



universität
wien

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Selbstregulation in der Liebe: Der Zusammenhang zwischen impliziten Willenskrafttheorien und Konfliktlösestrategien in romantischen Beziehungen

verfasst von | submitted by

Alina Wieser BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Veronika Job Sutnar

Inhaltsverzeichnis

Einleitung und theoretischer Hintergrund.....	3
Implizite Theorien der Willenskraft.....	3
Definition	4
Subdimensionen von Willenskraft	4
empirische Befunde	5
Willenskraftüberzeugungen im Beziehungskontext.....	6
Konfliktlösestrategien	7
Definition und Typologie	7
Zusammenhang mit Selbstregulation	9
Beziehungszufriedenheit	9
Definition und Determinanten	9
Psychologische Einflussfaktoren und Kontrollvariablen	10
Die Rolle von Stress	10
Kontrolle relevanter Drittvariablen.....	11
Fragestellung	13
Hypothesen	13
Explorative Untersuchungen.....	15
Methoden	17
Untersuchungsdesign	17
Rekrutierung	17
Stichprobenbeschreibung	18
Ethische und datenschutzrechtliche Rahmenbedingungen	20
Operationalisierungen	20
Messinstrumente	21
Ergebnisse	23
Statistische Auswertung	23
Deskriptive Analysen	24
Hypothesentestungen.....	29
Hypothese 1	29
Hypothese 2a	31
Hypothese 2b	32
Explorative Analysen	33
Die Rolle von Stress	33
Moderationsanalysen.....	34

Mediationsanalysen	36
Subdimensionen von Willenskraft.....	40
soziodemografische Variablen und Persönlichkeitseigenschaften	43
Diskussion.....	46
Zusammenfassung der Ergebnisse	46
Interpretation der Ergebnisse.....	50
Implizite Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösestrategien	50
Willenskraftüberzeugungen, Konfliktlösestrategien und Beziehungszufriedenheit	52
Rolle von Stress	54
Subdimensionen der Willenskraftüberzeugungen	57
Bedeutung soziodemografischer Faktoren und Persönlichkeit	58
Implikationen	58
Stärken und Limitationen der Studie	60
Stärken	60
Limitationen	62
Ausblick auf zukünftige Forschung	63
Fazit	64
Referenzliste	66
Abbildungsverzeichnis	72
Tabellenverzeichnis	72
Abstract Deutsch	73
Abstract Englisch.....	74
Erklärung zur Verwendung künstlicher Intelligenz.....	75
Anhang A	76
Anhang B	83

Einleitung und theoretischer Hintergrund

Romantische Beziehungen sind durch ein hohes Maß an emotionaler Nähe, gegenseitiger Abhängigkeit und gemeinsamen Alltagsherausforderungen gekennzeichnet. In solchen Konstellationen treten Konflikte zwangsläufig auf – entscheidend für die Qualität und Stabilität der Beziehung ist daher nicht das Ausmaß der Konflikte, sondern der Umgang mit ihnen. Das Verwenden unterschiedlicher Konfliktlösestrategien ist nachweislich eng mit der Beziehungszufriedenheit verbunden (Arránz Becker et al., 2005). Während sich die Forschung bereits intensiv mit Konfliktverhalten beschäftigt hat und in diesem Sinne eine Vielzahl von Strategien zur Konfliktbewältigung identifiziert hat, bleibt die Frage offen, inwiefern individuelle Überzeugungen und Einstellungen die Wahl einer bestimmten Strategie und im Weiteren die Beziehungszufriedenheit beeinflussen.

Ein vielversprechender Ansatz in diesem Kontext ist die Untersuchung *impliziter Theorien der Willenskraft*, also individueller Überzeugungen darüber, ob Willenskraft eine begrenzte oder unbegrenzte Ressource darstellt (Job et al., 2010). Diese Theorien haben sich bereits als relevant für Selbstkontrolle, Zielverfolgung und Stressbewältigung erwiesen (Bernecker & Job, 2017). Erste Befunde legen nahe, dass sie auch in sozialen Kontexten wie romantischen Beziehungen bedeutsam sein könnten (Francis et al., 2020). Bisher fehlt jedoch ein differenzierter Blick darauf, inwiefern Willenskraftüberzeugungen die Wahl von Konfliktlösestrategien in romantischen Beziehungen beeinflussen – und welche Konsequenzen sich daraus für die Beziehungszufriedenheit ergeben.

Das vorliegende Forschungsvorhaben setzt genau an dieser Lücke an. Ziel ist es, zu untersuchen, ob und wie implizite Theorien der Willenskraft die Wahl spezifischer Konfliktlösestrategien beeinflussen und welche Rolle diese Strategien im Zusammenhang mit der Beziehungszufriedenheit spielen. Zur Beantwortung dieser Fragen wurde eine querschnittliche Beobachtungsstudie in Form eines Online-Fragebogens mit standardisierten Messinstrumenten durchgeführt.

Implizite Theorien der Willenskraft

Im Folgenden wird das Konstrukt der impliziten Theorien der Willenskraft vorgestellt, welches einen zentralen theoretischen Rahmen der vorliegenden Arbeit darstellt.

Definition

Implizite Theorien der Willenskraft erweisen sich als zentrales Konstrukt in der Forschung zu *Selbstkontrolle* und *Selbstregulation*. Selbstregulation erlaubt es Menschen, ihre Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen so zu steuern, dass sie mit langfristigen Zielen, sozialen Normen oder situativen Anforderungen im Einklang stehen. Dies ist insbesondere in Situationen, die Versuchung, Stress oder starke Emotionen enthalten äußerst relevant. Zu selbstregulativen Verhaltensweisen gehört beispielsweise das Erstellen von Plänen, das Wählen aus verschiedenen Alternativen, das Kontrollieren von Impulsen und das Unterdrücken von nicht-förderlichen Gedanken (Heatherton, 2011).

Die Qualität dieser Selbstregulationsprozesse hängt jedoch nicht allein von verfügbaren Ressourcen ab, sondern auch davon, welche Überzeugungen Personen über die eigene Willenskraft haben. Unter Willenskraft wird in diesem Kontext jene Fähigkeit verstanden, selbstregulatorische Anstrengungen aufrechtzuerhalten und kurzfristigen Impulsen oder Versuchungen zugunsten übergeordneter Ziele widerstehen zu können (Job et al., 2010). Implizite Theorien der Willenskraft beschreiben individuelle Überzeugungen darüber, ob Willenskraft begrenzt oder unbegrenzt verfügbar ist. Personen mit einer sogenannten *limitierten Willenskraftüberzeugung* nehmen an, dass Willenskraft nach intensiver Beanspruchung erschöpft ist und regeneriert werden muss. Im Gegensatz dazu betrachten Personen mit einer *nicht-limitierten* Sichtweise Willenskraft als eine Ressource, die sich selbst erhält und somit unbegrenzt zur Verfügung steht (Job et al., 2010).

Subdimensionen von Willenskraft

Willenskraftüberzeugungen können in Subdimensionen eingeteilt werden. In dieser Arbeit werden die drei Subdimensionen *mentale Anstrengung*, *Versuchungswiderstand* und *Emotionskontrolle* einbezogen. In Bezug auf mentale Anstrengung sind Personen mit einer unlimitierten Willenskraftüberzeugung der Meinung, mentale Herausforderungen aktivieren Kraftressourcen und nach Ausübung dieser Tätigkeiten sind sie noch in gleichem oder sogar höherem Ausmaß in der Lage eine weitere herausfordernde Aufgabe zu erfüllen. Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung hingegen gehen davon aus, dass anstrengende mentale Tätigkeiten die Ressourcen erschöpfen und im Anschluss eine Phase der Erholung erfolgen muss, um die Energie wieder aufzutanken. Bezüglich

Versuchungswiderstand vertreten Personen mit einer unlimitierten Überzeugung den Standpunkt, dass der Widerstand gegen eine starke Versuchung zu einem Gefühl der Stärke und zur Aktivierung von Willenskraft führt, um so erneuten zukünftigen Versuchungen ebenso oder sogar leichter widerstehen zu können. Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung hingegen denken, dass häufiges Widerstehen gegen eine Versuchung anfälliger für zukünftige Versuchungen machen würde. In Hinsicht auf Emotionskontrolle gehen Personen mit einer unlimitierten Willenskraftüberzeugung davon aus, dass sie auch nach einer längeren Phase der Emotionskontrolle immer noch in der Lage sind ihre Emotionen adäquat zu händeln. Personen mit einer limitierten Überzeugung nehmen hingegen an, dass starke Gefühle nicht wirklich lange kontrolliert werden können – das Unterdrücken von Emotionen führt zudem zu Erschöpfung und verringert die Fähigkeit Emotionen in darauffolgenden Situationen kontrollieren zu können (Bernecker & Job, 2017).

Empirische Befunde

Willenskraftüberzeugungen wurden schon in unterschiedlichen Zusammenhängen untersucht: Empirische Befunde zeigen, dass implizite Willenskraftüberzeugungen substantielle Auswirkungen auf Verhalten und Leistung haben. So konnte nachgewiesen werden, dass Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung nach anspruchsvollen Aufgaben eine verminderte Selbstkontrollleistung, eine sogenannte *Ego Depletion* zeigen, während dieser Effekt bei Personen mit nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung nicht gefunden werden konnte (Job et al., 2010; Job et al., 2015). Der Einfluss der Überzeugungen erstreckt sich über verschiedenste Lebensbereiche: In einem Studierendensample zeigte sich, dass eine limitierte Willenskraftüberzeugung mit erhöhter Schlafprokrastination nach subjektiv als stressig bewerteten Tagen assoziiert war (Bernecker & Job, 2020). Darüber hinaus stehen nicht-limitierte Willenskraftüberzeugungen in Zusammenhang mit einer effektiveren Zielverfolgung und höherem subjektivem Wohlbefinden – insbesondere in Situationen, die ein hohes Maß an Selbstregulation erfordern. Allgemein kann eine nicht-limitierte Willenskraftüberzeugung mit höherer Lebenszufriedenheit in Verbindung gebracht werden (Bernecker & Job, 2017; Bernecker et al., 2017).

Es liegen auch Befunde zu impliziten Willenskraftüberzeugungen und individuellen Unterschieden vor: Emotionale Stabilität und Gewissenhaftigkeit sind positiv mit einer nicht-limitierten Sichtweise assoziiert. Daten zu Intelligenz und

Willenskraftüberzeugungen deuten darauf hin, dass diesbezüglich keine Korrelationen vorliegen (Jędrzejczyk & Zajenkowski, 2018). Außerdem konnte herausgefunden werden, dass ältere Erwachsene häufiger eine nicht-limitierte Willenskraftüberzeugung vertreten – möglicherweise aufgrund eines stärkeren Empfindens von Autonomie (Job et al., 2018).

Gleichzeitig sprechen experimentelle Befunde gegen die Annahme, implizite Theorien der Willenskraft seien unveränderliche dispositionelle Merkmale. Bereits durch das Ausfüllen von manipulierten Fragebögen war es in Studien möglich, die Willenskraftüberzeugung der Teilnehmenden erfolgreich zu beeinflussen (Job et al., 2010).

Willenskraftüberzeugungen im Beziehungskontext

Romantische Beziehungen stellen einen bedeutsamen Kontext für Selbstregulation dar, da sie häufig emotionale Herausforderungen und zwischenmenschliche Konflikte beinhalten. Erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass implizite Theorien der Willenskraft auch in partnerschaftlichen Situationen eine relevante Rolle spielen. So zeigten sich in einer Tagebuchstudie zur Unterstützung der PartnerInnen in romantischen Beziehungen komplexe Zusammenhänge: Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung gaben höhere Grade an Ermüdung, geringere Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit an. Diese Faktoren gingen mit einer geringeren Absicht zur Unterstützung der eigenen PartnerInnen einher. Gleichzeitig nahmen Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung ihre PartnerInnen als erschöpfter und weniger zufrieden war, was mit einer erhöhten Unterstützungsabsicht verknüpft werden konnte. Eine limitierte Willenskraftüberzeugung ist demnach sowohl mit einer geringeren, als auch mit einer höheren Unterstützungsabsicht verbunden. Im Gesamten konnte eine limitierte Willenskraftüberzeugung schließlich mit einer geringeren tatsächlichen Unterstützung der PartnerInnen assoziiert werden. Dies scheint weniger auf fehlende Unterstützungsbereitschaft zurückzuführen zu sein, sondern viel eher auf eingeschränkt wahrgenommene Kapazitäten, insbesondere in belastenden oder konfliktbehafteten Situationen (Francis et al., 2020).

Diesen Ansatz erweiterten Francis und KollegInnen (2024) in einer dyadischen Studie, die Zusammenhänge zwischen Willenskraftüberzeugung, sozialer Unterstützung und Beziehungserleben bei beiden PartnerInnen einer Beziehung untersuchte. Hier wurde der Befund bestätigt, dass Personen mit limitierter

Willenskraftüberzeugung vermutlich aufgrund als fehlend wahrgenommener Ressourcen geringere Unterstützung für Ihre PartnerInnen bereitstellen – sowohl auf emotionaler als auch auf instrumenteller Ebene. Limitierte Willenskraft wurde ebenso mit geringerer Beziehungszufriedenheit und geringerem Erhalt praktischer Unterstützung von PartnerInnen in Verbindung gebracht. Die Willenskraftüberzeugung der PartnerInnen hatten hingegen keine signifikanten Einflüsse auf die Beziehungszufriedenheit, was darauf hindeutet, dass die eigene Willenskraftüberzeugung primär als relevant für das eigene Erleben und Verhalten angesehen werden kann und weniger für das der romantischen PartnerInnen (Francis et al., 2024).

In einer weiteren Studie wurde untersucht, wie Personen in Abhängigkeit von ihrer Willenskraftüberzeugung auf geringfügig störendes Verhalten ihrer PartnerInnen reagieren. Die Ergebnisse zeigten, dass Personen mit einer limitierten Überzeugung ihre Reaktionen stärker kontextabhängig machten: Sie reagierten beispielsweise nach einem anstrengenden Tag ihrer PartnerInnen empathischer auf unerwünschtes Verhalten. In entspannteren Kontexten hingegen fielen die Reaktionen deutlich kritischer aus. Dies könnte implizieren, dass die situative Beanspruchung der PartnerInnen berücksichtigt wurde. Personen mit einer nicht-limitierten Überzeugung zeigten im Gegensatz weitgehend konsistente Reaktionen, unabhängig vom vorherigen Belastungsniveau ihrer PartnerInnen. Dieser Befund deutet daraufhin, dass die eigenen impliziten Willenskraftüberzeugungen unter anderem durch soziale Wahrnehmung zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen (Francis & Job, 2020).

Konfliktlösestrategien

Da beispielsweise schon Arránz Becker et al., 2005 erkannten, dass die Qualität partnerschaftlicher Interaktionen maßgeblich davon abhängt, wie Paare mit herausfordernden Situationen umgehen, ist im nächsten Schritt zu betrachten, welche Formen der Konfliktbewältigung in romantischen Beziehungen typischerweise auftreten und wie diese zur Beziehungsdynamik beitragen.

Definition und Typologie

Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil von romantischen Beziehungen. *Konfliktlösestrategien* beziehen sich auf die unterschiedlichen Methoden und Techniken, die im Falle einer Auseinandersetzung von PartnerInnen eingesetzt

werden. Konfliktlösestrategien lassen sich grundsätzlich in zwei Kategorien einteilen: Es gibt *konstruktive* Strategien, die die Beziehung stärken, und *destruktive* Strategien, die ihr schaden können. Einige Methoden können je nach Situation sowohl positive als auch negative Effekte haben, diese bezeichnet man als *situationsabhängig* (Zacchilli et al., 2009).

Herzberg und Sierau (2010) unterscheiden zwischen vier unterschiedlichen Konfliktlösestrategien:

Positive Konfliktlösung (konstruktiv): Typisch für die positive Konfliktlösung ist, dass Lösungen gefunden werden, die für beide Partner akzeptabel sind. Die positive Konfliktlösestrategie zeichnet sich durch eine konstruktive und respektvolle Herangehensweise aus und ist mit einer subjektiv höheren Beziehungszufriedenheit assoziiert.

Kämpferischer Konfliktstil (destruktiv): Der kämpferische Konfliktstil ist durch aggressive und konfrontative Ansätze geprägt. Persönliche Angriffe, Beleidigungen und verletzendes Bemerkungen kommen in Konfliktsituationen hierbei häufig vor. Dieser Stil kann eine reibungslose Konfliktlösung beeinträchtigen, Beziehungen nachhaltig belasten und die Beziehungszufriedenheit entscheidend verringern.

Rückzug (situationsabhängig): Der Rückzugsstil in Konfliktsituationen ist durch Vermeidung und emotionale Distanz gekennzeichnet. Beteiligte ziehen sich zurück, schweigen über längere Zeit oder brechen die Kommunikation ganz ab. Oft wird im Konflikt kein Interesse mehr am Gespräch oder an der anderen Person gezeigt. Dieser Stil kann zwar kurzfristig Eskalationen vermeiden, behindert jedoch eine nachhaltige Lösung des Konflikts und führt häufig zu Missverständnissen und emotionaler Entfremdung.

Nachgiebigkeit (situationsabhängig): Der nachgiebige Konfliktstil ist geprägt von einem starken Bedürfnis nach Harmonie und dem Wunsch, Auseinandersetzungen zu vermeiden. Dabei stellen die Betroffenen ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen hinten an, setzen sich nicht für ihre Sichtweise ein und vermeiden es, ihre Position zu verteidigen. Sie geben schnell nach, oft ohne ihre Meinung überhaupt zu äußern. Obwohl dieser Stil kurzfristig für Ruhe sorgen kann, führt er langfristig zu einem Ungleichgewicht in der Beziehung und kann das Gefühl erzeugen, nicht ernst genommen oder übergangen zu werden.

Zusammenhang mit Selbstregulation

Angesichts der Tatsache, dass konfliktbezogenes Verhalten durch Selbstregulationsprozesse geprägt ist (Türk, 2018) erscheint es plausibel, dass auch die Wahl bestimmter Konfliktlösestrategien durch implizite Theorien der Willenskraft beeinflusst werden könnte. Selbstregulation umfasst die Fähigkeit, emotionale Reaktionen zu kontrollieren, kurzfristige Impulse zu hemmen und langfristige Beziehungsziele zu verfolgen (Heatherton, 2011). Konfliktsituationen stellen typische Szenarien dar, in welchen solche Prozesse gefordert sind: Konstruktive Konfliktlösung erfordert ein hohes Maß an Selbstregulation, während destruktiver Umgang mit Konfliktsituationen oftmals auf eine reduzierte Selbstregulationskapazität zurückgeführt werden kann (Türk, 2018).

Situationsabhängige Strategien, wie Rückzug oder Nachgiebigkeit zeichnen sich dadurch aus, dass sie kurzfristig Anstrengung und emotionale Belastung reduzieren, was akut als Entlastung erlebt werden kann – diese Strategien kann man als ressourcenschonend bezeichnen (Herzberg & Sierau, 2010). Personen mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung zeigten in unterschiedlichen Kontexten eine größere Ausdauer und eine höhere Wirksamkeit in Selbstregulationsaufgaben. Personen, mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung hingegen neigen dazu, in anstrengenden Situationen regulatorische Bemühungen zu reduzieren – sie nehmen ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle immerhin als begrenzt wahr (Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017). Entsprechend ist anzunehmen, dass Personen mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung häufiger konstruktive Konfliktlösestrategien wählen könnten, während Personen mit einer limitierten Überzeugung eher zu destruktiven oder situationsabhängigen Strategien tendieren könnten.

Beziehungszufriedenheit

Zur Einordnung des Konstrukts werden im Folgenden Definition und wesentliche Einflussfaktoren der *Beziehungszufriedenheit* dargestellt.

Definition und Determinanten

Beziehungszufriedenheit ist ein zentraler Indikator für das individuelle Wohlbefinden in romantischen Beziehungen. Sie wird stark durch die Qualität von Kommunikation, gegenseitiger Unterstützung und der gemeinsamen Bewältigung von Konflikten beeinflusst (Canary et al., 1995).

Konstruktive Konfliktlösungsansätze stehen in positivem Zusammenhang mit der

Zufriedenheit, während andere destruktive und situationsabhängige Strategien negativ damit verknüpft sind. Schon in älteren Studien, wie bei Kurdek (1995) konnte das Zufriedenheitsniveau jedes Partners in der Beziehung positiv mit der Häufigkeit in Verbindung gebracht werden, mit der beide Partner konstruktive Strategien zur Konfliktlösung anwenden und negativ mit der Häufigkeit, mit der jeder Partner destruktive Strategien zur Konfliktlösung anwendet. Wie Paare mit Konflikten umgehen und welche Konfliktlösestrategien gewählt werden, hängt also eng mit der Beziehungszufriedenheit zusammen. Implizite Theorien der Willenskraft könnten daher indirekt über ihren Einfluss auf die Wahl der Konfliktlösestrategien auch die Beziehungszufriedenheit mitbestimmen.

