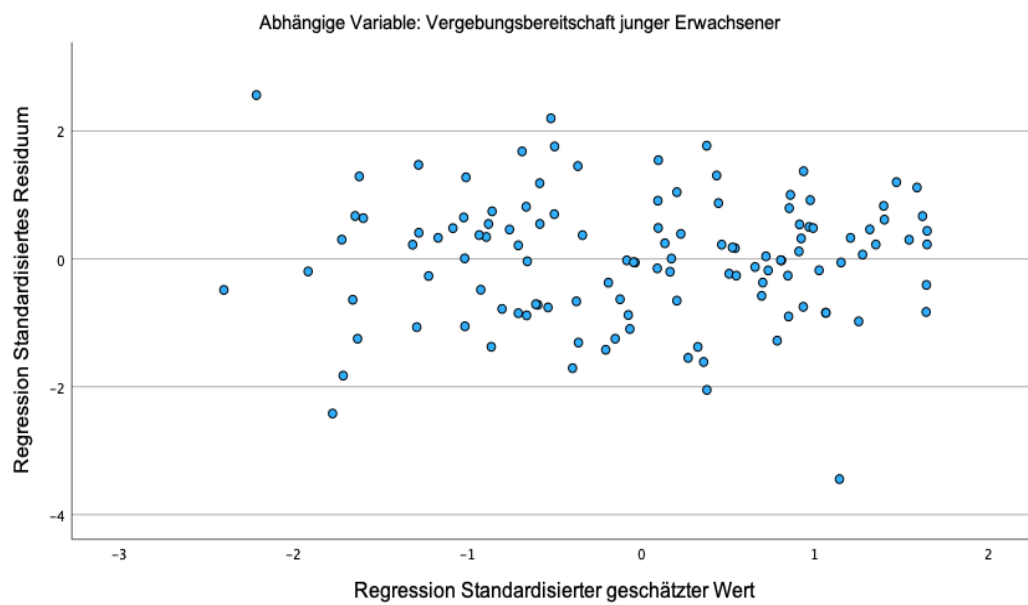
M = Mittelwert

SD = Standardabweichung

Anhang A20: Streudiagramm zur Prüfung auf Unabhängigkeit der Residuen der Jugendlichen



Anhang A21: Streudiagramm zur Prüfung auf Unabhängigkeit der Residuen junger Erwachsener



11 Anhang Online Fragebogen

Anhang B1: Einladungsflyer

FORSCHUNGS- PROJEKT

Vergebungsbereitschaft

Scannen &
mitmachen



<https://www.soscisurvey.de/Vergebungsbereitschaft/>

Walter Barga

DIPLOMA Hochschule,
Fachbereich Klinische Psychologie
barga.walter789@gmail.com

Jugendliche und junge Erwachsene im
Alter von 13-21 Jahren

Zum Forschungsprojekt

- Forschungsschwerpunkt: Vergebungsbereitschaft und Persönlichkeit
- Empirisch bereits belegt: Vergebung korreliert positiv mit psychischer und körperlicher Gesundheit!
- Jetzt gilt es dieses Thema bei jungen Menschen zu erforschen - und dazu kannst du deinen Beitrag leisten, indem du den Fragebogen (über QR-Code) ausfüllst
- **Vollständig anonym**
- Zeitaufwand: ca. 7 Minuten

Zu meiner Person

- Mein Name ist Walter Barga
- Gebürtig aus Minden
- Masterstudent der Klinischen Psychologie
- Vergebungsbereitschaft ist zu einem festen Bestandteil meines Charakters geworden und ich möchte diese Eigenschaft nicht mehr missen



Herzlichen Dank
für deine Unterstützung!

Vielen Dank!

Hast du irgendwelche Fragen oder möchtest du die Ergebnisse erhalten?
Kontaktiere mich gerne unter
barga.walter789@gmail.com

Anhang B2: Online-Studie Willkommensseite

Herzlich Willkommen!

Herzlichen Dank, dass du an meiner Studie teilnimmst!

Diese Umfrage findet im Rahmen meiner Masterarbeit statt, welche ich im Bereich der klinischen Psychologie an der DIPLOMA Hochschule schreibe. Dabei untersuche ich den Zusammenhang verschiedener Persönlichkeitsvariablen.

Aufgrund besserer Lesbarkeit und gleichermaßen Jugendliche und Erwachsene anzusprechen, habe ich mich entschieden dich zu duzen und auf das "Sie" zu verzichten - ich hoffe, dass ist für dich so in Ordnung.

Alter

Die Umfrage richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13-21 Jahren.

Anonymität

Die Teilnahme an dieser Studie erfolgt freiwillig. Die Befragung kann zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden. Alle Angaben sind anonym, somit können keine Rückschlüsse auf deine Person gezogen werden! Die Daten werden ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet und streng vertraulich behandelt.

Dauer

Die Beantwortung der Umfrage dauert etwa 7 Minuten.

Kontakt und Fragen

Hast du noch Fragen? Möchtest du im Anschluss über die Ergebnisse informiert werden? Dann kontaktiere mich gerne unter der folgenden Email-Adresse: bargen.walter789@gmail.com

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Walter Barga

Deine Einverständniserklärung

Indem du auf "Weiter" klickst, bestätigst du, die Informationen auf dieser Seite gelesen zu haben, dass dir die Studie erklärt wurde, und dass du zustimmst, an dieser Studie teilzunehmen. Wenn du den Bedingungen dieser Studie nicht zustimmst, schließe jetzt bitte das Browserfenster.

