

# Belastungen kreativ meistern: Einfallsreichtum bei der positiven Umbewertung

## Coping with Creativity: Ingenuity and Positive Reappraisal

Corinna M. Perchtold-Stefan, Andreas Fink & Ilona Papousek

### Themenschwerpunkt Emotionsregulation

#### Zusammenfassung

Die positive Umbewertung von belastenden Ereignissen oder Situationen gilt als vielversprechende Strategie, um gut mit den Widrigkeiten des täglichen Lebens zurecht zu kommen und ist integraler Bestandteil der Psychotherapie. Ein relativ junges Konzept, das von modernen, anwendungsorientierten Ansätzen in der Kreativitätsforschung inspiriert ist, beschäftigt sich damit, wie einfallsreich Personen bei der positiven Umbewertung sind (Reappraisal Inventiveness). Diese neurokognitiv verankerte Fähigkeit, unmittelbar vielfältige positive Umbewertungen für belastende Ereignisse zu generieren, soll die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Alltag spontan und situationsspezifisch die beste und effektivste Umbewertung finden zu können. Dieser Artikel bietet einen Überblick über bisherige Befunde zum Einfallsreichtum bei der positiven Umbewertung. Diskutiert werden neurokognitive Voraussetzungen und Erkenntnisse aus der Gehirnforschung sowie erste Hinweise auf praktische Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Zusätzlich wird die Trainierbarkeit des Einfallsreichtums bei der positiven Umbewertung beleuchtet, um den möglichen Mehrwert dieses Konzepts für die psychologische Praxis zu verdeutlichen.

#### Abstract

Cognitive reappraisal is considered a particularly effective emotion regulation strategy in dealing with adverse events, and therefore has become an integral part of modern psychotherapy. Derived from creativity research, one recent approach to cognitive reappraisal is to investigate an individual's inventiveness to generate many different cognitive reinterpretations for negative situations (reappraisal inventiveness). In the sense of creative ways to

well-being, higher inventiveness in generating cognitive reinterpretations may increase the likelihood of selecting the most appropriate and helpful reappraisal in a specific context. This article provides an overview of previous findings on reappraisal inventiveness, including a discussion of neurocognitive prerequisites and insights from brain research, as well as practical implications for mental well-being. In order to elucidate the practical benefits of the reappraisal inventiveness concept, this article further elaborates on the trainability of reappraisal inventiveness and potential positive effects following a short-term intervention.

#### 1. Der Nutzen von positiver Umbewertung

Positive Umbewertung ist eine klassische Strategie, die helfen kann, Belastungen erfolgreich zu meistern. Sie besteht darin, ein Ereignis oder eine Situation bewusst aus einer anderen Perspektive zu betrachten, wodurch sich deren emotionale Wirkung auf die eigene Person verändern kann, neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden können und damit die Bewältigung erleichtert werden kann (Gross & John, 2003; Lazarus & Folkman, 1984). Viele empirische Studien stützen die Annahme, dass positive Umbewertung sehr zielführend sein kann (siehe Augustine & Hemenover, 2009; Webb et al., 2012). Personen, die häufiger positive Umbewertung nutzen, berichten mehr emotionales Wohlbefinden im Alltag als Personen, die positive Umbewertung nur selten anwenden (Gross & John, 2003), weniger depressive Symptome und Angstgefühle (Martin & Dahlen, 2005) und sehr aktuell, z. B. auch mehr Stress-Resilienz während des COVID-19-Lockdowns (Veer et al., 2020). Auch im Vergleich mit anderen Bewältigungsstrategien bestätigt sich häufig der Nutzen der positiven Umbewertung. Beispielsweise wurde gezeigt, dass die positive Umbewertung von