Die Beziehungszufriedenheit steht zusätzlich noch mit vielen weiteren Indikatoren in Zusammenhang: Es konnten Korrelationen mit bestimmten soziodemografischen Variablen gefunden werden. Frauen, jüngere Personen und nicht verheiratete Personen berichteten in einer empirischen Studie eine signifikant höhere Beziehungszufriedenheit als die Vergleichsgruppen (Ratiu, 2023). Ebenso liegt eine Assoziation mit der Elternschaft vor: Kinderlose Paare berichten tendenziell von höherer Zufriedenheit im Vergleich zu Eltern, wobei sich die Zufriedenheit häufig wieder stabilisiert oder sogar erhöht, wenn die Kinder ein Alter zwischen acht und zwölf Jahren erreichen (Meyer et al., 2016). Beziehungszufriedenheit wurde außerdem schon im Zusammenhang mit impliziten Willenskraftüberzeugung untersucht: Es konnte eine Assoziation zwischen geringerer Zufriedenheit und einer limitierten Willenskraftüberzeugung gefunden werden (Francis et al., 2024)

Psychologische Einflussfaktoren und Kontrollvariablen

Neben den direkten Zusammenhängen zwischen impliziten Theorien der Willenskraft, Konfliktlösestrategien und Beziehungszufriedenheit spielen weitere psychologische und situative Einflussfaktoren eine wichtige Rolle, die das Ausmaß und die Richtung dieser Effekte beeinflussen können. Dazu zählen insbesondere das individuelle Stresserleben als psychologischer Belastungsfaktor sowie soziodemografische und persönlichkeitsbezogene Merkmale, die als Kontroll- bzw. Moderatorvariablen in die Analysen einbezogen werden.

Die Rolle von Stress

Der Einfluss impliziter Willenskraftüberzeugungen kann nicht als vollkommen unabhängig vom emotionalen Zustand der betroffenen Person betrachtet werden.

Das individuelle Stresserleben könnte den Zusammenhang zwischen impliziten Willenskrafttheorien und Konfliktverhalten mitprägen. Stress beschreibt in diesem Kontext nicht nur die objektive Situation, sondern vor allem die subjektive Bewertung, ob Anforderungen mit den eigenen Ressourcen bewältigbar sind (Folkman, 2013). Subjektives Stresserleben geht mit situativen Einschränkungen selbstregulativer Kapazitäten einher und ist daher für konfliktbezogenes Verhalten von zentraler Bedeutung. Akuter Stress kann emotionale Reaktivität, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität beeinträchtigen (Shields et al., 2016), wodurch es in belastenden Situationen besonders herausfordernd sein kann, konstruktive und emotionsregulierte Konfliktlösungsstrategien anzuwenden. Darüber hinaus steht Stresserleben in engem Zusammenhang mit der Beziehungszufriedenheit: Chronischer Stress geht mit einer erhöhten Konflikthäufigkeit, negativer Kommunikation und einer Abnahme des allgemeinen Beziehungsglücks einher (Randall & Bodenmann, 2009).

Vor diesem Hintergrund erscheint es theoretisch plausibel, Stresserleben als situative Bedingung zu konzeptualisieren, unter der sich implizite Willenskraftüberzeugungen unterschiedlich stark im Konfliktverhalten niederschlagen. Als zeitlich variable Zustandsgröße (Oken et al., 2015) könnte Stress insbesondere dann relevant werden, wenn selbstregulative Anforderungen erhöht sind. In solchen Situationen wäre zu erwarten, dass Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung eher zu defensiven oder impulsiven Konfliktlösungsstrategien tendieren, während Personen mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung auch unter erhöhter Belastung eher konstruktive Strategien aufrechterhalten.

Kontrolle relevanter Drittvariablen

Neben Stress, gibt es noch weitere relevante Gesichtspunkte, die beachtet werden müssen, um alternative Erklärungen für beobachtete Effekte auszuschließen und die interne Validität der Untersuchung zu erhöhen. Aus diesem Grund werden in den Korrelationsanalysen zu Hypothese 1 mehrere Kontrollvariablen berücksichtigt.

Zu den wichtigsten zählen Alter und Geschlecht, die in früheren Studien in Zusammenhang mit Beziehungszufriedenheit und Konfliktverhalten gebracht wurden: Jüngere Menschen und Frauen berichteten beispielsweise in Studien von höherer Beziehungszufriedenheit als ältere Menschen und Männer (Ratiu, 2023; Bühler et al., 2021). Auch der Beziehungsstatus (verheiratet, verlobt, in Partnerschaft) wird

kontrolliert, da dieser unterschiedliche Grade von Commitment und Stabilität widerspiegeln könnte und ebenfalls Korrelationen mit der Beziehungszufriedenheit vorliegen. Unverheiratete Personen berichteten hier von höherer Beziehungszufriedenheit als verheiratete (Lemieux & Hale, 2002; Ratiu, 2023).

Darüber hinaus spielt die Elternschaft eine Rolle, da die elterliche Belastung und zusätzliche Anforderungen durch Kinder mit veränderten Konflikt dynamiken und geringerer Zufriedenheit einhergehen können (Meyer et al., 2016). Ebenso wird der sozioökonomische Status, operationalisiert über den Bildungsgrad, berücksichtigt, da ein niedriger sozialer Status häufig mit höherem Stress und geringerer Beziehungsqualität verbunden ist (Emery & Finkel, 2022; Ratiu, 2023).

Neben diesen demografischen Merkmalen werden mit den Big-Five Persönlichkeitsfaktoren auch Persönlichkeitsdimensionen als Kontrollvariablen berücksichtigt. Das Big-Five Modell ist ein empirisch gut abgesichertes und weit verbreitetes Modell zur Beschreibung individueller Persönlichkeitsunterschiede von Menschen. Die Persönlichkeit wird hierbei durch die Dimensionen *Offenheit für Erfahrungen*, *Gewissenhaftigkeit*, *Extraversion*, *Verträglichkeit* und *Neurotizismus* erfasst. Offenheit für Erfahrungen beschreibt, wie neugierig, fantasievoll und aufgeschlossen eine Person gegenüber neuen Eindrücken ist. Gewissenhaftigkeit umfasst Eigenschaften wie strukturierte Arbeitsweise, Verantwortungsbewusstsein und Selbstdisziplin. Mit Extraversion wird ein hohes Maß an Kontaktfreude, Durchsetzungsvermögen und Aktivität bezeichnet. Verträglichkeit kennzeichnet, wie kooperativ, einfühlsam und hilfsbereit jemand ist – eine niedrige Ausprägung geht eher mit Konfliktbereitschaft einher. Neurotizismus bezieht sich auf die emotionale Stabilität: Personen mit hohen Werten reagieren häufig ängstlich, reizbar oder niedergeschlagen, während niedrige Werte auf seelische Ausgeglichenheit hindeuten (McCrae & John, 1992). Besonders Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus sind relevante Faktoren, da sie sowohl mit Willenskraftüberzeugungen als auch mit Beziehungserleben und Konfliktverhalten in Verbindung stehen (Jędrzejczyk & Zajenkowski, 2018).

Die Berücksichtigung dieser Kontrollvariablen bei den Korrelationsanalysen zu Hypothese 1 erlaubt eine differenzierte Interpretation der Ergebnisse und stellt sicher, dass beobachtete Zusammenhänge nicht durch andere individuelle Merkmale verfälscht werden.

Fragestellung

Aus dem theoretischen Hintergrund und den dargestellten empirischen Befunden ergeben sich die folgenden Fragestellungen und Hypothesen der vorliegenden Studie.

Hypothesen

Diese Studie untersucht, inwiefern implizite Theorien über Willenskraft die Wahl von Konfliktbewältigungsstrategien beeinflussen und welche Konsequenzen sich daraus für die Zufriedenheit in romantischen Beziehungen ergeben. Die Untersuchung folgt zwei zentralen Forschungsfragen und mehreren explorativen Untersuchungen:

1. Gibt es einen Zusammenhang zwischen impliziten Theorien der Willenskraft und spezifischen Konfliktlösestrategien in romantischen Beziehungen?

Aus bisherigen Forschungsansätzen zu Willenskraftüberzeugungen und aus dem aktuellen Wissenstand, ergeben sich folgende mögliche Annahmen: Personen mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung zeigen größere Ausdauer und Wirksamkeit in Selbstregulationsaufgaben (Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017). Konstruktive Konfliktlösestrategien (z. B. lösungsorientierte Kommunikation, aktives Zuhören) erfordern anhaltende Emotionskontrolle und die Fähigkeit, kurzfristige Impulse zugunsten langfristiger Beziehungsziele zu unterdrücken (Türk, 2018; Herzberg & Sierau, 2010). Daher ist zu erwarten, dass Personen, die Willenskraft als nicht-limitiert sehen, häufiger konstruktive Strategien in Konfliktsituationen anwenden. Daraus ergibt sich die Hypothese:

H1a: Konstruktive Konfliktlösestrategien stehen in positivem Zusammenhang mit einer stärkeren Zustimmung zu einer nicht-limitierten (im Vergleich zu einer limitierten) Willenskraftüberzeugung.

Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung erwarten, dass ihre Willenskraft nach Anstrengung erschöpft ist - dies kann zu vorsorglichem Energiesparen, Rückzug oder impulsiveren Reaktionen führen (Job et al., 2015). Destruktive (z. B. aggressives Verhalten, persönliche Angriffe) sowie situationsabhängige Strategien (z. B. Rückzug, Nachgiebigkeit) können kurzfristig Ressourcen schonen oder sofortige Spannungsreduktion verschaffen, sind langfristig jedoch schädlich für die Beziehung (Türk, 2018; Zacchilli et al., 2009; Herzberg &

Sierau, 2010). Folglich ist anzunehmen, dass Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung verstärkt destruktive oder situationsabhängige Strategien nutzen. Daraus ergibt sich folgende Hypothese:

H1b: Destruktive und situationsbedingte Konfliktlösestrategien stehen in negativem Zusammenhang mit einer stärkeren Zustimmung zu einer nicht-limitierten (im Vergleich zu einer limitierten) Willenskraftüberzeugung

Da bisher keine Studien vorliegen, die differenzierte Befunde zu einzelnen Konfliktlösestrategien berichten, wird zunächst davon ausgegangen, dass destruktive und situationsabhängige Strategien generell mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung zusammenhängen (H1b). Eine differenzierte Betrachtung einzelner Strategien erfolgt explorativ.

2. Mediiert die Wahl der Konfliktlösestrategien den Zusammenhang zwischen impliziten Theorien der Willenskraft und der Beziehungszufriedenheit?

Konstruktive Konfliktlösestrategien sind empirisch mit höherer Beziehungszufriedenheit verknüpft (Kurdek, 1995; Zacchilli et al., 2009). Wenn nicht-limitierte Willenskraftüberzeugungen die Häufigkeit konstruktiver Strategien erhöhen (H1a), liegt nahe, dass ein Teil des positiven Zusammenhangs zwischen Willenskraftüberzeugung und Beziehungszufriedenheit über diese Strategien vermittelt werden könnte. Daraus ergibt sich die Hypothese:

H2a: Konstruktive Konfliktlösestrategien vermitteln den positiven Zusammenhang zwischen einer stärkeren Zustimmung zu einer nicht-limitierten (im Vergleich zu einer limitierten) Willenskraftüberzeugung und der Beziehungszufriedenheit.

Destruktive bzw. situationsabhängige Konfliktstrategien sind negativ mit Beziehungszufriedenheit assoziiert (Kurdek, 1995; Zacchilli et al., 2009). Wenn limitierte Willenskraftüberzeugungen die Nutzung solcher Strategien begünstigen (H1b), würde dies eine negative indirekte Wirkung von limitierten Überzeugungen auf die Beziehungszufriedenheit nahelegen. Daraus ergibt sich folgende Hypothese:

H2b: Destruktive und situationsbedingte Konfliktlösestrategien vermitteln den negativen Zusammenhang zwischen einer schwächeren Zustimmung zu einer nicht-limitierten (im Vergleich zu einer limitierten) Willenskraftüberzeugung und der Beziehungszufriedenheit.

Explorative Untersuchungen

1. Moderiert das individuelle Stresserleben den Zusammenhang zwischen impliziten Theorien der Willenskraft und den gewählten Konfliktlösestrategien?

In einer ergänzenden explorativen Analyse wird untersucht, ob das individuelle Stresserleben den Zusammenhang zwischen impliziten Theorien der Willenskraft und der Wahl von Konfliktlösestrategien moderiert. Theoretische Überlegungen legen nahe, dass Stress die Fähigkeit zur Selbstregulation beeinträchtigt und impulsivere, weniger reflektierte Reaktionsmuster begünstigen könnte (z.B.: Shields et al., 2016). Unter diesen Bedingungen könnten Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung besonders anfällig sein, destruktive oder situationsabhängige Konfliktlösestrategien zu wählen, da sie Stress als Hinweis auf erschöpfte Selbstkontrollressourcen interpretieren. Personen mit einer nicht-limitierten Sichtweise hingegen nehmen Belastung weniger als Einschränkung wahr und daher ist zu erwarten, dass sie auch unter Stress eher konstruktive Strategien aufrechterhalten. Es soll also explorativ untersucht werden, ob das individuelle Stresserleben den Zusammenhang zwischen impliziten Theorien der Willenskraft und der Wahl von Konfliktlösestrategien beeinflusst. Insbesondere wird geprüft, ob Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung unter hoher Stressbelastung tendenziell eher destruktive oder situationsabhängige Konfliktlösestrategien wählen als Personen mit einer nicht-limitierten Sichtweise.

2. Subdimensionen der Willenskraftüberzeugungen

Neben der Gesamtskala zu impliziten Theorien der Willenskraft sollen in einer explorativen Analyse auch die drei Subdimensionen – „mentale Anstrengung“, „Versuchungswiderstand“ und „Emotionskontrolle“ – separat betrachtet werden. Diese differenzierte Analyse ermöglicht es, ein genaueres Bild davon zu gewinnen, welche Aspekte der Willenskraftüberzeugung in welchem Ausmaß mit den gewählten Konfliktlösestrategien in Verbindung stehen. Während es bei der Skala „mentale Anstrengung“ vor allem um kognitive Ermüdung geht, handelt „Versuchungswiderstand“ darum, wie gut Menschen in der Lage sind verlockenden Handlungsimpulsen zu widerstehen. Die Facette „Emotionskontrolle“ bezieht sich auf die Regulation affektiver Zustände in herausfordernden Situationen (Job et al., 2010).

Da Konfliktverhalten sowohl kognitive, als auch emotionale Selbstregulationskomponenten umfasst (Türk, 2018), ist es plausibel anzunehmen, dass sich die Subdimensionen unterschiedlich stark mit einzelnen Konfliktlösestrategien in Verbindung bringen lassen könnten. Diese differenzierte Betrachtung kann Hinweise darauf liefern, ob spezifische Facetten von Willenskraftüberzeugungen stärker mit bestimmten Bewältigungsstrategien in Konfliktsituationen assoziiert sind. Die Ergebnisse könnten helfen Anknüpfungspunkte für zukünftige Forschung in Bezug auf relevantes selbstregulierendes Verhalten in Konfliktsituationen zu liefern.

3. Demografische Variablen und Persönlichkeitseigenschaften

Darüber hinaus werden explorativ mögliche Zusammenhänge zwischen soziodemografischen Merkmalen (z. B. Alter, Geschlecht, Bildungshintergrund), Persönlichkeitseigenschaften und den zentralen Konstrukten der Untersuchung (Willenskraftüberzeugungen, Stresserleben, Konfliktlösestrategien, Beziehungszufriedenheit) analysiert. Diese Analysen dienen nicht der Hypothesenprüfung, sondern der Überprüfung und Erweiterung bestehender Befunde sowie der Hypothesengenerierung für zukünftige Studien. Frühere Forschung deutet daraufhin, dass demografische Merkmale sowie Persönlichkeitseigenschaften einen Einfluss auf selbstregulative Prozesse und Beziehungsdynamiken haben können. So zeigten etwa Bühler et al. (2021), Ratiu (2023) und Lesch & Engelbrecht (2011), dass Alter und Geschlecht mit der Beziehungszufriedenheit und mit dem Konfliktverhalten in Zusammenhang stehen. Meyer et al. (2016) fanden zudem, dass die elterliche Belastung durch Kinder mit einer höheren Konflikthäufigkeit assoziiert ist, während Emery und Finkel (2022) einen Zusammenhang zwischen einem niedrigen sozioökonomischen Status, höherem Stress und einer geringeren Beziehungszufriedenheit berichten. Vor diesem Hintergrund wird in der vorliegenden Untersuchung explorativ geprüft, ob sich ähnliche Zusammenhänge auch in der eigenen Stichprobe zeigen. Ziel ist es, die Generalisierbarkeit dieser Befunde zu überprüfen und potentielle Moderator- oder Einflussvariablen zu identifizieren, die in zukünftigen Studien gezielter berücksichtigt werden sollten. Dadurch kann ein tieferes Verständnis dafür gewonnen werden, in welchen individuellen und kontextuellen Rahmenbedingungen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktverhalten besonders eng miteinander verbunden sind.

Methoden

Untersuchungsdesign

Es wurde eine *querschnittliche Beobachtungsstudie* durchgeführt, die sich auf die Zusammenhänge zwischen impliziten Theorien der Willenskraft, Konfliktbewältigungsstrategien und der Zufriedenheit in romantischen Beziehungen konzentriert. Die Datenerhebung erfolgte mittels einer vollständig anonymisierten Online-Befragung über die Plattform *Question Pro*. Teilnehmen konnten Personen ab 18 Jahren, die sich zum Zeitpunkt der Erhebung in einer romantischen Beziehung befanden. Die Teilnahme erfolgte durch das selbstständige Ausfüllen eines standardisierten Fragebogens. Zur Erfassung der zentralen Untersuchungsvariablen wurden etablierte und standardisierte Messinstrumente eingesetzt, darunter die *Willpower Theory Scale* (Job et al., 2010), das *Konfliktlösestilinventar für Paare* (Herzberg & Sierau, 2010), die *Zufriedenheit in Paarbeziehungen-Skala* (Hassebrauck, 1991), das *Big Five Inventory 10* (Rammstedt et al., 2012) sowie die *Perceived Stress Scale 10* (Klein et al., 2016). Zusätzlich wurden zu Beginn der Befragung demografische Angaben erhoben, darunter Alter, Geschlecht, Beziehungslänge und -status (in einer Beziehung, verlobt oder verheiratet), der sozioökonomische Status sowie das Vorhandensein und die Anzahl von Kindern. Die Befragung wurde ausschließlich in deutscher Sprache durchgeführt.

Rekrutierung

Die Datenerhebung fand von 16.06.2025 bis zum 28.09.2025 statt. Die Rekrutierung der Teilnehmenden erfolgte sowohl online über WhatsApp-Gruppen, soziale Medien und Rekrutierungsplattformen (wie z.B.: *poll-pool.com*) als auch offline durch zwei Studierende der Universität Wien im Rahmen des Masterarbeitsseminars „200216-1“. Die Datenerhebung wurde gemeinsam mit einer weiteren Studentin durchgeführt, die Daten aus der Stichprobe ebenfalls für ihre Masterarbeit nutzt. Während für die vorliegende Untersuchung ausschließlich Daten unabhängiger Personen berücksichtigt wurden (d. h. jeweils nur eine Person pro Beziehung), wurden bei einem Teil der Teilnehmenden zusätzlich die Angaben des jeweiligen Partners bzw. der Partnerin erhoben. Daraus ergab sich für die Untersuchung der Kooperationsstudentin ein dyadischer Datensatz. Zur Steigerung der Teilnahmebereitschaft wurden im Rahmen der Studie zwei Gutscheine verlost. An der Verlosung konnten Paare teilnehmen, sofern beide PartnerInnen den

Fragebogen vollständig ausgefüllt hatten. Zu diesem Zweck wurden die Teilnehmenden nach Abschluss der Befragung in einem vom Datensatz getrennten Fenster gebeten, eine E-Mail-Adresse anzugeben. Nur E-Mail-Adressen, die von beiden PartnerInnen übereinstimmend angegeben wurden, nahmen an der Verlosung teil. Damit Datensätze von Paaren einander zugeordnet werden konnten, wurden die Teilnehmenden aufgefordert einen individuellen Code zu erstellen.