Anhang B3: Online-Studie Fragebögen

Soziodemografische Daten

1. Wie alt bist du?



2. Sind deine Eltern damit einverstanden, dass du an dieser Umfrage teilnimmst?

(Anmerkung: Diese Frage wurde nur den 13–18-Jährigen angezeigt)

- ☐ Ja
- ☐ Nein

3. Welchem Geschlecht fühlst du dich zugehörig?



4. Was ist deine aktuelle Tätigkeit?

- ☐ Hauptschule
- ☐ Realschule
- ☐ Gymnasium
- ☐ Gesamtschule
- ☐ Sonstige Schule:
- ☐ Student
- ☐ In Ausbildung
- ☐ Arbeitstätig

5. Wie ist deine Religionszugehörigkeit?

- ☐ Evangelische Landeskirche
- ☐ Evangelische Freikirche
- ☐ Römisch-katholische Kirche
- ☐ Islamische Gemeinde
- ☐ Jüdische Gemeinde
- ☐ Ohne Religion
- ☐ Sonstige:

Bitte beantworte nun die folgenden Fragen.

Es gibt hierbei keine richtigen oder falschen Antworten.

Value in Action Inventory for Youth, Skala: Vergebungsbereitschaft

(Anmerkung: Die folgenden Fragen wurden nur den 13-17-Jährigen angezeigt)

Antwortoptionen: 1: trifft gar nicht zu, 2: trifft wenig zu, 3: trifft etwas zu, 4: trifft grösstenteils zu, 5: trifft ganz genau zu

Diese Items wurden für die Veröffentlichung entfernt

Value in Action Inventory for Youth, Skala: Religiosität und Spiritualität

(Anmerkung: Die folgenden Fragen wurden nur den 13-17-Jährigen angezeigt)

Antwortoptionen: 1: trifft gar nicht zu, 2: trifft wenig zu, 3: trifft etwas zu, 4: trifft grösstenteils zu, 5: trifft ganz genau zu

Diese Items wurden für die Veröffentlichung entfernt

Value in Action Inventory Inventory of Strengths, Skala: Vergebungsbereitschaft

(Anmerkung: Die folgenden Fragen wurden nur den 18-21-Jährigen angezeigt)

Antwortoptionen: 1: völlig unzutreffend, 2: unzutreffend, 3: neutral, 4: zutreffend, 5: völlig zutreffend

Diese Items wurden für die Veröffentlichung entfernt

Value in Action Inventory Inventory of Strengths, Skala: Religiosität und Spiritualität

(Anmerkung: Die folgenden Fragen wurden nur den 18-21-Jährigen angezeigt)

Antwortoptionen: 1: völlig unzutreffend, 2: unzutreffend, 3: neutral, 4: zutreffend, 5: völlig zutreffend

Diese Items wurden für die Veröffentlichung entfernt

Complex Personality Inventory (CPI), Skala: Sensitivität

Antwortoptionen: 1: trifft nicht zu, 2: trifft selten zu, 3: trifft manchmal zu, 4: trifft häufig zu, 5: trifft voll zu

- 41. Manchmal beschäftigen mich Ereignisse sehr lange.
- 42. Ich mache mir oft Gedanken über mich, Andere oder meine Zukunft.
- 43. Ich bin sehr emotional.
- 44. Ich bin sensibel und empfindsam.
- 45. Ich kann sehr verletzlich sein.
- 46. Ich fühle intensiv.
- 47. Ich bin sehr empfänglich für die Stimmungen der Menschen um michherum.

Empowerment-Fragebogens, Skala: Selbstvertrauen

Antwortoptionen: 1: trifft nicht zu, 2: trifft selten zu, 3: trifft manchmal zu, 4: trifft häufig zu, 5: trifft voll zu

- 48. Ich bin ein wertvoller Mensch.
- 49. Ich fühle mich wertgeschätzt.
- 50. Ich habe viele positive Seiten.
- 51. Gut über mich zu sprechen, fällt mir leicht.
- 52. Ich glaube an mich.
- 53. Ich kenne meine Fähigkeiten.
- 54. Ich traue mir zu alles zu schaffen.
- 55. Ich fühle mich schweren Situationen gewachsen.

Complex Personality Inventory (CPI), Skala: Selbstreflexion

Antwortoptionen: 1: trifft nicht zu, 2: trifft selten zu, 3: trifft manchmal zu, 4: trifft häufig

- 56. Ich bin selbstkritisch und reflektiert.
- 57. Ich denke oft daran, was ich an mir noch verbessern könnte.

- 58. Wenn irgendetwas nicht gut gelaufen ist, suche ich den Fehler zuerst bei mir.
- 59. Ich möchte mich ständig weiterentwickeln.
- 60. Ich denke viel über mich nach.
- 61. Ich überlege intensiv, bevor ich handle.

Selbstreflektions- und Selbsterkenntnisskala, Skala: Einsicht

Antwortoptionen: 1: stimmt überhaupt nicht, 2: stimmt überwiegend nicht, 3: stimmt eher nicht, 4: stimmt eher, 5: stimmt überwiegend, 6: stimmt voll und ganz

- 62. Ich bin mir meiner Gedanken meist bewusst.
- 63. Ich bin mir häufig unklar darüber, was ich wirklich fühle.
- 64. Gewöhnlich weiß ich sehr gut, wieso ich mich genau so verhalten habe.
- 65. Häufig bemerke ich, dass ich ein bestimmtes Gefühl habe, kann es aber nicht genau einordnen.
- 66. Mein Verhalten ist mir manchmal ein Rätsel.
- 67. Über meine Gedanken nachzudenken, verwirrt mich nur.
- 68. Ich finde es häufig schwer zu verstehen, was ich fühle.
- 69. Ich weiß meist, wieso ich so fühle, wie ich es tue.

12 Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

Weißenthurm, 20.12.2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'W. Barga', with a stylized flourish at the end.

Walter Barga