Stichprobenbeschreibung

Zur Bestimmung der minimal erforderlichen Stichprobengröße wurde eine a-priori *Poweranalyse* mit der Software *G*Power* (Faul et al., 2009) durchgeführt. Dabei wurde ein Signifikanzniveau von $\alpha = .05$, eine statistische Power von $1 - \beta = .80$ sowie ein kleiner Effekt ($\rho = .20$) angenommen, wie er in psychologischen Studien häufig realistisch ist. Für die Prüfung der Hypothesen H1a und H1b mittels Korrelationstestungen ergab sich ein erforderlicher Stichprobenumfang von $n = 191$, um einen kleinen Effekt ($\rho = .20$) zuverlässig nachzuweisen. Die entsprechende Poweranalyse kann im Anhang A gefunden werden. Die Mediationsanalysen (Hypothesen H2a und H2b) wurden mithilfe von Bootstrap-Verfahren (Hayes, 2013) überprüft. Für die Detektion kleiner indirekter Effekte haben einschlägige Simulationen eine Stichprobengröße von mindestens 400 Personen empfohlen, um die nötige Teststärke zu gewährleisten (Fritz & MacKinnon, 2007).

Insgesamt wurden Daten von 606 Personen vollständig erhoben. Da sich die vorliegende Untersuchung auf Analysen auf Individualebene konzentriert, wurde pro Beziehung jeweils nur eine Person in die Auswertung miteinbezogen, um statistische Abhängigkeiten innerhalb von Paaren zu vermeiden. Nach Anwendung dieses Kriteriums verblieben 406 unabhängige Datensätze. Die Auswahl der jeweils einbezogenen Person pro Beziehung erfolgte zufällig, um mögliche Verzerrungen zu minimieren, die durch systematische Unterschiede zwischen erst- und zweitteilnehmenden PartnerInnen entstehen könnten. Datensätze mit auffälligen Ergebnissen bei den Attention-Checks wurden überprüft. Aufgrund offensichtlich unzuverlässigen Antwortverhaltens musste der Datensatz einer Person ausgeschlossen werden. Darüber hinaus wurden zwei weitere Teilnehmende aus der Analyse entfernt, da sie angaben, dass sie sich zum Zeitpunkt der Befragung nicht in einer romantischen Beziehung befunden hatten. Die finale Stichprobe umfasste somit 403 Personen und entsprach damit der zuvor bestimmten minimal erforderlichen Stichprobengröße von 400 Personen. Es wurden nur

vollständige Datensätze in die statistischen Analysen aufgenommen, um die Vergleichbarkeit der Antworten über alle untersuchten Variablen hinweg zu gewährleisten und Verzerrungen durch unterschiedliche Fallzahlen in den einzelnen Analysen zu vermeiden. Angesichts des ausreichend großen verbleibenden Stichprobenumfanges erschien dieses Vorgehen methodisch vertretbar.

Unter den 403 Personen, die in die Auswertung einbezogen wurden, befanden sich Personen im Alter von 18 bis 89 Jahren. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden betrug 38,29 Jahre ($SD = 16,28$ Jahre). Die Geschlechtsverteilung zeigt mit 236 Frauen einen überwiegenden Anteil weiblicher Teilnehmender (65,3%), gefolgt von 137 männlichen (34,0%) und drei diversen Personen (0,7%). Die durchschnittliche Beziehungsdauer der Teilnehmenden beträgt 13,02 Jahre ($SD = 13,6$ Jahre), wobei die kürzeste Beziehung eine Dauer von unter einem Jahr und die längste eine Dauer von 55 Jahren aufwies. Mit 213 Personen befand sich der Großteil der Stichprobe zum Zeitpunkt der Befragung in einer romantischen Beziehung (52,9%), gefolgt von 168 verheirateten (41,7%) und 16 verlobten Personen (4,0%). 6 Personen gaben an, ihren Beziehungsstatus anders zu definieren. In Tabelle 1 zu sehen ist, dass mehr als die Hälfte der Teilnehmenden angaben, keine Kinder zu haben ($n = 237$), während der Rest der Stichprobe von einem bis maximal fünf Kinder berichtete. Aus Tabelle 2 lässt sich ablesen, dass der Großteil der Befragten angab, einen Hochschulabschluss gemacht zu haben ($n = 217$), 106 Personen haben die Matura absolviert, 57 eine fach- oder berufsbildende Schule ohne Matura, während der Anteil an Personen mit Pflichtschulabschluss ($n = 9$), Doktorat ($n = 8$) oder einem anderen Abschluss ($n = 6$) verhältnismäßig kleiner ausfiel. In der Stichprobe befindet sich keine Person ohne Schulabschluss.

Tabelle 1

Beschreibung der Stichprobe - Kinder

	Häufigkeit	Prozentanteil
0	237	58.8
1	43	10.7
2	78	19.4
3	31	7.7
4	12	3.0
5	2	0.5
Insgesamt	403	100

Tabelle 2

Beschreibung der Stichprobe - höchster Bildungsgrad

	Häufigkeit	Prozentanteil
keinen Schulabschluss	0	0
Pflichtschulabschluss	9	2.2
fach- oder berufsbildenden Schule ohne Matura	57	14.1
Hochschulreife/Abitur/Matura	106	26.3
Hochschulabschluss (Bachelor, Master, etc.)	217	53.8
Doktorat	8	2.0
Anderes	6	1.5
Insgesamt	403	100

Ethische und datenschutzrechtliche Rahmenbedingungen

Vor der Durchführung der Studie wurde eine Präregistrierung auf der Website *aspredicted.org* durchgeführt, die unter dem Link <https://aspredicted.org/qbkw-g9zz.pdf> aufgerufen werden kann. Zusätzlich wurde ein Ethikantrag beim *Departmental Review Board* vom *Department of Occupational, Economic and Social Psychology* an der *Universität Wien* gestellt, um sicherzustellen, dass die Studie den Standards der Forschung entspricht und die Rechte und das Wohlergehen von Teilnehmenden geschützt werden. Der Ethikantrag wurde am 13. Juni 2025 genehmigt.

Die gesamte Befragung erfolgte vollständig anonymisiert. Die Teilnehmenden wurden vor Beginn der Befragung über den Zweck der Studie, die freiwillige Teilnahme, ihr Recht auf Abbruch der Teilnahme ohne Angabe von Gründen und die Verarbeitung ihrer Daten umfassend informiert. Erst nach einer informierten Einwilligung konnten sie an der Befragung teilnehmen.

Operationalisierungen

Die Teilnehmenden gaben zu Beginn der Befragung folgende demografische Informationen an: das Alter (gemessen in Jahren), das Geschlecht (Kategorien: männlich, weiblich, divers oder andere), die Beziehungsdauer (gemessen in Jahren), den Beziehungsstatus (in einer romantischen Beziehung, verlobt oder verheiratet), das Vorhandensein und die Anzahl von Kindern (Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie viele?) und den sozioökonomischen Status (operationalisiert durch Angabe des höchsten Bildungsgrades).

Messinstrumente

Implizite Theorien der Willenskraft: Zur Erfassung der individuellen Überzeugungen zur Willenskraft wurde die deutsche Version der 16-Item-*Willpower Theory Scale* von Job et al. (2010) verwendet. Die Skala erfasst die Dimensionen anstrengende mentale Aktivitäten, Versuchungswiderstand und Emotionskontrolle. Es wurden Aussagen, wie „Nach einer anstrengenden geistigen Tätigkeit ist meine Energie erschöpft und ich muss mich erholen, um sie wieder aufzutanken“ von „stimme ausgesprochen zu“ (1) bis „stimme überhaupt nicht zu“ (6) bewertet. Die Antworten wurden auf einer 6-stufigen Likert-Skala erfasst, wobei höhere Werte eine limitierte Willenskraftüberzeugung und niedrigere Werte eine nicht-limitierte Willenskraftüberzeugung widerspiegeln. Zur Auswertung wurde der Mittelwert aller Items berechnet. In dieser Untersuchung wurde bei den meisten Analysen aufgrund der Natur der Hypothesen der umgepolte Wert der Willenskraftüberzeugung verwendet: Höhere Werte stehen dann also für eine nicht-limitierte und niedrigere Werte für eine limitierte Überzeugung. Die interne Konsistenz der Skala betrug $\alpha = .84$.

Konfliktbewältigungsstrategien: Das *Konfliktlösestilinventar für Paare* (KSIP) von Herzberg & Sierau (2010), basierend auf Kurdek (1994), wurde genutzt, um die bevorzugten Strategien zur Konfliktlösung in romantischen Beziehungen zu erfassen. Die Teilnehmenden gaben die Häufigkeiten für verschiedene Verhaltensweisen in Meinungsverschiedenheiten auf einer 5-stufigen Likert-Skala von niemals (1) bis immer (5) an. Beispielitems wären „persönlich angreifen oder beleidigen“ oder „Lösungen finden, die für beide akzeptable sind“. Höhere Werte bei bestimmten Items deuten auf eine stärkere Nutzung einer bestimmten Strategie hin. Der Wert für jede Strategie wurde aus dem Mittelwert der entsprechenden vier Items berechnet. Die internen Konsistenzen der einzelnen Subskalen reichten von $\alpha = .76$ bis $\alpha = .84$.

Beziehungszufriedenheit: Die Beziehungszufriedenheit wurde mit der *Zufriedenheit in Paarbeziehungen-Skala* (ZIP) von Hassebrauck (1991) erfasst. Die Skala besteht aus insgesamt sieben Items, deren Beantwortung auf einer 7-stufigen Likert-Skala erfolgt, wobei höhere Werte eine größere Zufriedenheit mit der Beziehung ausdrücken. Es wurde beispielsweise das Item „Wie gut erfüllt Ihr Partner Ihre Wünsche und Bedürfnisse?“ vorgegeben. Für die Auswertung wurde aus allen Werten der Mittelwert berechnet, um einen Gesamtwert für die Beziehungszufriedenheit zu erhalten. Die interne Konsistenz der Skala betrug $\alpha = .92$.

Big Five: Die Big Five Persönlichkeitsdimensionen wurden mit dem *Big-Five-Inventory 10* (BFI-10) von Rammstedt et al. (2012) erhoben. Es handelt sich hierbei um ein Inventar mit insgesamt 10 Items. Erfasst wurden hier die fünf abstrakten Persönlichkeits-Dimensionen Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit. Die Bewertung erfolgte auf einer 5- stufigen Likert-Skala von trifft überhaupt nicht zu (1) bis trifft voll und ganz zu (5), wobei höhere Werte bei bestimmten Items auf eine stärkere Ausprägung der jeweiligen Big-5 Persönlichkeitseigenschaft schließen lassen. Es wurden beispielsweise die Items „Ich bin bequem, neige zu Faulheit.“ und „Ich erledige Aufgaben gründlich.“ vorgegeben. Der Wert für jede Big-Five Persönlichkeitsdimension wurde aus dem Mittelwert der entsprechenden zwei Items berechnet. Die internen Konsistenzen der einzelnen Subskalen reichten von $\alpha = .18$ bis $\alpha = .79$, können aber nach Rammstedt et al. (2012) aufgrund der geringen Itemanzahl pro Dimension vernachlässigt werden.

Stress: Der wahrgenommene Stress wurde mit der *Perceived Stress Scale 10* (PSS-10) gemessen, einer verkürzten Version der ursprünglichen *Perceived Stress Scale* (PSS) (Cohen et al., 1983). Es wurde hier die deutsche Version des PSS-10 von Klein et al. (2016) verwendet. Diese Skala umfasst 10 Items, die die wahrgenommene Stressigkeit, Unvorhersehbarkeit und Unkontrollierbarkeit des Lebens der Teilnehmenden im letzten Monat erfassen. Die Antworten erfolgten auf einer fünfstufigen Likert- Skala von nie (1) bis sehr oft (5), wobei höhere Werte ein höheres wahrgenommenes Stresslevel anzeigen. Es wurde hier zum Beispiel das Item „Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, alles im Griff zu haben?“ vorgegeben. Der Gesamtwert wurde aus dem Mittelwert aller Items berechnet. Die interne Konsistenz der Skala betrug $\alpha = .87$.

Diese methodische Herangehensweise gewährleistet eine fundierte Analyse der Zusammenhänge zwischen den zentralen Variablen der Studie, unter Berücksichtigung relevanter Kontrollvariablen. Die Reihenfolge der Vorgabe der Fragebögen wurde für jeden Teilnehmenden randomisiert, um Reihenfolgeeffekte vorzubeugen. Die gesamten Fragebögen können im Anhang A gefunden werden.

Ergebnisse

Statistische Auswertung

Die statistischen Analysen wurden mithilfe der Software *JASP* (Version 0.95.3) durchgeführt. Vor den Hauptanalysen wurden die Daten umfassend bereinigt. Vor der Durchführung der Regressions- und Korrelationsanalysen erfolgte eine Überprüfung der jeweiligen statistischen Voraussetzungen. Hierzu wurden unter anderem Q-Q-Plots der Residuen, Residuals-vs.-Predicted-Plots sowie Kollinearitäts- und Ausreißerdiagnostiken durchgeführt. Da mehrere Variablen deutliche Abweichungen von der Normalverteilung aufwiesen und die Linearitätsvoraussetzung nicht in allen Fällen eindeutig erfüllt war, wurde bei den Korrelationsanalysen konsequent der *Spearman-Rangkorrelationskoeffizient* (ρ) anstelle des *Pearson-Korrelationskoeffizienten* verwendet. Für die anschließenden Regressions-, Mediations- und Moderationsanalysen zeigte die Diagnose der Modellvoraussetzungen jedoch keine kritischen Verletzungen. Residualplots, Q-Q-Plots sowie Kollinearitätsdiagnostiken (alle VIF-Werte < 2.417) bestätigten, dass die entsprechenden Modelle robust geschätzt werden können. Somit konnten diese Verfahren ohne Anpassungen oder Transformationen regulär angewendet werden. Für die explorative Analyse zu Geschlechtsunterschieden wurden Mittelwertvergleiche durchgeführt. Da bei den Voraussetzungstests bei mehreren abhängigen Variablen die Normalverteilung und die Homogenität der Varianzen nicht als erfüllt betrachtet werden konnten, wurde hier auf den *non-parametrischen Mann-Whitney-U-Test* ausgewichen. Die jeweiligen Voraussetzungstests sind im Anhang B zu finden.

In den Analysen zu Hypothese 1 wurden zusätzlich zu den zentralen Variablen mehrere Kontrollvariablen (soziodemografische Merkmale sowie die Big Five) berücksichtigt, um den bivariaten Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und den zentralen Outcomes möglichst robust gegenüber alternativen Erklärungen zu prüfen. Die weiterführenden Modelle (Mediation/Moderation) wurden hingegen ohne zusätzliche Kovariaten berechnet, da hier primär die Prüfung des postulierten Wirkmechanismus im Vordergrund stand und eine umfangreiche Kontrolle das Risiko einer Überkontrolle bzw. einer Abschwächung indirekter Effekte erhöhen kann. Dieses Vorgehen entspricht damit einer Abwägung zwischen statistischer Kontrolle zentraler Zusammenhänge und

einer theoriegeleiteten, möglichst unverzerrten Abbildung komplexerer Mechanismen.

Deskriptive Analysen

Vor den Hypothesentestungen und explorativen Untersuchungen wurden die Daten deskriptiv untersucht. Im Folgenden werden die Mittelwerte und Standardabweichung von den Hauptkonstrukten Willenskraftüberzeugung, Beziehungszufriedenheit und von den einzelnen Konfliktlösestrategien positive Konfliktlösung, kämpferische Konfliktlösung, Rückzug und Nachgiebigkeit berichtet. Analog zu den Hypothesentestungen stehen bei der Willenskraft höhere Werte für eine unlimitierte und niedrigere Werte für eine limitierte Überzeugung. Anschließend wurde zuerst eine Korrelationsmatrix mit allen Hauptkonstrukten erstellt, um zu untersuchen, wie stark diese jeweils miteinander in Zusammenhang stehen. Hierbei wurden aufgrund der Eigenschaften der Daten Spearman-Rangkorrelationskoeffizienten (rho) verwendet, um die Richtung und Stärke der Beziehungen zwischen den Variablen zu ermitteln. Es wurde zudem ein Signifikanztest für Spearmans's rho durchgeführt: Ein Effekt gilt als signifikant bei $p < .05$.

Tabelle 3

Deskriptive Statistik und Korrelationsmatrix Hauptkonstrukte

	Mittelwert	SD		WK	BZ	PK	KK	R	N
WK	3.558	0.638	rho	-					
			p	-					
BZ	5.861	0.939	rho	.164***	-				
			p	<.001	-				
PK	3.952	0.660	rho	.147**	.541***	-			
			p	.003	<.001	-			
KK	1.989	0.802	rho	-.213***	-.473***	-.346***	-		
			p	<.001	<.001	<.001	-		
R	2.129	0.829	rho	-.100*	-.481***	-.430***	.425***	-	
			p	.045	<.001	<.001	<.001	-	
N	2.322	0.733	rho	.053	-.230***	-.280***	.064	.163***	-
			p	.289	<.001	<.001	.198	<.001	-

Anmerkung: WK = Willenskraftüberzeugung (höhere Werte = eher unlimitiert), BZ = Beziehungszufriedenheit, PK = Positiver Konfliktlösung, KK= Kämpferische Konfliktlösung, R = Rückzug, N = Nachgiebigkeit

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Die deskriptiven Analysen zeigen, wie aus Tabelle 3 zu entnehmen, dass die Teilnehmenden im Durchschnitt mittlere Ausprägungen in der Willenskraftüberzeugung ($M = 3.56$ bei einer Range von 1 bis 6) und relativ hohe Werte in der Beziehungszufriedenheit ($M = 5.86$ bei einer Range von 1 bis 7) berichteten. Die positiven Konfliktlösestrategien lagen bei einer Range von 1 bis 5 ebenfalls im mittleren Bereich ($M = 3.95$), während kämpferische Konfliktlösung ($M = 1.99$), Rückzug ($M = 2.13$) und Nachgiebigkeit ($M = 2.32$) insgesamt niedriger ausgeprägt waren. Die Korrelationsanalysen weisen mehrere bedeutsame Zusammenhänge zwischen den untersuchten Variablen auf: Eine eher unlimitierte Willenskraftüberzeugung ging mit einer höheren Beziehungszufriedenheit ($\rho = .164, p < .001$) sowie mit einer stärkeren Nutzung positiver Konfliktlösestrategien ($\rho = .147, p = .003$) einher, während negative signifikante Zusammenhänge mit einer kämpferischen Konfliktlösung ($\rho = -.213, p < .001$) und Rückzug ($\rho = -.100, p = .045$) gefunden werden konnten. Beziehungszufriedenheit korrelierte ebenfalls signifikant positiv mit positiver Konfliktlösung ($\rho = .541, p < .001$), während sie in negativem Zusammenhang mit kämpferischer Konfliktlösung ($\rho = -.473, p < .001$) sowie Rückzug ($\rho = -.481, p < .001$) und Nachgiebigkeit ($\rho = -.230, p < .001$) stand. Die positiven Konfliktlösestrategien zeigten ihrerseits negative Zusammenhänge mit kämpferischer Konfliktlösung ($\rho = -.346, p < .001$), Rückzug ($\rho = -.430, p < .001$) und Nachgiebigkeit ($\rho = -.280, p < .001$). Die kämpferische Konfliktlösung stand zudem in signifikant positivem Zusammenhang mit Rückzug ($\rho = .425, p < .001$), zusätzlich korrelierte Rückzug positiv mit Nachgiebigkeit ($\rho = .163, p < .001$).

Im Folgenden wurde eine zweite Korrelationsmatrix berechnet, die die Zusammenhänge zwischen den zentralen Hauptkonstrukten der Studie sowie den metrisch skalierten Kontrollvariablen und auch zwischen den Kontrollvariablen untereinander abbildet. Die Darstellung der Korrelationen dient einer ersten deskriptiven Einordnung der Beziehungen zwischen den untersuchten Variablen und ermöglicht eine Einschätzung potentieller Zusammenhänge, die für die nachfolgenden Analysen relevant sein können. Kategoriale Kontrollvariablen wie Geschlecht und Beziehungsstatus wurden nicht in die Korrelationsmatrix aufgenommen, da sie kein metrisches Skalenniveau aufweisen und Spearman-Rangkorrelationen hierfür nicht geeignet sind. Genaue Analysen dieser Variablen können im Kapitel „Soziodemografische Variablen und Persönlichkeitseigenschaften“

gefunden werden. In der Korrelationsmatrix zeigen sich wie Tabelle 4 zu entnehmen, mehrere signifikante Zusammenhänge zwischen den zentralen Hauptkonstrukten und den berücksichtigten Kontrollvariablen. Implizite Willenskraftüberzeugungen weisen insbesondere deutliche Zusammenhänge mit Persönlichkeitsmerkmalen auf. So besteht ein negativer Zusammenhang mit Neurotizismus ($\rho = -.501, p < .001$) sowie positive Zusammenhänge mit Gewissenhaftigkeit ($\rho = .199, p < .001$), Verträglichkeit ($\rho = .155, p = .002$) und Extraversion ($\rho = .123, p = .013$). Auch für die Konfliktlösestrategien zeigen sich differenzierte Zusammenhänge mit Persönlichkeitsmerkmalen. Positive Konfliktlösung steht in signifikanten positiven Zusammenhängen mit Extraversion ($\rho = .137, p = .006$), Offenheit ($\rho = .193, p < .001$) und Verträglichkeit ($\rho = .195, p < .001$) sowie in einem negativen Zusammenhang mit Neurotizismus ($\rho = -.126, p = .011$). Kämpferische Konfliktlösung ist signifikant positiv mit Neurotizismus assoziiert ($\rho = .165, p < .001$) und negativ mit Verträglichkeit ($\rho = -.224, p < .001$). Rückzugsorientiertes Konfliktverhalten zeigt ebenfalls signifikante Zusammenhänge mit Persönlichkeitsmerkmalen, insbesondere einen negativen Zusammenhang mit Verträglichkeit ($\rho = -.149, p = .003$). Bezüglich der demografischen Kontrollvariablen zeigen Alter und Anzahl der Kinder konsistente Zusammenhänge mit mehreren Hauptkonstrukten. Höheres Alter bzw. mehr Kinder gehen mit geringerer Beziehungszufriedenheit (Alter: $\rho = -.254, p < .001$; Kinder: $\rho = -.192, p < .001$) und geringerer positiver Konfliktlösung (Alter: $\rho = -.271, p < .001$; Kinder: $\rho = -.258, p < .001$) einher, während kämpferische Konfliktlösung (Alter: $\rho = .253, p < .001$; Kinder: $\rho = .209, p < .001$), Rückzug (Alter: $\rho = .116, p = .020$; Kinder: $\rho = .103, p = .038$) und Nachgiebigkeit (Alter: $\rho = .177, p < .001$; Kinder: $\rho = .165, p < .001$) tendenziell zunehmen. Bildung zeigt insgesamt nur wenige Zusammenhänge: Höhere Bildung ist mit stärkerer positiver Konfliktlösung assoziiert ($\rho = .115, p = .021$) und geht mit niedrigerem Neurotizismus einher ($\rho = -.216, p < .001$), während sich für die übrigen Variablen keine signifikanten Beziehungen ergeben. Zwischen den Kontrollvariablen untereinander finden sich erwartungsgemäße Korrelationen, insbesondere beispielsweise zwischen Alter und Kinderanzahl ($\rho = .744, p < .001$) sowie zwischen einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen (z. B. Verträglichkeit und Neurotizismus: $\rho = -.181, p < .001$).

Zusammenfassend zeigen die deskriptiven Analysen, dass sowohl zwischen den

zentralen Hauptkonstrukten untereinander als auch zwischen den Hauptkonstrukten und den berücksichtigten Kontrollvariablen zahlreiche signifikante Zusammenhänge bestehen. Die Hauptkonstrukte stehen dabei in erwartungskonformen Beziehungen zueinander. Darüber hinaus zeigen sich konsistente Assoziationen zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen, Persönlichkeitsmerkmalen, Konfliktlösungsstrategien sowie den demografischen Variablen. Die berichteten Zusammenhänge liefern eine erste deskriptive Grundlage für die nachfolgenden Hypothesenprüfungen und explorativen Analysen. Zugleich verdeutlichen sie, dass einzelne Kontrollvariablen als potentielle Drittvariablen in Frage kommen, da sie mit zentralen Variablen der Studie (z. B. Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösungsstrategien) zusammenhängen. Aus diesem Grund werden diese Variablen bei der Prüfung von Hypothese H1 zusätzlich als Robustheits- bzw. Confounding-Kontrolle berücksichtigt, um zu prüfen, ob der Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösestilen auch über diese Einflüsse hinaus Bestand hat.

Tabelle 4

Korrelationsmatrix Hauptkonstrukte & Kontrollvariablen

		WK	BZ	PK	KK	R	N	Kinder	Alter	Bildung	Extr.	Off.	Gew.	Vertr.	Neur.
Kinder	rho	.052	-.192***	-.258***	.209***	.103*	.165***	-							
	p	.301	<.001	<.001	<.001	.038	<.001	-							
Alter	rho	.054	-.254***	-.271***	.253***	.116*	.177***	.744***	-						
	p	.278	<.001	<.001	<.001	.020	<.001	<.001	-						
Bildung ¹	rho	-.034	.046	.115*	.029	-.037	-.079	-.077	≈ 0	-					
	p	.499	.326	.021	.560	.453	.114	.122	.988	-					
Extraversion	rho	.123*	.103*	.137**	.077	-.212***	-.101*	.088	.072	-.005	-				
	p	.013	.038	.006	.122	<.001	.043	.079	.153	.914	-				
Offenheit	rho	-.096	.065	.193***	-.033	-.096	-.092	.057	.098	.022	.122*	-			
	p	.055	.192	<.001	.504	.053	.064	.259	.050	.657	.014	-			
Gewissenhaftigkeit	rho	.199***	.067	.067	-.005	.031	-.080	.281***	.236***	-.008	.046	≈ 0	-		
	p	<.001	.178	.178	.920	.535	.109	<.001	<.001	.868	.363	.988	-		
Verträglichkeit	rho	.155**	.187***	.195***	-.224***	-.149**	.039	.065	.046	.051	.146**	.166***	.124*	-	
	p	.002	<.001	<.001	<.001	.003	.433	.196	.359	.313	.003	<.001	.013	-	
Neurotizismus	rho	-.501***	-.133**	-.126*	.165***	.174***	-.054	-.105*	-.104*	-.216***	.064	.108*	-.041	-.181***	-
	p	<.001	.007	.011	<.001	<.001	.275	.036	.038	<.001	.198	.030	.417	<.001	-

Anmerkung: WK = Willenskraftüberzeugung (höhere Werte = eher unlimitiert), BZ = Beziehungszufriedenheit, PK = Positiver Konfliktlösung, KK= Kämpferische Konfliktlösung, R = Rückzug, N = Nachgiebigkeit, Extr. = Extraversion, Off. = Offenheit, Gew. = Gewissenhaftigkeit, Vertr. = Verträglichkeit, Neur. = Neurotizismus

¹wird hier als metrische Variable behandelt, mit 1= kein Abschluss, 2= Pflichtschulabschluss, 3= Fachschule oder Berufsschule ohne Matura, 4= Matura, 5= Hochschulabschluss 6= Doktorat, obwohl Bildung strenggenommen als kategorial betrachtet werden könnte

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Hypothesentestungen

Das folgende Kapitel präsentiert die Ergebnisse der Hypothesentestungen.

Hypothese 1

Tabelle 5

Spearman's Rangkorrelation mit nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung, kontrolliert für Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus, Kinder, Big Five und sozioökonomischer Status

	Spearman's rho	p
Konstruktive Konfliktlösestrategien	.082	.105
Destruktive und situationsabhängige Strategien	-.049	.334
Strategie „positiver Konfliktlösestil“	.082	.105
Strategie „kämpferischer Konfliktlösestil“	-.131**	.009
Strategie „Nachgiebigkeit“	.033	.509
Strategie „Rückzug“	-.013	.805

Anmerkung: *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Zur Überprüfung von H1a und H1b wurde aufgrund der Natur der Daten ebenfalls ein Spearman-Rangkorrelationskoeffizient verwendet, um die Richtung und Stärke der Beziehungen zwischen den Variablen zu ermitteln. Dabei wurde untersucht, ob ein signifikanter Zusammenhang zwischen den impliziten Willenskraftüberzeugung und den jeweiligen Konfliktlösestrategien besteht. Anschließend wurde noch ein Signifikanztest für Spearman's rho durchgeführt: Ein Effekt gilt als signifikant bei $p < .05$. Um potentielle Störfaktoren auszuschließen und die interne Validität der Studie zu erhöhen, wurden Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus, Kinder, der sozioökonomischer Status operationalisiert über den höchsten Bildungsgrad und die Big-Five Persönlichkeitseigenschaften als Kontrollvariablen berücksichtigt. Tabelle 5 ist zu entnehmen, dass sich unter Berücksichtigung der Kontrollvariablen kein signifikanter Zusammenhang zwischen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung und konstruktiven Konfliktlösestrategien ($\rho = .082$, $p = .105$) sowie zwischen Willenskraftüberzeugungen und destruktiven bzw. situationsabhängigen Konfliktlösestrategien ($\rho = -.049$, $p = .334$) zeigte. Auch auf der Ebene der einzelnen Konfliktlösestile nach Herzberg und Sierau (2010) ergaben sich überwiegend keine signifikanten Zusammenhänge. Einzig für den kämpferischen

Konfliktlösestil zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang, der darauf hinweist, dass höhere Ausprägungen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung mit geringerer Ausprägung dieses Konfliktstils einhergehen ($\rho = -.131$, $p = .009$).

Tabelle 6

Spearman's Rangkorrelation mit nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung ohne Kontrollvariablen

	ρ	p
Konstruktive Konfliktlösestrategien	.147**	.003
Destruktive und situationsabhängige Strategien	-.124*	.013
Strategie „positiver Konfliktlösestil“	.147**	.003
Strategie „kämpferischer Konfliktlösestil“	-.213***	<.001
Strategie „Nachgiebigkeit“	.053	.289
Strategie „Rückzug“	-.100*	.045

Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

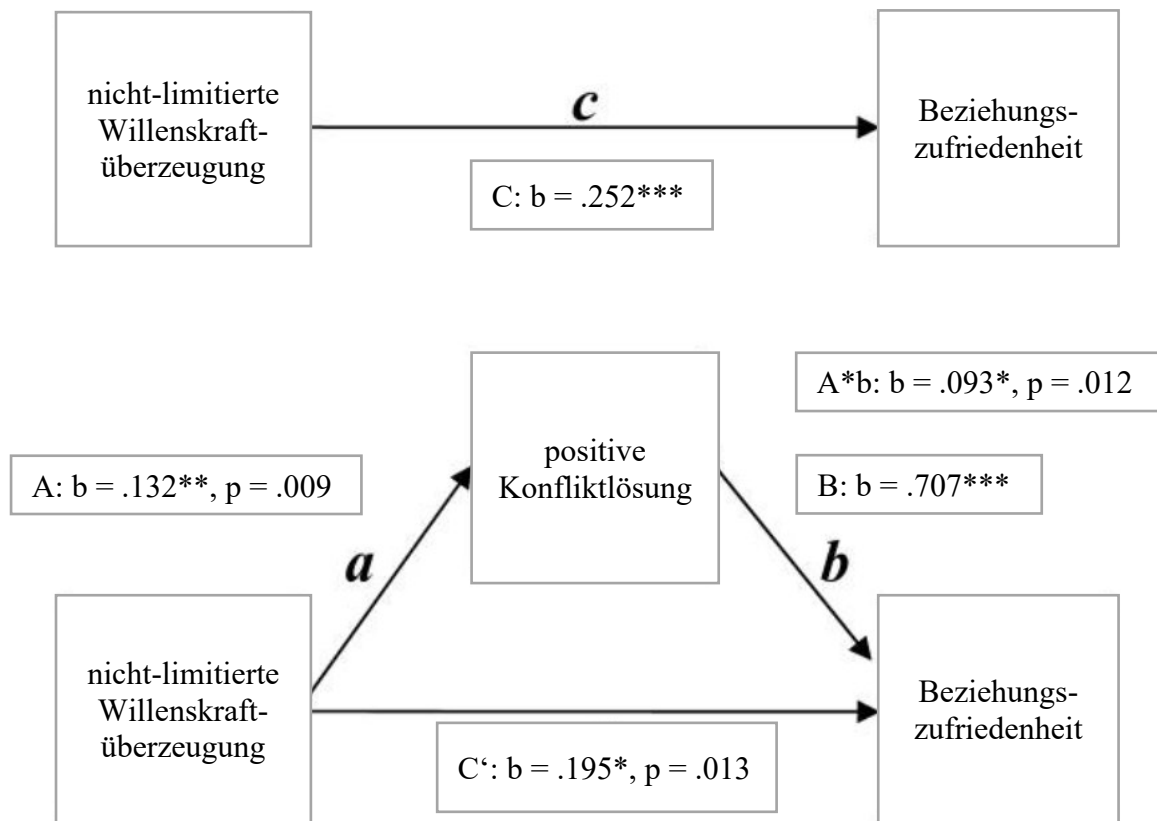
Aus Tabelle 6 lässt sich entnehmen, dass durch die Berücksichtigung der Kontrollvariablen ein deutlicher Verlust an Varianz in den Korrelationen zwischen Konfliktlösestilen und Willenskraftüberzeugung zu beobachten ist. In der unkontrollierten Analyse zeigten sich signifikant positive Zusammenhänge zwischen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung und konstruktiven Konfliktlösestrategien ($\rho = .147$, $p = .003$) sowie negative Assoziationen mit destruktiven bzw. situationsabhängigen Konfliktlösestrategien ($\rho = -.124$, $p = .013$). Auf der Ebene der einzelnen Konfliktlösestile zeigte sich ein signifikanter positiver Zusammenhang mit dem positiven Konfliktlösestil ($\rho = .147$, $p = .003$) sowie ein signifikanter negativer Zusammenhang mit dem kämpferischen Konfliktlösestil ($\rho = -.213$, $p < .001$) und dem Konfliktlösestil Rückzug ($\rho = -.100$, $p = .045$). Für den Konfliktlösestil Nachgiebigkeit ergab sich hingegen kein signifikanter Effekt.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass die bivariaten Zusammenhänge zwischen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösungsstrategien ohne Kontrolle potentieller Störvariablen deutlicher ausfallen, während sich unter Kontrolle relevanter Drittvariablen nur noch ein signifikanter Zusammenhang mit dem kämpferischen Konfliktlösestil zeigt.

Hypothese 2a

Abbildung 1

Mediationsanalyse für Hypothese H2a



Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

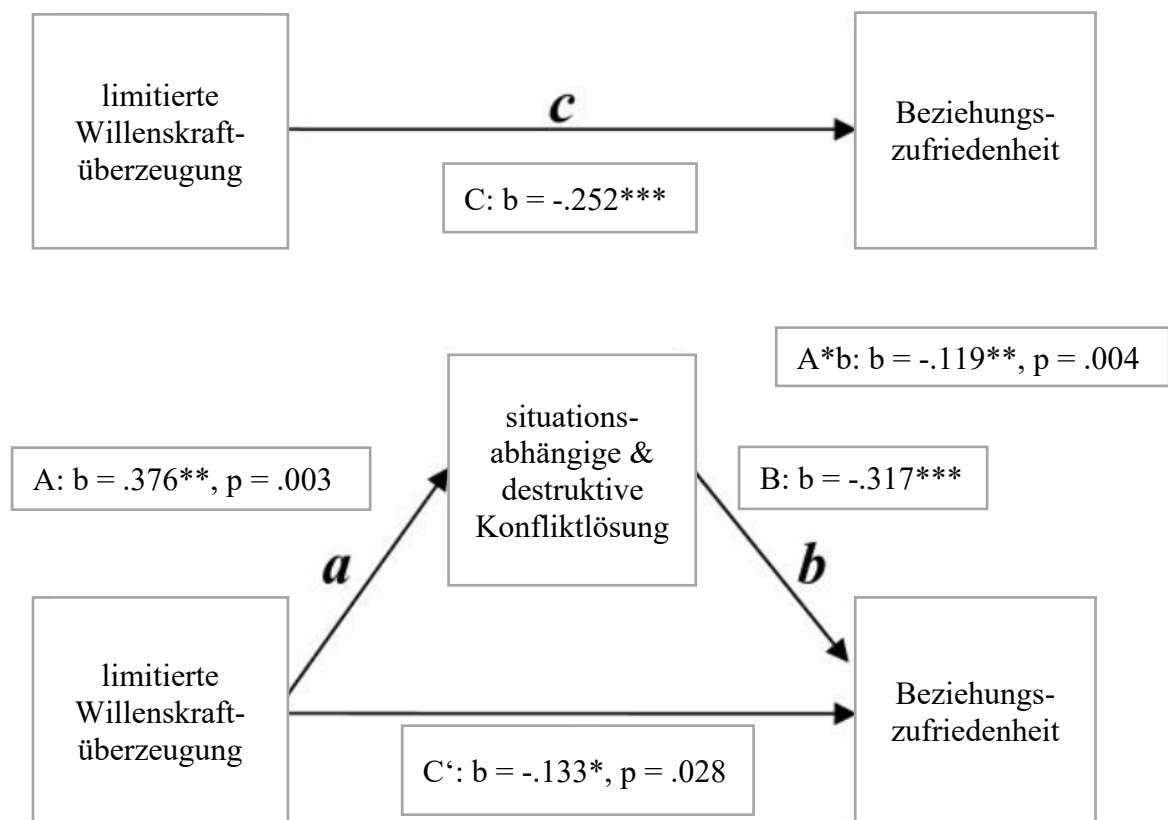
Zur Prüfung der Hypothese H2a wurde eine Mediationsanalyse durchgeführt, um zu untersuchen, ob der positive Konfliktlösestil den Zusammenhang zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen (UV) und Beziehungszufriedenheit (AV) vermittelt. Die Signifikanz des indirekten Effekts ($a*b$) wurde mittels Bootstrapping (5.000 Resamples, 95%-Konfidenzintervall) überprüft. Ein indirekter Effekt wurde als signifikant betrachtet, wenn das Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss. Da Hypothese H2a einen spezifischen vermittelnden Wirkmechanismus zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen, positivem Konfliktlösestil und Beziehungszufriedenheit postuliert, wurde die Mediationsanalyse ohne zusätzliche Kontrollvariablen durchgeführt, um den postulierten Zusammenhang unverzerrt zu prüfen. Wie Abbildung 1 zu entnehmen ist, zeigte sich ein signifikanter direkter Effekt (c') der impliziten Willenskraftüberzeugungen auf die Beziehungszufriedenheit ($b = 0.195, p = .013$). Darüber hinaus ergab sich ein signifikanter indirekter Effekt über

den positiven Konfliktlösestil ($b = 0.093$, $p = .012$), wobei das zugehörige 95 %-Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss ($CI [0.026; 0.171]$). Der totale Effekt (c) der Willenskraftüberzeugungen auf die Beziehungszufriedenheit fiel ebenfalls signifikant aus ($b = 0.252$, $p < .001$). Hypothese H2a wird somit unterstützt.

Hypothese 2b

Abbildung 2

Mediationsanalyse für Hypothese H2b



Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Zur Prüfung der Hypothese H2b wurde eine Mediationsanalyse durchgeführt, um zu untersuchen, ob destruktive und situationsabhängige Konfliktlösestrategien den Zusammenhang zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen (UV) und Beziehungszufriedenheit (AV) vermitteln. Die limitierte Willenskraftüberzeugung (d. h. geringere Zustimmung zu einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung) wurde als Prädiktor (X), destruktive und situationsabhängige Konfliktlösestrategien als Mediator (M) und die Beziehungszufriedenheit als Kriteriumsvariable (Y) spezifiziert. Die Signifikanz des indirekten Effekts wurde mittels Bootstrapping (5.000 Resamples, 95

%-Konfidenzintervall) überprüft. Da Hypothese H2b einen spezifischen vermittelnden Wirkmechanismus zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen, destruktiven & situationsabhängigen Konfliktlösestilen und Beziehungszufriedenheit postuliert, wurde die Mediationsanalyse ohne zusätzliche Kontrollvariablen durchgeführt, um den postulierten Zusammenhang unverzerrt zu prüfen

Wie Abbildung 2 zu entnehmen ist, zeigte sich ein signifikanter direkter Effekt der impliziten Willenskraftüberzeugungen auf die Beziehungszufriedenheit ($b = -0.133$, $p = .028$). Darüber hinaus ergab sich ein signifikanter indirekter Effekt über destruktive und situationsabhängige Konfliktlösestrategien ($b = -0.119$, $p = .004$), wobei das zugehörige 95 %-Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss (CI $[-0.204; -0.042]$). Der totale Effekt der Willenskraftüberzeugungen auf die Beziehungszufriedenheit fiel ebenfalls signifikant aus ($b = -0.252$, $p < .001$). Hypothese H2b wird somit unterstützt.

Explorative Analysen

Im Folgenden werden die Ergebnisse der explorativen Analysen dargestellt.

Die Rolle von Stress

Vor der Durchführung der explorativen Analysen zu Stress wurden bivariate Zusammenhänge zwischen dem wahrgenommenen Stresserleben, den impliziten Willenskraftüberzeugungen und den Konfliktlösestrategien geprüft. Hierbei ergab sich, dass Stress sowohl mit den Willenskraftüberzeugungen ($\rho = -.426$, $p < .001$), als auch mit allen Konfliktlösestrategien (Positive Konfliktlösung: $\rho = -.210$, $p < .001$; kämpferische Konfliktlösung: $\rho = .179$, $p < .001$; Rückzug: $\rho = .208$, $p < .001$), abgesehen von Nachgiebigkeit ($\rho = -.033$, $p = .512$) in Verbindung steht. Da das wahrgenommene Stresserleben signifikant sowohl mit impliziten Willenskraftüberzeugungen als auch mit den Konfliktlösungsstrategien zusammenhing, wurde zunächst – entsprechend der theoretischen Einordnung von Stress als situative Bedingung – explorativ geprüft, ob Stresserleben den Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösungsstrategien moderiert. Ergänzend wurde auf Basis der beobachteten Zusammenhänge zusätzlich explorativ untersucht, ob Stresserleben auch als potentieller vermittelnder Mechanismus in Frage kommt. Diese Mediationsanalyse war nicht präregistriert und soll primär hypothesengenerierend verstanden werden.

Moderationsanalysen. Mit Moderationsanalysen mittels multipler linearer Regression wurde zusätzlich geprüft, ob das individuelle Stresserleben den Zusammenhang zwischen impliziten Theorien der Willenskraft (limitiert vs. nicht-limitiert) und der Wahl von Konfliktlösestrategien moderiert. Stress gilt als Moderator, die Konfliktlösestrategien als abhängige Variable (AV) und die Willenskraftüberzeugungen als unabhängige Variable (UV). Es wurde einerseits untersucht, ob Stress bei eher limitierter Willenskraftüberzeugung als moderierender Faktor auf die Wahl von destruktiven Strategien oder Rückzug wirkt. In einer weiteren Analyse wurde analog geprüft, ob das Stresserleben den Zusammenhang zwischen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung und der Nutzung konstruktiver Konfliktlösestrategien moderiert – also ob Personen mit stärker ausgeprägter Überzeugung an unlimitierte Willenskraft unter Stress dennoch oder weniger auf konstruktive Strategien zurückgreifen. Um die Anzahl explorativer Moderationsanalysen zu begrenzen und den Fokus auf theoretisch plausiblere Zusammenhänge zu legen und da in vorangegangenen Analysen keine Hinweise auf relevante Verbindungen gefunden werden konnten, wurde der Konfliktlösungsstil Nachgiebigkeit nicht berücksichtigt. Die Auswahl der jeweiligen Polung der Willenskraftüberzeugung erfolgte strategieabhängig, um die Moderationseffekte inhaltlich eindeutig interpretieren zu können. Während für konstruktive Konfliktlösungsstrategien die nicht-limitierte Willenskraftüberzeugung modelliert wurde, wurde für destruktive bzw. vermeidende Strategien die limitierte Willenskraftüberzeugung verwendet.

Tabelle 7

Moderationsanalysen zu Stress als Moderator von Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösestrategien

Konfliktlöse- strategie (AV)	Willenskraft- überzeugung (UV)	Korr. R ²	p (Gesamt modell)	p (WK)	p (Stress)	p (Interaktion)
Destruktiv (kämpferische Konfliktlösung)	limitiert	0.059	<.001	.002	.032	.645
Rückzug	limitiert	0.051	<.001	.314	<.001	.359
Konstruktiv (positive Konfliktlösung)	Nicht-limitiert	0.044	<.001	.419	.001	.048

Tabelle 7 gibt einen Überblick über die drei durchgeführten Moderationsanalysen. In allen Modellen erwies sich das Gesamtmodell als signifikant (*alle $p < .001$*), wobei die erklärten Varianzanteile moderat ausfielen (*korrigiertes R^2 zwischen .044 und .059*).

Für destruktive Konfliktlösung zeigte sich ein signifikanter Haupteffekt der limitierten Willenskraftüberzeugung ($p = .002$), wobei eine stärker ausgeprägte limitierte Willenskraftüberzeugung mit einer häufigeren Nutzung destruktiver Konfliktlösungsstrategien einherging ($\beta = .165$). Auch das Stresserleben sagte destruktive Konfliktlösung signifikant positiv vorher ($p = .032$, $\beta = .117$). Der Interaktionseffekt zwischen Stresserleben und limitierter Willenskraftüberzeugung erwies sich hingegen als nicht signifikant ($p = .645$).

In Bezug auf die Konfliktlösestrategie Rückzug zeigte sich kein signifikanter Haupteffekt der limitierten Willenskraftüberzeugung ($p = .314$). Das Stresserleben war jedoch ein signifikanter positiver Prädiktor für Rückzugsverhalten ($p < .001$, $\beta = .191$). Der Interaktionseffekt zwischen Stresserleben und limitierter Willenskraftüberzeugung war ebenfalls nicht signifikant ($p = .359$).

Für den konstruktiven Konfliktlösungsstil ergab sich kein signifikanter Haupteffekt der nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung ($p = .419$). Das

Stresserleben sagte die Nutzung konstruktiver Konfliktlösungsstrategien signifikant negativ vorher ($\beta = -3.266$, $p = .001$). Darüber hinaus zeigte sich ein signifikanter Interaktionseffekt zwischen Stresserleben und nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung ($\beta = -.097$, $p = .048$), der auf eine Moderation des Zusammenhangs zwischen Willenskraftüberzeugung und konstruktiver Konfliktlösung durch das Stresserleben hinweist.

Aufgrund des signifikanten Interaktionseffekts wurde für das Modell zur konstruktiven Konfliktlösung eine weiterführende Simple-Slopes-Analyse durchgeführt. Dabei zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und positiver Konfliktlösung bei niedrigem Stresserleben ($b = .136$), während der Zusammenhang bei hohem Stresserleben nahezu null bzw. leicht negativ ausfiel ($b = -.044$).

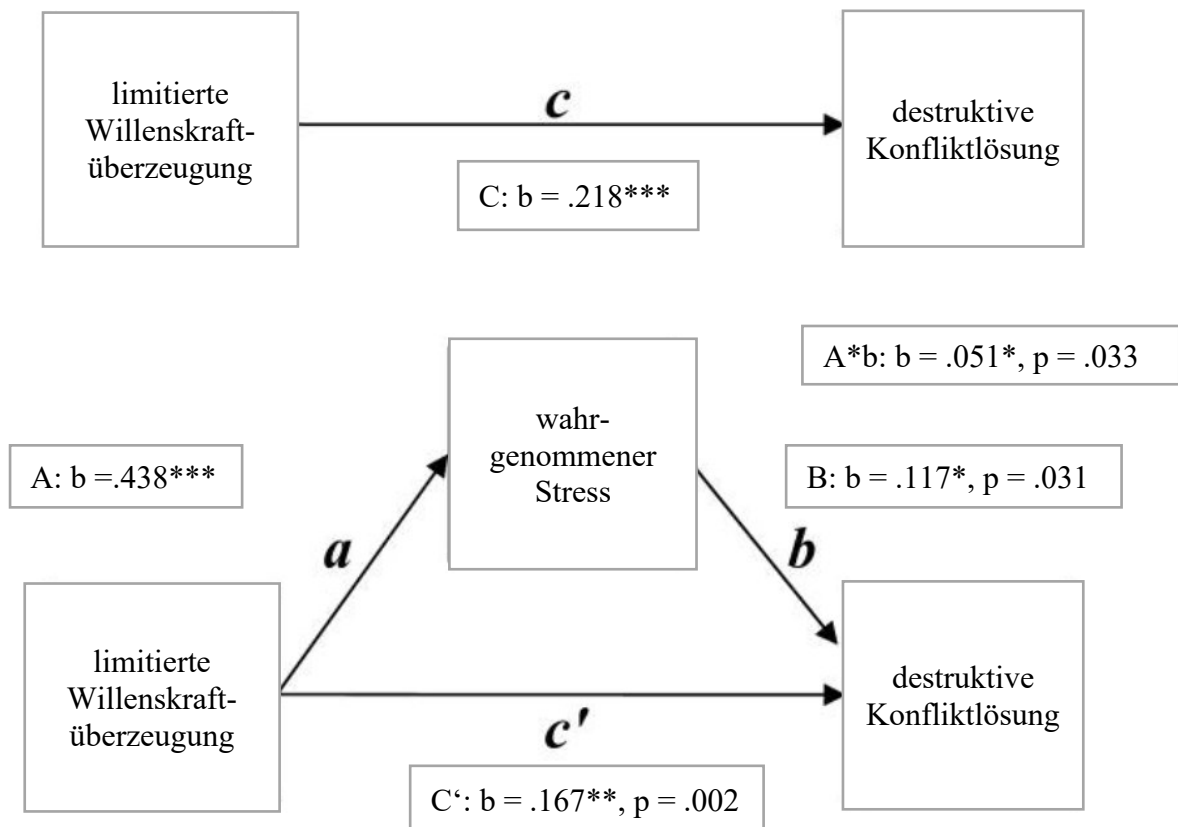
Zusammenfassend zeigten die Moderationsanalysen, dass das individuelle Stresserleben den Zusammenhang zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösungsstrategien nur für den konstruktiven Konfliktlösungsstil moderierte. Es zeigte sich nur für konstruktive Konfliktlösung ein signifikanter Interaktionseffekt. Die weiterführende Simple-Slopes-Analyse verdeutlichte, dass ein positiver Zusammenhang zwischen nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung und konstruktiver Konfliktlösung bei niedrigem Stresserleben bestand, während dieser Zusammenhang bei hohem Stresserleben nicht mehr gegeben war.

Mediationsanalysen. Zur Vermeidung redundanter Modelle wurde bei allen explorativen Mediationsanalysen eine einheitliche Willenskraftvariable verwendet, wobei aufgrund einer Erleichterung der theoretischen Interpretation in diesem Fall höhere Werte eine limitierte und niedrigere Werte eine nicht-limitierte Willenskraftüberzeugung repräsentieren. Ziel dieser Analysen war es zu prüfen, ob das individuelle Stresserleben einen vermittelnden Mechanismus im Zusammenhang zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen und unterschiedlichen Konfliktlösestilen darstellt. In den Modellen wurde die Willenskraftüberzeugung als unabhängige Variable (UV), Stresserleben als Mediator (M) und die jeweiligen Konfliktlösungsstrategien als abhängige Variable (AV) spezifiziert. Die Signifikanz der indirekten Effekte wurde mittels Bootstrapping (5.000 Resamples, 95 %-Konfidenzintervall) überprüft. Der Konfliktlösestil Nachgiebigkeit wurde in die Mediationsanalysen nicht einbezogen, da in den vorangegangenen bivariaten Analysen kein signifikanter Zusammenhang zwischen Nachgiebigkeit und

Stresserleben oder Nachgiebigkeit und Willenskraftüberzeugungen festgestellt werden konnte und somit eine zentrale Voraussetzung für eine Mediationsanalyse nicht gegeben war.

Abbildung 3

Mediationsanalyse für Stress als vermittelnde Variable für destruktive Konfliktlösung



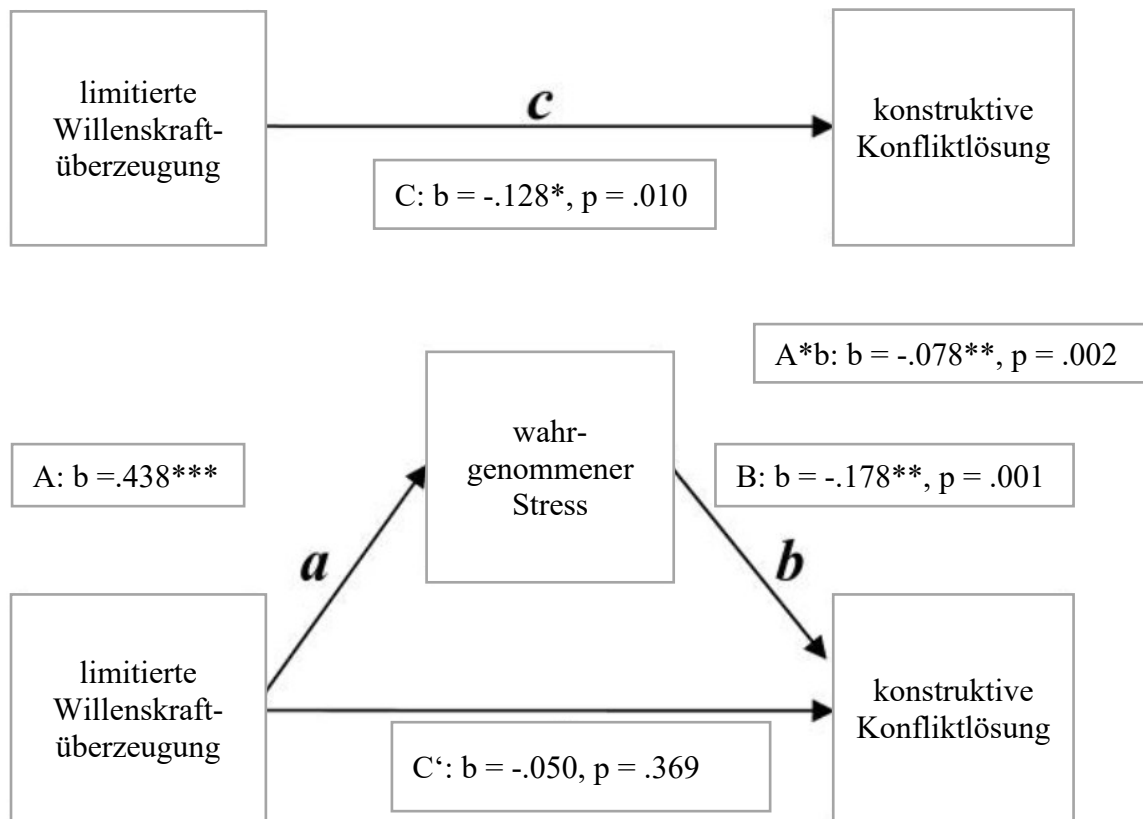
Anmerkung: $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$

Zur Prüfung des vermittelnden Effekts von Stresserleben auf den Zusammenhang zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen und kämpferischem Konfliktlösestil (destruktiver Konfliktlösung) wurde eine Mediationsanalyse durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, wie Abbildung 3 zu entnehmen, einen signifikanten direkten Effekt der impliziten Willenskraftüberzeugungen auf den kämpferischen Konfliktlösestil ($b = 0.167, p = .002$). Darüber hinaus ergab sich ein signifikanter indirekter Effekt über das Stresserleben ($b = 0.051, p = .033$), wobei das zugehörige 95 %-Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss ($CI [0.006; 0.100]$). Der totale Effekt der Willenskraftüberzeugungen auf den kämpferischen Konfliktlösestil fiel ebenfalls signifikant aus ($b = 0.218, p < .001$). Zudem zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und

Stresserleben ($b = 0.438, p < .001$) sowie zwischen Stresserleben und kämpferischem Konfliktlösestil ($b = 0.117, p = .031$).

Abbildung 4

Mediationsanalyse für Stress als vermittelnde Variable für konstruktive Konfliktlösung

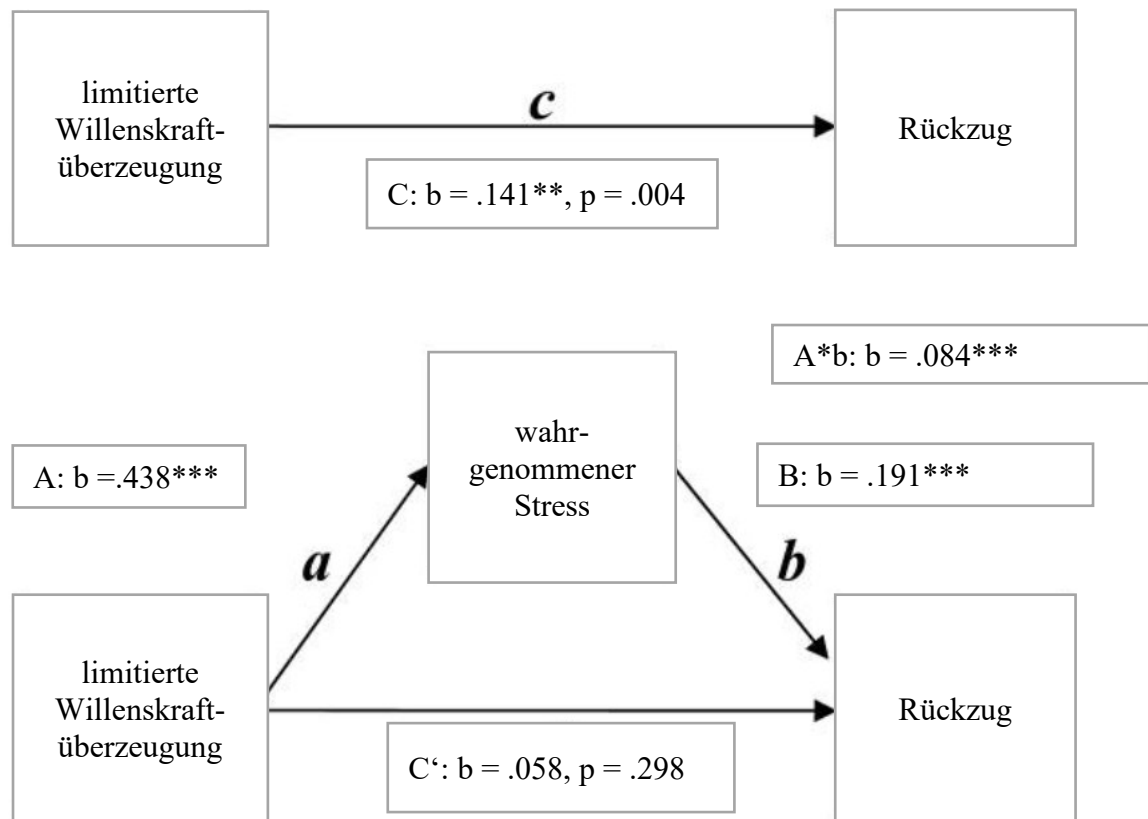


Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Zur Prüfung des vermittelnden Effekts von Stresserleben auf den Zusammenhang zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen und positiver (konstruktiver) Konfliktlösung wurde ebenfalls eine Mediationsanalyse durchgeführt. Es zeigte sich, wie Abbildung 4 zu entnehmen, kein signifikanter direkter Effekt der impliziten Willenskraftüberzeugungen auf den positiven Konfliktlösestil ($b = -.050, p = .369$). Der indirekte Effekt über das Stresserleben fiel hingegen signifikant aus ($b = -.078, p = .002$), wobei das zugehörige 95 %-Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss ($CI [-0.132; -0.030]$). Der totale Effekt der Willenskraftüberzeugungen auf den positiven Konfliktlösestil war ebenfalls signifikant ($b = -.128, p = .010$). Zudem zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Stresserleben ($b = .438, p < .001$) sowie zwischen Stresserleben und positivem Konfliktlösestil ($b = -.178, p = .001$).

Abbildung 5

Mediationsanalyse für Stress als vermittelnde Variable für Konfliktlösestil Rückzug



Anmerkung: *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Zur Prüfung des vermittelnden Effekts von Stresserleben auf den Zusammenhang zwischen limitierter Willenskraftüberzeugung und Rückzug wurde eine Mediationsanalyse durchgeführt. Abbildung 5 ist zu entnehmen, dass sich kein signifikanter direkter Effekt der limitierten Willenskraftüberzeugung auf Rückzug zeigte ($b = .058$, $p = .298$). Der indirekte Effekt über das Stresserleben fiel hingegen signifikant aus ($b = .084$, $p < .001$), wobei das zugehörige 95 %-Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss ($CI [0.037; 0.137]$). Der totale Effekt der limitierten Willenskraftüberzeugung auf Rückzug war ebenfalls signifikant ($b = .141$, $p = .004$). Zudem zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen limitierter Willenskraftüberzeugung und Stresserleben ($b = .438$, $p < .001$) sowie zwischen Stresserleben und Rückzug ($b = .191$, $p < .001$).

Insgesamt weisen die Ergebnisse darauf hin, dass Stresserleben in allen geprüften Modellen einen signifikanten indirekten Effekt im Zusammenhang zwischen impliziten Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösungsstrategien zeigt,

während direkte Effekte der Willenskraftüberzeugungen nur für den kämpferischen Konfliktlösestil beobachtet wurden.

Subdimensionen von Willenskraft

Die folgenden Analysen wurden explorativ durchgeführt und dienten einer ersten Orientierung hinsichtlich der Zusammenhänge zwischen den Subdimensionen der Willenskraftüberzeugungen und den Konfliktlösestrategien. Zu diesem Zweck wurde zunächst eine Korrelationsmatrix erstellt, um mögliche unterschiedliche Zusammenhangsmuster zwischen den einzelnen Subdimensionen und den jeweiligen Konfliktlösestrategien sowie die Interkorrelationen der Subskalen abzubilden. Ergänzend wurden separate Regressionsanalysen durchgeführt, um die Zusammenhänge zwischen den Subdimensionen der Willenskraftüberzeugungen und den gewählten Konfliktlösestrategien weiter zu untersuchen. Da die Analysen explorativen Charakter hatten, wurden keine Kontrollvariablen berücksichtigt.

Die explorativen Korrelationsanalysen zeigten wie in Tabelle 8 zu sehen ist, mehrere signifikante Zusammenhänge der Subdimensionen von Willenskraft untereinander: Während Versuchungswiderstand sowohl mit mentaler Anstrengung ($\rho = .316, p < .001$), als auch mit Emotionskontrolle ($\rho = .371, p < .001$) in positivem Zusammenhang stand, zeigte sich eine negative Assoziation zwischen Emotionskontrolle und mentaler Anstrengung ($\rho = -.436, p < .001$)

Zudem zeigten sich unterschiedliche Zusammenhangsmuster zwischen den Subskalen der Willenskraftüberzeugungen und den Konfliktlösestrategien. Die mentale Anstrengung stand dabei mit keiner der Strategien in einem signifikanten Zusammenhang (*alle* $p > .05$). Für die positive Konfliktlösung ergaben sich signifikant positive Zusammenhänge mit Versuchungswiderstand ($\rho = .172, p = < .001$) sowie Emotionskontrolle ($\rho = .107, p = .033$). Die kämpferische Konfliktlösung stand dagegen in signifikant negativem Zusammenhang mit Versuchungswiderstand ($\rho = -.213, p < .001$) und Emotionskontrolle ($\rho = -.328, p < .001$). Die Strategie Rückzug korrelierte signifikant negativ mit Emotionskontrolle ($\rho = -.133, p = .008$), während Nachgiebigkeit signifikant positiv mit Emotionskontrolle in Verbindung gebracht werden konnte ($\rho = .100, p = .046$).

Tabelle 8

Korrelationsmatrix Subdimensionen von Willenskraftüberzeugungen & Konfliktlösestrategien

		Mentale Anstrengung	Versuchungs- widerstand	Emotions- kontrolle	Positive Konfliktlösung	Kämpferische Konfliktlösung	Rückzug	Nachgiebigkeit
Mentale Anstrengung	rho	-						
	p	-						
Versuchungswiderstand	rho	.316***	-					
	p	<.001	-					
Emotionskontrolle	rho	-.436***	.372***	-				
	p	<.001	<.001	-				
Positive Konfliktlösung	rho	.062	.172***	.107*	-			
	p	.217	<.001	.033	-			
Kämpferische Konfliktlösung	rho	-.024	-.213***	-.328***	-.346***	-		
	p	.627	<.001	<.001	<.001	-		
Rückzug	rho	-.039	-.091	-.133**	-.430***	.425***	-	
	p	.437	.069	.008	<.001	<.001	-	
Nachgiebigkeit	rho	.055	-.019	.100*	-.280***	.064	.163***	-
	p	.274	.711	.046	<.001	.198	.001	-

Anmerkung: Bei allen drei Subskalen (mentale Anstrengung, Versuchungswiderstand und Emotionskontrolle) stehen höhere Werte für eine eher nicht-limitierte und niedrigere Werte für eine eher limitierte Willenskraftüberzeugung.

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Tabelle 9

Regressionsanalysen Subskalen der Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösestrategien

	Modellgüte				Mentale Anstrengung		Versuchungs-widerstand		Emotions-kontrolle	
	R ²	Korr. R ²	F	p	β	p	β	p	β	p
Positive Konfliktlösung	0.025	0.017	3.385*	.018	-.023	.681	.126*	.020	.072	.210
Kämpferische Konfliktlösung	0.124	0.117	18.79***	<.001	.142**	.008	-.092	.074	-.355***	<.001
Rückzug	0.026	0.018	3.524*	.015	≈ 0	.997	-.051	.343	-.134*	.019
Nachgiebigkeit	0.012	0.004	1.593	.191	≈ 0	.986	-.032	.559	.116*	.045

Anmerkung. Die Subdimensionen der Willenskraftüberzeugungen wurden in separaten Regressionsmodellen jeweils einzeln als Prädiktoren aufgenommen.

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Zusätzlich zu den Korrelationsanalysen wurden separate lineare Regressionsanalysen durchgeführt, in denen jeweils eine Subdimension der Willenskraftüberzeugungen als Prädiktor in das Modell aufgenommen wurde. Ziel war es, explorativ zu untersuchen, ob Zusammenhänge mit den jeweiligen Konfliktlösestrategien bestehen. Die Ergebnisse sind daher als unkontrollierte Effekte zu interpretieren. Die drei Subskalen der Willenskraftüberzeugungen zeigten wie in Tabelle 9 zu sehen insgesamt unterschiedliche Vorhersagebeiträge für die verschiedenen Konfliktlösestrategien. Für die positive Konfliktlösung ergab das Regressionsmodell einen kleinen, aber signifikanten Varianzanteil ($R^2 = .025$, $p = .018$). Hier zeigte sich, dass ausschließlich der Versuchungswiderstand ein signifikanter positiver Prädiktor war ($\beta = .126$, $p = .020$). Für die kämpferische Konfliktlösung erklärte das Modell einen moderaten Varianzanteil ($R^2 = .124$, $p < .001$). Emotionskontrolle erwies sich hier als deutlich negativer Prädiktor ($\beta = -.355$, $p < .001$), während für mentale Anstrengung ein signifikant positiver Zusammenhang gefunden werden konnte ($\beta = .142$, $p = .008$). Auch für den Rückzug erwies sich das Modell insgesamt als signifikant ($R^2 = .026$, $p = .015$), obwohl hier ausschließlich die Emotionskontrolle einen signifikanten negativen Einfluss zeigte ($\beta = -.134$, $p = .019$). Für die Nachgiebigkeit ergab sich kein signifikanter Gesamtzusammenhang ($R^2 = .012$, $p = .191$). Dennoch zeigte sich ein kleiner signifikanter positiver Effekt der Emotionskontrolle ($\beta = .116$, $p = .045$).

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass die Subdimensionen der Willenskraftüberzeugungen sowohl untereinander als auch in ihrem Zusammenhang mit den Konfliktlösestrategien unterschiedliche und teilweise gegenläufige Muster aufweisen. Während Versuchungswiderstand und Emotionskontrolle in den Korrelationsanalysen konsistent mit mehreren Konfliktlösestrategien verbunden waren, traten in den Regressionsanalysen zusätzlich spezifische Effekte der mentalen Anstrengung für die kämpferische Konfliktlösung hervor.

Soziodemografische Variablen und Persönlichkeitseigenschaften

Zur explorativen Untersuchung von Zusammenhängen zwischen soziodemografischen Variablen und Persönlichkeitseigenschaften sowie Stress und den Hauptkonstrukten Willenskraftüberzeugungen (WK), Konfliktlösestrategien (positive Konfliktlösung PK, kämpferische Konfliktlösung KK, Rückzug R und Nachgiebigkeit N) und Beziehungszufriedenheit (BZ) wurden Korrelationsanalysen bei metrischen und Mittelwertvergleiche bei der kategorialen Variable „Geschlecht“ durchgeführt. Ziel ist es, mögliche Muster oder Einflüsse zu identifizieren, die in zukünftigen Studien weiter vertieft werden können.

Tabelle 10

Deskriptive Statistik und Korrelationen soziodemografische Variablen, Persönlichkeitsmerkmale, Stress und Hauptkonstrukte

	Mittelwert	SD		WK	BZ	PK	KK	R	N
Alter	38.29	16.28	rho	.054	-.254***	-.271***	.253***	.116*	.177***
			p	.278	<.001	<.001	<.001	.020	<.001
Kinder	1.193	0.868	rho	.052	-.192***	-.258***	.209***	.103*	.165***
			p	.301	<.001	<.001	<.001	.038	<.001
Dauer der Beziehung	3.952	0.660	rho	.086	-.236***	-.284***	.255***	.166***	.155**
			p	.084	<.001	<.001	<.001	<.001	.002
Stress	2.671	0.625	rho	-.422***	-.230***	-.210***	.178***	.209***	-.015
			p	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.758
Extraversion	3.541	1.004	rho	.123*	.103*	.137**	.077	-.212***	-.101*
			p	.013	.038	.006	.122	<.001	.043
Offenheit	3.701	1.022	rho	-.096	.065	.193***	-.033	-.096	-.092
			p	.055	.192	<.001	.504	.053	.064
Gewissenhaftigkeit	3.768	0.819	rho	.199***	.067	.067	-.005	.031	-.080
			p	<.001	.178	.178	.920	.535	.109
Neurotizismus	2.937	0.983	rho	-.501***	-.133**	-.126*	.165***	.174***	-.054

			p	<.001	.007	.011	<.001	<.001	.275
Verträglichkeit	3.347	0.826	rho	.155**	.187***	.195***	-.224***	-.149**	.039
			p	.002	<.001	<.001	<.001	.003	.433
Bildungsstand ¹	4.437	0.891	rho	-.034	.046	.115*	.029	-.037	-.079
			p	.499	.362	.021	.560	.453	.114

Anmerkung: WK = Willenskraftüberzeugung (höhere Werte = eher unlimitiert), BZ = Beziehungszufriedenheit, PK = Positiver Konfliktlösung, KK= Kämpferische Konfliktlösung, R = Rückzug, N = Nachgiebigkeit

¹wird hier als metrische Variable behandelt, mit 1= kein Abschluss, 2= Pflichtschulabschluss, 3= Fachschule oder Berufsschule ohne Matura, 4= Matura, 5= Hochschulabschluss 6= Doktorat, obwohl Bildung strenggenommen als kategorial betrachtet werden könnte

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Wie Tabelle 10 zeigt, ergaben sich mehrere signifikante Zusammenhänge zwischen den soziodemografischen Variablen, den Persönlichkeitseigenschaften, Stress und den untersuchten Hauptkonstrukten. Höheres Alter, eine längere Beziehungsdauer sowie eine höhere Anzahl an Kindern gingen jeweils mit geringerer Beziehungszufriedenheit (*rho* zwischen $-.192$ und $-.254$, $p < .001$) sowie seltenerer positiver Konfliktlösung (*rho* zwischen $-.258$ und $-.284$, $p < .001$), aber häufigerer Verwendung destruktiver und situationsabhängiger Konfliktlösestrategien einher (z. B. kämpferischer Stil: *rho* bis $.255$, $p < .001$). Erhöhtes Stresserleben zeigte negative Zusammenhänge mit einer unlimitierten Willenskraftüberzeugung (*rho* = $-.422$, $p < .001$), der Beziehungszufriedenheit (*rho* = $-.230$, $p < .001$) sowie positiver Konfliktlösung (*rho* = $-.210$, $p < .001$). Gleichzeitig war Stress positiv mit kämpferischem Konfliktverhalten (*rho* = $.178$, $p < .001$) und Rückzug (*rho* = $.209$, $p < .001$) assoziiert. Ein höherer Bildungsstand ging mit einer häufigeren Nutzung konstruktiver Konfliktlösestrategien einher (*rho* = $.115$, $p = .021$).

Bei den Persönlichkeitseigenschaften zeigten sich ebenfalls konsistente Muster: Extraversion, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit standen in positivem Zusammenhang mit einer unlimitierten Willenskraftüberzeugung (*rho* zwischen $.155$ und $.199$, p zwischen $<.001$ und $.013$). Verträglichkeit und Extraversion hingen zudem noch positiv mit der Beziehungszufriedenheit zusammen (Verträglichkeit: *rho* = $.187$, $p < .001$; Extraversion: *rho* = $.203$, $p = .038$). Ebenso positive Assoziationen konnten zwischen Extraversion, Offenheit und Verträglichkeit und einer konstruktiven Konfliktlösung gefunden werden (*rho* zwischen $.137$ und $.195$, p zwischen $<.001$ und $.006$). Negative Zusammenhänge zeigten sich zwischen Verträglichkeit und einer kämpferischen Konfliktlösung (*rho* = $-.224$, $p < .001$), zwischen Extraversion und Nachgiebigkeit (*rho* = $-.101$, $p = .043$) und zwischen Extraversion und Verträglichkeit

und dem Konfliktlösestil „Rückzug“ (Extraversion: $\rho = -.212, p < .001$; Verträglichkeit: $\rho = -.149, p = .003$). Demgegenüber war Neurotizismus deutlich negativ mit unlimitierter Willenskraftüberzeugung ($\rho = -.501, p < .001$), Beziehungszufriedenheit ($\rho = -.133, p = .007$) und positiver Konfliktlösung ($\rho = -.126, p = .011$) assoziiert und zeigte positive Zusammenhänge mit destruktiven Konfliktlösestrategien ($\rho = .165, p < .001$) und Rückzug ($\rho = .174, p < .001$).

Zur Ermittlung von Geschlechtsunterschieden wurden Mittelwertvergleiche durchgeführt. Die Kategorie „divers“ enthielt nur sehr wenige Fälle ($n = 3$) und wurde daher aus allen inferenzstatistischen Gruppenvergleichen ausgeschlossen. Die inferenzstatistischen Tests wurden auf die Kategorien „männlich“ und „weiblich“ beschränkt. Da es sich um explorative Analysen handelt, wurde auf eine α -Fehler-Korrektur verzichtet.

Tabelle 11

Mann-Whitney-U-Test zu Geschlecht und den Hauptkonstrukten

	U	p	Rank- Biseral Corr.		N	Median	Mean Rank
Willenskraftüber- zeugung	12007***	<.001	0.334	weiblich	263	3.438	177.7
				männlich	137	3.813	244.4
Beziehungs- zufriedenheit	17978	.973	0.002	weiblich	263	6.143	200.4
				männlich	137	6.000	200.8
Positive Konfliktlösung	18812	.456	-0.044	weiblich	263	4.000	203.5
				männlich	137	4.000	194.7
Kämpferische Konfliktlösung	206409*	.016	-0.146	weiblich	263	2.000	210.5
				männlich	137	1.750	181.3
Rückzug	19014	.361	-0.055	weiblich	263	2.000	204.3
				männlich	137	2.000	193.2
Nachgiebigkeit	13866***	<.001	0.230	weiblich	263	2.250	184.7
				männlich	137	2.500	230.8

Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Wie Tabelle 11 zu entnehmen zeigten sich zwischen den Geschlechtern signifikante Unterschiede in der Willenskraftüberzeugung ($p = < .001$),

der kämpferischen Konfliktlösung ($p = .016$) und der Nachgiebigkeit ($p = <.001$). Männer wiesen hierbei höhere Ausprägungen bei unlimitierter Willenskraftüberzeugung auf (*Mean Rank Männer = 244.4, Mean Rank Frauen = 177.7*), außerdem berichteten sie von tendenziell geringerer Verwendung des kämpferischen Konfliktlösestils (*Mean Rank Männer = 181.3, Mean Rank Frauen = 210.5*) und sie beschrieben ihre Konfliktlösung im Vergleich zu den Frauen als nachgiebiger (*Mean Rank Männer = 230.8, Mean Rank Frauen = 184.7*).

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass soziodemografische Variablen, Persönlichkeitseigenschaften und Stresserleben in unterschiedlichem Ausmaß mit Willenskraftüberzeugungen, Konfliktlösestrategien und Beziehungszufriedenheit verbunden sind. Zudem traten geschlechtsspezifische Unterschiede in einzelnen Konstrukten auf.

Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der vorliegenden Studie zusammengefasst, interpretiert und im Kontext des aktuellen Forschungsstands diskutiert.

Zusammenfassung der Ergebnisse

Ziel der vorliegenden Studie war es zu untersuchen, inwiefern implizite Theorien der Willenskraft mit der Wahl spezifischer Konfliktlösestrategien in romantischen Beziehungen zusammenhängen und welche Bedeutung diese Strategien für die Beziehungszufriedenheit haben. Darüber hinaus wurde explorativ geprüft, ob das individuelle Stresserleben den Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktverhalten moderiert und – in ergänzenden, nicht präregistrierten Zusatzanalysen – auch als potentieller vermittelnder Mechanismus in Betracht kommt. Zusätzlich wurde analysiert, ob einzelne Subdimensionen der Willenskraftüberzeugung unterschiedliche Effekte zeigen und welche Zusammenhänge sich mit demografischen Variablen und Persönlichkeitseigenschaften finden lassen.

Die deskriptiven Befunde zeigen zunächst, dass die Teilnehmenden im Durchschnitt moderate Ausprägungen in der Willenskraftüberzeugung sowie eine insgesamt hohe Beziehungszufriedenheit berichteten. Die positiven Konfliktlösestrategien wurden am häufigsten eingesetzt, während destruktive und situationsabhängige Strategien wie kämpferische Konfliktlösung, Rückzug oder

Nachgiebigkeit seltener genutzt wurden. Im Einklang mit Hypothese H1a zeigte sich, dass eine stärker ausgeprägte unlimitierte Willenskraftüberzeugung mit einer häufigeren Nutzung konstruktiver Konfliktlösestrategien einherging. Allerdings können diese Befunde unter Einbezug der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus, Kinder, Big Five und sozioökonomischer Status nicht mehr als statistisch signifikant bewertet werden – Hypothese H1a muss unter diesen Umständen verworfen werden. Ähnlich verliefen die Analysen zu Hypothese H1b: Limitierte Willenskraftüberzeugungen gingen zwar mit einer höheren Tendenz zu destruktiven oder situationsabhängigen Strategien einher, unter Einbezug der Kontrollvariablen fielen allerdings auch hier die Zusammenhänge nicht als statistisch signifikant aus. Einzig und allein der negative Zusammenhang zwischen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung und destruktiver Konfliktlösung blieb auch bei Einbezug der Kontrollvariablen signifikant: Es kann also gesagt werden, dass eine limitierte Willenskraftüberzeugung in Verbindung mit destruktiver Konfliktlösung steht. Entgegen der Annahme zeigte die situationsabhängige Strategie „Nachgiebigkeit“ positive, wenn auch nicht signifikante Zusammenhänge mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung.

Aufbauend auf diesen Befunden wurden im nächsten Schritt die mediierenden Zusammenhänge zwischen Willenskraftüberzeugungen, Konfliktlösestrategien und Beziehungszufriedenheit untersucht. In Bezug auf Hypothese H2a zeigte sich, dass konstruktive Konfliktlösestrategien den positiven Zusammenhang zwischen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung und der Beziehungszufriedenheit signifikant vermittelten. Personen mit einer stärker ausgeprägten nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung berichteten eine häufigere Nutzung positiver Konfliktlösestrategien, welche wiederum mit höherer Beziehungszufriedenheit assoziiert war. Neben diesem indirekten Effekt blieb auch ein signifikanter direkter Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugung und Beziehungszufriedenheit bestehen, was auf eine partielle Mediation hindeutet. Hypothese H2a konnte somit bestätigt werden. Auch Hypothese H2b wurde durch die Ergebnisse gestützt: Destruktive und situationsabhängige Konfliktlösestrategien vermittelten den negativen Zusammenhang zwischen einer limitierten Willenskraftüberzeugung und der Beziehungszufriedenheit. Eine stärkere Ausprägung limitierter Willenskraftüberzeugungen ging mit einer häufigeren Nutzung destruktiver bzw. situationsabhängiger Konfliktlösungsstrategien einher, welche wiederum mit

geringerer Beziehungszufriedenheit verbunden war. Auch hier zeigte sich neben dem indirekten Effekt ein signifikanter direkter Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugung und Beziehungszufriedenheit, was ebenfalls für eine partielle Mediation spricht. Die Ergebnisse verdeutlichen damit die zentrale Rolle der Konfliktlösestrategien als vermittelnder Mechanismus zwischen individuellen Willenskraftüberzeugungen und dem subjektiven Beziehungserleben.

In den explorativen Analysen zur Rolle von Stress zeigte sich zunächst, dass wahrgenommenes Stresserleben signifikant mit den impliziten Willenskraftüberzeugungen sowie mit den meisten Konfliktlösestrategien zusammenhing. Höheres Stresserleben war mit einer eher limitierten Willenskraftüberzeugung sowie mit häufigerem Einsatz destruktiver Konfliktlösestrategien bzw. der Strategie Rückzug und seltenerem Einsatz konstruktiver Strategien assoziiert.

Die Moderationsanalysen zu Stresserleben zeigten kein einheitliches Muster über alle Konfliktlösestrategien hinweg. Für destruktive Konfliktlösestrategien sowie für Rückzug ergaben sich keine Hinweise darauf, dass das individuelle Stresserleben den Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktverhalten verändert. In diesen Bereichen wirkte Stress zwar als eigenständiger Einflussfaktor auf das Konfliktverhalten, verstärkte oder linderte jedoch nicht den Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und der jeweiligen Strategie. Für konstruktive Konfliktlösestrategien zeigte sich hingegen eine moderierende Wirkung von Stresserleben: Der Zusammenhang zwischen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung und der Nutzung konstruktiver Konfliktlösestrategien hing vom individuellen Stressniveau ab. Während sich bei niedrigem Stresserleben eine positive Verbindung zwischen nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung und konstruktivem Konfliktverhalten zeigte, war dieser Zusammenhang bei höherem Stresserleben deutlich abgeschwächt beziehungsweise nicht mehr erkennbar. Dies deutet darauf hin, dass die potentiell förderliche Wirkung einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung auf konstruktives Konfliktverhalten insbesondere unter Bedingungen geringer Belastung zum Tragen kommt und bei erhöhter Stressbelastung an Bedeutung verliert.

Die Mediationsanalysen zeigten ein differenziertes Muster in Abhängigkeit von der jeweiligen Konfliktlösestrategie. Für die destruktive Konfliktlösung ergab sich sowohl ein signifikanter direkter Effekt der limitierten Willenskraftüberzeugung als

auch ein zusätzlicher signifikanter indirekter Effekt über Stresserleben. Dies deutet auf eine partielle Mediation hin, bei der eine limitierte Willenskraftüberzeugung sowohl unmittelbar als auch vermittelt über erhöhtes Stresserleben mit häufigerem destruktivem Konfliktverhalten verbunden ist. Für die Konfliktlösestrategie Rückzug zeigte sich hingegen kein signifikanter direkter Effekt der limitierten Willenskraftüberzeugung. Der Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugung und Rückzug wurde vollständig über das wahrgenommene Stresserleben vermittelt. Eine limitierte Willenskraftüberzeugung ging mit höherem Stresserleben einher, welches wiederum eine stärkere Tendenz zu rückzugsorientiertem Konfliktverhalten vorhersagte. Auch für konstruktive Konfliktlösestrategien ergab sich ein ausschließlich indirekter Effekt über Stress, allerdings in entgegengesetzter Richtung: Eine limitierte Willenskraftüberzeugung war mit höherem Stresserleben verbunden, welches wiederum mit seltenerem Einsatz konstruktiver Konfliktlösestrategien einherging.

Bei der Betrachtung der Subdimensionen der Willenskraftüberzeugung zeigte sich kein eindeutiges, konsistentes Muster, sodass differenzierte Effekte einzelner Aspekte der Willenskraftüberzeugung nur vorsichtig interpretiert werden sollten. Zwar traten vereinzelt Zusammenhänge zwischen einzelnen Subdimensionen und spezifischen Konfliktlösestrategien auf, diese fielen jedoch weder systematisch noch über die verschiedenen Strategietypen hinweg konsistent aus. Darüber hinaus zeigten sich zwischen den Subdimensionen selbst mehrere signifikante Zusammenhänge. Versuchungswiderstand korrelierte moderat positiv sowohl mit mentaler Anstrengung als auch mit Emotionskontrolle, während zwischen mentaler Anstrengung und Emotionskontrolle ein signifikanter negativer Zusammenhang bestand. Diese Befunde deuten darauf hin, dass die Subdimensionen zwar miteinander verbunden sind, jedoch unterschiedliche und teilweise gegenläufige Aspekte der Willenskraftüberzeugung abbilden.

Zu den Untersuchungen der soziodemografischen Befunde lässt sich sagen, dass hier mehrere relevante Zusammenhänge aufgewiesen werden konnten: Höheres Alter, eine höhere Anzahl an Kindern, erhöhter Stress sowie eine längere Beziehungsdauer konnten mit geringerer Beziehungszufriedenheit, weniger Einsatz positiver, aber häufigerem Einsatz destruktiver Konfliktlösung in Verbindung gebracht werden. Willenskraftüberzeugungen zeigten vor allem starke Zusammenhänge mit den Persönlichkeitseigenschaften: Während Neurotizismus mit einer limitierten

Willenskraftüberzeugung assoziiert werden konnte, korrelierten im Gegensatz dazu Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Extraversion signifikant positiv mit einer unlimitierten Überzeugung. Es konnten auch relevante Geschlechtsunterschiede aufgedeckt werden: Männer berichteten im Vergleich zu Frauen von einer eher unlimitierten Willenskraftüberzeugung und einem nachgiebigerem und weniger destruktivem Konfliktlöseverhalten.

Interpretation der Ergebnisse

Die Interpretation der vorliegenden Ergebnisse erfolgt vor dem Hintergrund zentraler theoretischer Ansätze zur Selbstregulation (z.B.: Heatherton, 2011; Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017), zu Konfliktlösestrategien in romantischen Beziehungen (z.B.: Herzberg & Sierau, 2010; Zacchilli et al., 2009) sowie zu Prädiktoren von Beziehungszufriedenheit (z.B.: Canary et al., 1995; Kurdek, 1995). Im Fokus steht die Frage, inwiefern implizite Theorien der Willenskraft Konfliktverhalten beeinflussen und ob diese Effekte sich auf die Beziehungszufriedenheit auswirken. Zusätzlich wurden explorative Fragestellungen zu Stress, Subdimensionen von Willenskraft und zu demografischen Variablen und Persönlichkeitseigenschaften untersucht.

Implizite Willenskrafttheorien und Konfliktlösestrategien

Aus theoretischer Perspektive war anzunehmen, dass Personen mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung häufiger konstruktive Konfliktlösestrategien einsetzen, die ein höheres Maß an emotionaler Regulation, langfristiger Zielorientierung und aktiver Problembewältigung erfordern als destruktive Konfliktlösung (Türk, 2018). Diese Annahme baut unter anderem auf der Selbstregulationsforschung auf, wonach unlimitierte Überzeugungen Persistenz, emotionale Regulation und Anstrengungsbereitschaft fördern, während limitierte Überzeugungen eher mit Rückzug und verringerter Selbstkontrolle einhergehen (Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017). Die vorliegenden Ergebnisse unterstützen diese Annahmen zunächst im deskriptiven Sinne, denn unlimitierte Willenskraftüberzeugungen standen mit häufigerem Einsatz konstruktiver Strategien sowie mit geringerem Einsatz destruktiver und situationsabhängiger Strategien in Zusammenhang. Diese Befundlage entspricht früheren empirischen Arbeiten, in denen nicht-limitierte Willenskraftüberzeugungen mit erhöhter Ausdauer, besserer Emotionsregulation und effektiverer Bewältigung aversiver Situationen assoziiert

waren (z.B.: Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017).

Bei Einbezug zentraler Kontrollvariablen, insbesondere der Persönlichkeitseigenschaften, verloren diese Zusammenhänge jedoch an Signifikanz. Dieses Ergebnis wirft die Frage auf, wie die kontrollierten Modelle theoretisch zu interpretieren sind. Einerseits könnte dies darauf hindeuten, dass der Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktverhalten zumindest teilweise durch stabile individuelle Merkmale wie Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit oder Neurotizismus erklärt wird. In diesem Sinne sind Persönlichkeitsdimensionen als plausible Drittvariablen zu verstehen, da sie sowohl mit der Ausprägung impliziter Überzeugungen als auch mit Emotionsregulation und Konfliktbewältigung systematisch zusammenhängen können; ohne ihre Berücksichtigung bestünde das Risiko, bivariate Effekte zu überschätzen, weil sie teilweise auf gemeinsamen Ursachen beruhen. Andererseits ist zu berücksichtigen, dass insbesondere Persönlichkeitsmerkmale wie Neurotizismus oder Gewissenhaftigkeit inhaltlich eng mit selbstregulativen Prozessen verbunden sind (Jędrzejczyk & Zajenkowski, 2018). Die Kontrolle dieser Variablen könnte somit nicht nur potentielle Störfaktoren entfernen, sondern zugleich auch genau jene psychologischen Mechanismen statistisch „herausrechnen“, über die sich Willenskraftüberzeugungen im Konfliktverhalten manifestieren. Vor diesem Hintergrund ist nicht auszuschließen, dass die konservative Kontrolle zentraler Persönlichkeitsdimensionen zu einer Unterschätzung der tatsächlichen Bedeutung von Willenskraftüberzeugungen im Beziehungskontext führt. Insgesamt sind die kontrollierten Analysen daher als konservative Robustheitsprüfung zu interpretieren: Sie zeigen, inwieweit Willenskraftüberzeugungen über breite Persönlichkeitsdimensionen hinaus Varianz im Konfliktverhalten erklären.

Trotz dieser potentiellen Einschränkung bleibt ein wesentlicher Effekt bestehen: Der negative Zusammenhang zwischen unlimitierter Willenskraftüberzeugung und destruktiver Konfliktlösung bleibt auch nach Kontrolle aller Kovariaten signifikant. Dieser Befund erscheint theoretisch plausibel. Destruktive Konfliktstrategien – wie Angreifen oder Beleidigen – stehen typischerweise mit geringerer Emotions- und Impulsregulation in Zusammenhang und treten häufig als unmittelbare Reaktion auf negative Affekte oder Belastung auf (Türk, 2018; Zacchilli et al., 2009; Herzberg & Sierau, 2010). Personen mit limitierter Willenskraftüberzeugung neigen dazu, Selbstkontrolle in belastenden Situationen als erschöpft wahrzunehmen (z.B.: Job et

al., 2010), was impulsive und dysfunktionale Reaktionen begünstigen könnte. Somit bestätigt dieser verbleibende Effekt einen der zentralen theoretischen Mechanismen: Willenskraftüberzeugungen scheinen besonders dann bedeutsam zu sein, wenn Konfliktbewältigung Selbstkontrollanforderungen enthält, die destruktives Verhalten verhindern sollen (z.B.: Job et al., 2010).

Willenskraftüberzeugungen, Konfliktlösestrategien und Beziehungszufriedenheit

Die Ergebnisse zur Mediation zwischen Willenskraftüberzeugungen, Konfliktlösestrategien und Beziehungszufriedenheit liefern eine differenzierte Perspektive auf die Rolle selbstregulativer Prozesse in romantischen Beziehungen. Sie legen nahe, dass implizite Überzeugungen über die Verfügbarkeit von Willenskraft nicht nur als direkte Prädiktoren des Beziehungserlebens wirken, sondern sich unter anderem über den Umgang mit partnerschaftlichen Konflikten auswirken.

In Übereinstimmung mit Hypothese H2a zeigte sich, dass konstruktive Konfliktlösestrategien den positiven Zusammenhang zwischen einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung und der Beziehungszufriedenheit signifikant vermitteln. Personen, die Willenskraft als eine nicht erschöpfbare Ressource wahrnehmen, berichteten eine häufigere Nutzung positiver Konfliktlösestrategien, welche wiederum mit einer höheren Beziehungszufriedenheit einherging. Dieses Ergebnis lässt sich gut vor dem Hintergrund der Selbstregulationstheorie interpretieren. Konstruktive Konfliktbewältigung erfordert die Fähigkeit, emotionale Impulse zu kontrollieren, Perspektiven zu integrieren und kurzfristige Ärgerreaktionen zugunsten langfristiger Beziehungsziele zurückzustellen (Heatherton, 2011; Türk, 2018). Personen mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung gehen davon aus, auch unter Belastung ausreichend regulatorische Ressourcen zur Verfügung zu haben (Job et al., 2010; Job et al., 2015; Bernecker & Job, 2017), was die Bereitschaft erhöhen dürfte, diese anspruchsvollen Verhaltensweisen in Konfliktsituationen aufrechtzuerhalten. Der Befund, dass neben dem indirekten Effekt auch ein signifikanter direkter Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugung und Beziehungszufriedenheit bestehen blieb, deutet auf eine partielle Mediation hin. Dies spricht dafür, dass konstruktive Konfliktlösestrategien zwar einen zentralen, aber nicht den einzigen Wirkmechanismus darstellen. Ergänzend könnten weitere Prozesse eine Rolle spielen, etwa ein generell höheres subjektives Wohlbefinden, eine positivere

Bewertung relationaler Herausforderungen oder eine größere wahrgenommene Selbstwirksamkeit im Umgang mit partnerschaftlichen Belastungen. Frühere Arbeiten zeigen, dass nicht-limitierte Willenskraftüberzeugungen mit höherer Lebenszufriedenheit und höherem subjektivem Wohlbefinden assoziiert sind (Bernecker & Job, 2017; Bernecker et al., 2017), was sich beispielsweise auch unabhängig von konkretem Konfliktverhalten positiv auf das Beziehungserleben auswirken könnte.

Auch Hypothese H2b wurde durch die Ergebnisse gestützt. Destruktive und situationsabhängige Konfliktlösestrategien vermittelten den negativen Zusammenhang zwischen einer limitierten Willenskraftüberzeugung und der Beziehungszufriedenheit. Personen mit einer stärker ausgeprägten limitierten Überzeugung berichteten häufiger den Einsatz kämpferischer, rückzugsorientierter oder nachgiebiger Strategien, die wiederum mit geringerer Beziehungszufriedenheit verbunden waren. Dieser Befund lässt sich theoretisch damit erklären, dass Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung die eigenen selbstregulativen Ressourcen als beschränkt einschätzen (z.B.: Job et al., 2010) und daher in Konfliktsituationen tendenziell zu Verhaltensweisen greifen, die kurzfristig Anstrengung reduzieren oder emotionale Belastung vermeiden. Destruktive Strategien wie kämpferisches Verhalten stellen hierbei vergleichsweise geringere Anforderungen an selbstregulative Fähigkeiten, während Rückzug oder Nachgiebigkeit als ressourcenschonende Bewältigungsversuche interpretiert werden können, die jedoch langfristig zu ungelösten Konflikten und emotionaler Distanz beitragen (Zacchilli et al., 2009; Herzberg & Sierau, 2010). Auch hier spricht die partielle Mediation dafür, dass Willenskraftüberzeugungen über konfliktbezogenes Verhalten hinaus das Beziehungserleben beeinflussen. Eine plausible Erklärung hierfür liegt in grundlegenden kognitiven Bewertungs- und Interpretationsprozessen: Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung neigen dazu, Belastung und Anstrengung schneller als Hinweis auf erschöpfte persönliche Ressourcen zu interpretieren (Francis et al., 2020). Im Beziehungskontext könnte dies dazu führen, dass alltägliche Anforderungen, Konflikte oder emotionale Spannungen insgesamt negativer bewertet werden – unabhängig davon, welche konkrete Konfliktlösestrategie eingesetzt wird.

Insgesamt stehen die Befunde im Einklang mit früheren Arbeiten, die konstruktive Konfliktbewältigung mit höherer Beziehungszufriedenheit und

destruktive bzw. vermeidende Strategien mit geringerer Zufriedenheit in Verbindung bringen (Arránz Becker et al., 2005; Canary et al., 1995; Kurdek, 1995). Zugleich erweitern sie diese Perspektive, indem sie implizite Willenskraftüberzeugungen als übergeordnete kognitive Disposition identifizieren, die das Beziehungserleben sowohl indirekt über Konfliktlösestrategien als auch direkt beeinflusst. Die verbleibenden direkten Effekte entsprechen damit auch früheren Befunden, wonach limitierte Willenskraftüberzeugungen unabhängig vom konkreten Konfliktverhalten mit geringerer Beziehungszufriedenheit assoziiert sind (Francis et al., 2024).

Abschließend unterstreichen die Ergebnisse die zentrale Rolle konfliktbezogenen Verhaltens im Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Beziehungszufriedenheit, wobei die Befunde – insbesondere aufgrund des Verzichts auf Kontrollvariablen in den Mediationsanalysen – vorsichtig zu interpretieren sind.

Rolle von Stress

Die explorativen Analysen zur Rolle von Stress zeigen, dass das wahrgenommene Stresserleben eine zentrale, jedoch differenziert zu betrachtende Funktion im Zusammenspiel von Willenskraftüberzeugungen und Konfliktverhalten einnimmt. Insgesamt verdeutlichen die Befunde, dass Stress sowohl mit den impliziten Willenskraftüberzeugungen als auch mit den Konfliktlösestrategien eng verknüpft ist. Alle folgenden Auswertungen sind explorativ zu verstehen und sollen einer ersten Einordnung möglicher Zusammenhänge dienen.

Auf bivariater Ebene zeigte sich, dass höheres wahrgenommenes Stresserleben mit einer eher limitierten Willenskraftüberzeugung sowie mit häufigerem Einsatz destruktiver und rückzugsorientierter Konfliktlösestrategien und seltenerem Einsatz konstruktiver Strategien assoziiert war. Dieses Muster ist konsistent mit theoretischen Annahmen, wonach Stress selbstregulative Prozesse beeinträchtigt und emotionale Reaktivität sowie impulsive Verhaltensweisen begünstigt (Shields et al., 2016). Der beobachtete negative Zusammenhang zwischen Stresserleben und nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung lässt sich vor dem Hintergrund theoretischer Arbeiten zu impliziten Willenskrafttheorien vorsichtig einordnen. Frühere Studien zeigen, dass diese Überzeugungen beeinflussen, wie Menschen Anforderungen an Selbstkontrolle und Anstrengung bewerten und darauf reagieren (Job et al., 2010; Job et al., 2015; Bernecker & Job, 2017). Vor diesem Hintergrund erscheint es plausibel, dass Personen mit einer nicht-limitierten Willenskraftüberzeugung

selbstregulative Anforderungen weniger schnell als Zeichen von Überforderung interpretieren, sondern eher als handhabbare Herausforderung wahrnehmen. Dies könnte dazu beitragen, dass vergleichbare Belastungen subjektiv als weniger stressreich erlebt werden. Umgekehrt könnten Personen mit einer limitierten Willenskraftüberzeugung Anstrengung und emotionale Beanspruchung schneller als Hinweis auf erschöpfte Ressourcen deuten, was mit einem erhöhten wahrgenommenen Stresserleben einhergehen könnte.

Ergänzend zu diesen Zusammenhängen liefern die Moderationsanalysen ein differenziertes Bild. Für destruktive Konfliktlösung und Rückzug zeigten sich keine signifikanten Interaktionseffekte zwischen Willenskraftüberzeugungen und Stresserleben, sodass Stress in diesen Fällen vor allem als eigenständiger Belastungsfaktor mit Haupteffekt auf das Konfliktverhalten wirkt. Dieses Muster ist anschlussfähig an die theoretische Einordnung, nach der Stress als subjektiv erlebter Zustand erhöhter Beanspruchung verstanden wird, der direkt in das Verhalten eingreift (Folkman, 2013). In diesem Sinne wirkt Stress nicht primär als Kontextvariable, die bestehende individuelle Unterschiede verstärkt oder abschwächt, sondern als eigenständiger psychologischer Zustand, der konfliktbezogene Reaktionen unmittelbar beeinflusst. Auch andere Arbeiten zur Stress- und Selbstregulationsforschung beschreiben Stress als Zustand, in dem emotionale Reaktivität zunimmt und regulierte Verhaltensweisen erschwert sind (Shields et al., 2016). Vor diesem Hintergrund erscheint es plausibel, dass unter erhöhter Belastung insbesondere destruktive oder rückzugsorientierte Konfliktreaktionen auftreten, unabhängig davon, welche Annahmen Personen über ihre Willenskraft vertreten. Willenskraftüberzeugungen könnten in solchen Situationen an Bedeutung verlieren, weil potentiell der akute Belastungszustand selbst das Konfliktverhalten dominiert.

Für den konstruktiven Konfliktlösestil zeigte sich hingegen ein signifikanter Interaktionseffekt zwischen Stresserleben und nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung. Die Simple-Slopes-Analyse verdeutlicht dabei, dass eine nicht-limitierte Willenskraftüberzeugung nur bei niedrigem Stresserleben mit häufigerem Einsatz konstruktiver Konfliktlösung einherging, während dieser Zusammenhang bei hohem Stresserleben nicht mehr erkennbar war. Dieses Muster spricht gegen die Annahme, eine nicht-limitierte Willenskraft könnte in Konfliktsituationen einen möglichen Schutzfaktor für situative Einflüsse darstellen.

Die Ergebnisse sprechen dafür, dass die potentiell günstige Verbindung zwischen nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung und konstruktiver Konfliktbewältigung nicht unter Belastung stärker wird, sondern im Gegenteil unter erhöhter Belastung an Bedeutung verliert. Eine plausible Erklärung wäre, dass sich die Anforderungen, die konstruktive Konfliktlösung an kognitive Flexibilität, Impulskontrolle und Emotionsregulation stellt (Shields et al., 2016) unter Stress weiter erhöhen könnten. Unter hoher Belastung wäre es möglich, dass diese Anforderungen so dominieren, dass individuelle Unterschiede in Willenskraftüberzeugungen für das tatsächlich gezeigte Konfliktverhalten weniger handlungsleitend werden.

Ergänzend zu den moderationsbasierten Analysen wurde anschließend eine Mediation geprüft. Diese Mediationsanalysen waren nicht geplant bzw. nicht a priori theoretisch hergeleitet, sondern ergaben sich als explorative Zusatzanalysen aus den beobachteten Zusammenhängen zwischen Stress, Willenskraftüberzeugungen und Konfliktverhalten. Entsprechend sind die Ergebnisse vorsichtig zu interpretieren.

Die Mediationsanalysen vertiefen die Befunde der Moderationen, indem sie darauf hinweisen, dass wahrgenommenes Stresserleben als potentieller vermittelnder Prozess zwischen Willenskraftüberzeugungen und konfliktbezogenem Verhalten in Frage kommt. Besonders deutlich wird dies für Rückzug und konstruktive Konfliktlösung, bei denen sich der Zusammenhang zwischen limitierter Willenskraftüberzeugung und dem jeweiligen Konfliktverhalten in den Modellen vollständig über das Stresserleben erklärt. Diese Befunde sind theoretisch anschlussfähig an Arbeiten, die Stress als Zustand erhöhter psychischer und selbstregulativer Beanspruchung beschreiben. Akuter Stress geht mit einer erhöhten emotionalen Reaktivität sowie mit Einschränkungen exekutiver Kontrollprozesse einher, wodurch die Aufrechterhaltung zielgerichteter und emotional regulierter Verhaltensweisen erschwert wird (Shields et al., 2016). Rückzugsverhalten kann in diesem Kontext als kurzfristig entlastende Bewältigungsreaktion verstanden werden, die unter erhöhter Belastung dazu dient, weitere emotionale oder kognitive Anforderungen zu vermeiden (Zacchilli et al., 2009; Herzberg & Sierau, 2010). Gleichzeitig erfordert der Einsatz konstruktiver Konfliktlösestrategien ein hohes Maß an Selbstkontrolle, Perspektivenübernahme und Emotionsregulation (Türk, 2018), sodass erhöhtes Stresserleben deren Anwendung besonders wahrscheinlich untergräbt. Für destruktive Konfliktlösestrategien zeigte sich hingegen eine partielle Mediation, bei der neben dem indirekten Effekt über Stress auch ein direkter

Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und destruktivem Konfliktverhalten bestehen blieb. Dieses Muster lässt sich dahingehend interpretieren, dass destruktive Strategien – wie kämpferisches oder impulsives Verhalten – geringere Anforderungen an bewusste Selbstregulation stellen (Türk, 2018) und daher weniger stark von situativer Belastung abhängig sind. Vielmehr könnten limitierte Willenskraftüberzeugungen hier unabhängig vom aktuellen Stresserleben dazu beitragen, dass Konflikte schneller als Überforderung erlebt werden und impulsive Reaktionen begünstigt werden. Stress könnte in diesem Fall als zusätzlicher Verstärker maladaptiven Verhaltens fungieren, ist jedoch nicht die alleinige Voraussetzung für dessen Auftreten.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass wahrgenommenes Stresserleben sowohl mit Willenskraftüberzeugungen als auch mit Konfliktlösestrategien zusammenhängt und in mehreren Modellen als vermittelnder Mechanismus zwischen limitierter Willenskraftüberzeugung und Konfliktverhalten fungiert. Für destruktive Konfliktlösung und Rückzug ergaben sich keine Moderationseffekte, während sich der Zusammenhang zwischen nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung und konstruktiver Konfliktlösung als stressabhängig erwies. Die Befunde verdeutlichen damit, dass die Rolle von Stress sehr differenziert betrachtet werden muss.

Subdimensionen der Willenskraftüberzeugung

Die explorativen Analysen der Subdimensionen mentale Anstrengung, Versuchungswiderstand und Emotionskontrolle ergaben kein konsistentes Muster in Bezug auf Konfliktlösestrategien. Dieses uneinheitliche Bild wird durch die Interkorrelationen der Subdimensionen weiter gestützt. Zwar zeigten sich zwischen Versuchungswiderstand und sowohl mentaler Anstrengung als auch Emotionskontrolle moderate positive Zusammenhänge, gleichzeitig bestand jedoch ein deutlicher negativer Zusammenhang zwischen mentaler Anstrengung und Emotionskontrolle. Diese gegenläufigen Assoziationen verdeutlichen, dass die Subdimensionen zwar Facetten derselben übergeordneten Willenskraftüberzeugung abbilden, jedoch unterschiedliche – teilweise entgegengesetzte – Aspekte selbstregulativer Überzeugungen repräsentieren. Vor diesem Hintergrund erscheint es plausibel, dass sich auf Ebene der einzelnen Subdimensionen kein einheitliches Zusammenhangsmuster mit Konfliktverhalten zeigt. Während einzelne Facetten in bestimmten Kontexten relevant sein können, adressieren partnerschaftliche

Konfliktsituationen zugleich kognitive, emotionale und motivationale Anforderungen. Die Befunde sprechen daher dafür, dass die globale Willenskraftüberzeugung, die diese Facetten integriert, für interpersonale Prozesse konsistenter handlungsleitend ist als einzelne Subdimensionen.

Bedeutung soziodemografischer Faktoren und Persönlichkeit

Mehrere soziodemografische Variablen bestätigten erwartungskonform Zusammenhänge, die bereits teilweise in früheren Studien in ähnlicher Form gefunden werden konnten: Höheres Alter, längere Beziehungsdauer und Elternschaft standen mit geringerer Beziehungszufriedenheit sowie häufigerem Einsatz destruktiver Strategien in Verbindung. Diese Muster decken sich mit Forschung, die Belastungen langfristiger Beziehungen und den Einfluss familiärer Stressoren hervorhebt (z.B.: Meyer et al., 2016; Emery & Finkel, 2022; Ratiu, 2023). Besonders hervorzuheben sind jedoch die Befunde zu den Big Five, da sie die Willenskraftüberzeugungen teilweise überlagerten. Neurotizismus hing mit limitierter Willenskraftüberzeugung und destruktivem Konfliktverhalten zusammen. Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Extraversion waren positiv mit unlimitierten Überzeugungen und adaptiverem Konfliktverhalten verknüpft. Diese Ergebnisse unterstreichen, dass sowohl Willenskraftüberzeugungen als auch Konfliktmuster in ein breiteres Persönlichkeitsprofil eingebettet sind, und erklären, warum einige zentrale Effekte unter Kontrolle der Persönlichkeit und weiterer Variablen an Bedeutung verloren. Auch zu Geschlechtsunterschieden konnten einige zentrale Beobachtungen gemacht werden: Die Befunde zeigten, dass Männer eher unlimitierte Willenskraftüberzeugungen sowie weniger destruktives, dafür aber mehr nachgiebiges Konfliktverhalten berichteten. Die Ergebnisse zu Geschlechtsunterschieden sind vor dem Hintergrund etablierter individueller Differenzen in Persönlichkeitsmerkmalen zu interpretieren, insbesondere hinsichtlich emotionaler Reaktivität und interpersoneller Orientierung. Da entsprechende Erklärungsansätze nicht Gegenstand der theoretischen Herleitung dieser Arbeit waren, sollten diese Befunde jedoch primär deskriptiv verstanden und in zukünftiger Forschung gezielt untersucht werden.

Implikationen

Die Erkenntnisse dieser Arbeit könnten nicht nur dazu beitragen, bestehende Theorien zur Konfliktbewältigung zu erweitern, sondern auch praxisnahe sehr

relevante Ansätze liefern: Theoretisch trägt die Studie zur Verbindung von Selbstregulationsforschung und Paarforschung bei. Sie erweitern die bestehenden Modelle der Selbstregulation, indem sie zeigen, dass Willenskraftüberzeugungen nicht nur individuelle Verhaltensweisen wie Emotionskontrolle oder Versuchungswiderstand beeinflussen (Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017), sondern auch interpersonelle Prozesse innerhalb romantischer Beziehungen prägen. Dies unterstreicht, dass Selbstregulation im Beziehungskontext nicht allein als intraindividuelle Fähigkeit verstanden werden kann, sondern als sozial eingebettet gilt und in dyadischen Interaktionen sichtbar wird. Besonders relevant ist der Hinweis, dass konstruktive Konfliktbewältigung – ein zentraler Prädiktor von Beziehungszufriedenheit (Kurdek, 1995; Zacchilli et al., 2009) – teilweise durch grundlegende Überzeugungen über die eigene Selbstkontrollfähigkeit beeinflusst werden könnte. Darüber hinaus verdeutlichen die Mediationsbefunde, dass sich der Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Beziehungszufriedenheit nicht unmittelbar, sondern maßgeblich über konfliktbezogenes Verhalten entfaltet. Damit positioniert die Studie Willenskraftüberzeugungen als potentiell Bindeglied zwischen Selbstregulationstheorien und Modellen partnerschaftlicher Interaktion. Ergänzend zeigen die Ergebnisse zur Rolle von Stress, dass selbstregulative Überzeugungen stets im Kontext situativer Belastung zu betrachten sind, da Stress als eigenständiger Einflussfaktor konfliktbezogenes Verhalten und damit indirekt auch Beziehungszufriedenheit prägt.

Praktisch eröffnen die Ergebnisse vielversprechende Ansatzpunkte für Interventionen im Bereich der Paar- und Beziehungsberatung. Da Willenskraftüberzeugungen nachweislich veränderbar sind (Job et al., 2010), könnten Interventionen, die auf das Entwickeln einer nicht-limitierten Sichtweise abzielen, konstruktive Konfliktbewältigung fördern bzw. destruktive Konfliktlösestrategien minimieren und damit langfristig zur Verbesserung der Beziehungszufriedenheit beitragen. Die vorliegenden Ergebnisse legen nahe, dass solche Effekte insbesondere dann relevant werden, wenn konfliktbezogenes Verhalten als vermittelnder Mechanismus zwischen individuellen Überzeugungen und dem subjektiven Beziehungserleben adressiert wird. Ebenso kann die Sensibilisierung für den Einfluss von Stress auf Konfliktverhalten und Beziehungszufriedenheit (Randall & Bodenmann, 2009) dazu beitragen, dass Paare kritische Situationen besser einordnen und adaptive Bewältigungsstrategien entwickeln. Da Stress in den

vorliegenden Analysen entscheidende Zusammenhänge mit impliziten Willenskraftüberzeugungen, Konfliktlöseverhalten und bivariat auch mit Beziehungszufriedenheit aufwies, erscheint es besonders sinnvoll, stressbezogene Interventionen mit der Förderung konstruktiver Konfliktbewältigung zu kombinieren. Für die Praxis bedeutet dies, dass sowohl individuelle als auch dyadische Interventionen – etwa Psychoedukation, Selbstregulationstrainings oder stressreduzierende Maßnahmen – wirksam kombiniert werden könnten, um Paaren zu helfen, konfliktreiche Situationen konstruktiver zu meistern. Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass Überzeugungen über Willenskraft in Wechselwirkung mit Stress einen bislang unterschätzten, aber bedeutsamen Ansatzpunkt darstellen, um Konfliktverhalten und über diesen Weg auch die Beziehungszufriedenheit nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Stärken und Limitationen der Studie

Um die Aussagekraft, Generalisierbarkeit und Einordnung der Ergebnisse angemessen beurteilen zu können, werden im Folgenden die Stärken sowie die Limitationen der vorliegenden Studie dargestellt.

Stärken

Die vorliegende Studie weist mehrere methodische und inhaltliche Stärken auf, die ihre Aussagekraft und ihren Beitrag zum Forschungsfeld unterstreichen. Eine zentrale Stärke liegt zunächst im theoretisch integrierenden Untersuchungsansatz: Die Studie verknüpft Forschung zu impliziten Willenskraftüberzeugungen – bislang vor allem im Kontext individueller Selbstregulation untersucht (z. B. Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017) – mit Fragestellungen zu partnerschaftlichem Konfliktverhalten und Beziehungszufriedenheit. Damit greift sie einen Zusammenhang auf, der zwar zunehmend auch im Partnerschaftskontext diskutiert wird (z. B. Francis, 2020), empirisch jedoch weiterhin vergleichsweise wenig systematisch untersucht ist. Die Studie leistet somit einen Beitrag, indem sie diese Perspektiven zusammenführt und konkrete Mechanismen im Beziehungskontext empirisch prüft. Darüber hinaus zeichnet sich die Arbeit durch eine hohe methodische Transparenz und Forschungsqualität aus. Die Studie wurde präregistriert, und es lag eine formale Ethikfreigabe (Genehmigung vom 13.06.2025) vor. Dieses Vorgehen stärkt die Nachvollziehbarkeit der Analysen, reduziert potentielle „researcher degrees of freedom“ und erhöht die Glaubwürdigkeit der

berichteten Ergebnisse. Insbesondere im Kontext komplexer mediations- und moderationsanalytischer Modelle stellt die Präregistrierung einen wichtigen Qualitätsmarker dar, da hypothesengeleitete und explorative Analysen klar voneinander getrennt werden können. Ein weiterer zentraler methodischer Vorteil liegt in der sorgfältigen Sicherstellung einer hohen Datenqualität. Die erhobenen Datensätze wurden systematisch geprüft, und Teilnehmende mit unzuverlässigem Antwortverhalten wurden auf Basis von Attention-Checks sowie weiteren Plausibilitätskriterien ausgeschlossen. Dieses Vorgehen reduziert Messfehler, erhöht die interne Validität der Befunde und stellt sicher, dass die Ergebnisse auf verlässlichen und aufmerksamen Antworten beruhen. Methodisch bedeutsam ist zudem der Umgang mit potentiell dyadischen Daten. Obwohl teilweise Daten von beiden Partner:innen einer Beziehung erhoben wurden, wurden für die vorliegenden Analysen ausschließlich unabhängige Personen berücksichtigt, indem pro Beziehung zufällig eine Person ausgewählt wurde. Dieses Vorgehen verhindert statistische Abhängigkeiten zwischen Beobachtungen und reduziert das Risiko verzerrter Schätzungen durch Scheinkorrelationen. Damit wird eine zentrale Voraussetzung klassischer Regressions-, Mediations- und Moderationsanalysen erfüllt und die statistische Interpretierbarkeit der Ergebnisse gestärkt. Zusätzlich wurde eine a-priori Poweranalyse durchgeführt und transparent berichtet. Mit der finalen Stichprobe von $N = 403$ erreicht die Studie eine Stichprobengröße, die insbesondere für die Detektion kleiner indirekter Effekte in Mediationsmodellen als angemessen gilt. Dies ist vor allem im Zusammenhang mit bootstrappingbasierten Mediationsanalysen relevant, da diese Verfahren eine ausreichende Stichprobengröße erfordern, um stabile Konfidenzintervalle zu gewährleisten. Die statistische Power der Studie erhöht somit die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich bestehende Effekte zu identifizieren, und stärkt die Aussagekraft der Befunde. Schließlich nutzt die Studie etablierte und psychometrisch gut abgesicherte Instrumente zur Datenerhebung. Die Verwendung dieser validierten Instrumente gewährleistet eine hohe Messgenauigkeit und ermöglicht unter anderem auch Vergleiche mit früheren Studien. Außerdem ist zu erwähnen, dass die Anwendung multipler Regressionen sowie mediations- und moderationsanalytischer Verfahren (Hayes, 2013) erlaubt, komplexere Wirkmechanismen beispielsweise zwischen Willenskraftüberzeugungen, Konfliktverhalten und Beziehungszufriedenheit zu analysieren. Dies stellt eine deutliche methodische Verbesserung gegenüber rein korrelativen Designs dar und

ermöglicht ein differenziertes Verständnis indirekter und kontrollierter Zusammenhänge.

Limitationen

Durch das querschnittliche Design der Studie können keine kausalen Zusammenhänge zwischen den Variablen festgestellt werden. Längsschnittstudien wären nötig, um Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu untersuchen. Zudem basieren die Messinstrumente auf Selbstberichten, die anfällig für Verzerrungen wie soziale Erwünschtheit oder Erinnerungslücken sind. Dies könnte insbesondere bei der Bewertung der Konfliktlösestrategien und Beziehungszufriedenheit eine Rolle spielen. Des Weiteren wurden die Teilnehmenden größtenteils über soziale Medien und universitäre Netzwerke oder im Bekanntenkreis der Durchführenden der Studie rekrutiert, was zu einer verzerrten Stichprobe führen könnte. Dies bestätigte sich bei der deskriptiven Analyse der Bildungsgrade innerhalb der Stichprobe: Über die Hälfte der Teilnehmenden gaben an, einen Hochschulabschluss zu besitzen, während diese Zahl in Österreich in der Allgemeinbevölkerung deutlich geringer ausfällt (Statistik Austria, 2023). Dadurch könnte die Übertragbarkeit der Ergebnisse eingeschränkt werden. Außerdem könnte durch die freiwillige Teilnahme die Stichprobe durch Selektionseffekte verzerrt werden. Darüber hinaus stellt der uneinheitliche Umgang mit Kontrollvariablen über die Analysen hinweg eine Limitation dar. Während in der Prüfung der ersten Hypothese ein umfassender Satz an Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus, Kinder, Bildungsgrad sowie Big Five) berücksichtigt wurde, wurden die weiteren Hypothesen und Modelle nicht in vergleichbarer Weise kontrolliert, um die postulierten Zusammenhänge jeweils unverzerrt prüfen zu können. Dadurch sind die Ergebnisse zwischen den Analysen nur eingeschränkt direkt vergleichbar, da sich die statistisch „bereinigten“ Effekte (H1) und die unkontrollierten Effekte (H2 und explorative Analysen) nicht auf derselben analytischen Grundlage bewegen. Gleichzeitig bedeutet dies, dass für die unkontrollierten Analysen ein höheres Risiko von *Confounding* besteht: Beobachtete Zusammenhänge könnten zumindest teilweise durch Drittvariablen erklärt sein, die in H1 bereits herauspartialisiert wurden (wie Persönlichkeitsmerkmale oder soziodemografische Faktoren). Umgekehrt kann der kontrollierte Ansatz in H1 – wie oben diskutiert – auch zu Überkontrolle geführt haben, sodass dort potentiell relevante Varianzanteile abgeschwächt wurden. In Summe könnte diese unterschiedliche Modellierung dazu beigetragen haben, dass Effekte je nach

Hypothese bzw. Analyse unterschiedlich stark ausfielen oder unterschiedlich gut detektierbar waren, was die Interpretation des Gesamtbildes einschränkt. Ein weiterer Punkt ist, dass die verwendete Skala (Willpower Theory Scale) nur bewusste Überzeugungen erfasst. Implizite Einstellungen oder unbewusste Mechanismen könnten eine zusätzliche Rolle spielen, die im Zuge der Befragung nicht berücksichtigt werden können. Hinzuzufügen ist, dass Beziehungszufriedenheit ein dynamisches Konstrukt ist, das durch zahlreiche Faktoren beeinflusst wird. Die Studie betrachtet primär den Zusammenhang mit Konfliktstrategien, ignoriert aber mögliche Wechselwirkungen mit weiteren Aspekten, wie Werte, sexuelle Zufriedenheit oder externe Stressoren, wie finanzielle Probleme. Diese Limitationen sollten bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden.

Ausblick auf zukünftige Forschung

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie eröffnen mehrere Ansatzpunkte für zukünftige Forschung. Erstens sollten künftige Arbeiten verstärkt längsschnittliche und experimentelle Designs nutzen, um zeitliche Dynamiken und mögliche Kausalrichtungen im Zusammenspiel von Willenskraftüberzeugungen und konfliktrelevantem Verhalten besser abzubilden. Da Willenskraftüberzeugungen als veränderbare kognitive Schemata konzeptualisiert werden (Job et al., 2010), wären Interventionsstudien naheliegend, die eine nicht-limitierte Sichtweise fördern und deren Effekte auf alltagsnahe Konfliktprozesse sowie Beziehungszufriedenheit über mehrere Messzeitpunkte prüfen. Besonders informativ wären dabei Designs, die Veränderungen innerhalb von Personen betrachten (z. B. Prä–Post-Verläufe), statt ausschließlich zwischen Personen zu vergleichen.

Zweitens wäre für zukünftige Forschung eine differenziertere Betrachtung von Stress denkbar, der sich in der vorliegenden Arbeit als relevanter Faktor im Zusammenhang mit Selbstregulation, Konfliktverhalten und Beziehungsprozessen gezeigt hat. Künftige Studien sollten Stress deshalb nicht nur als globales Belastungsmaß erfassen, sondern stärker zwischen akutem Stress, chronischem Stress sowie partnerschaftsspezifischem Stress unterscheiden. Eine solche Differenzierung könnte präziser erklären, unter welchen Bedingungen Willenskraftüberzeugungen im Alltag tatsächlich wirksam werden. Zusätzlich wäre es sinnvoll, subjektive Stressangaben durch objektivere Indikatoren zu ergänzen, beispielsweise physiologische Stressmarker wie Cortisol oder andere Stressparameter (z. B. Herzratenvariabilität). In Kombination mit alltagsnahen

Designs (z. B. Tagebuchstudien) ließe sich dadurch ein umfassenderes Bild von Stress im Zusammenhang mit Willenskraft im Beziehungskontext oder auch in anderen Rahmen gewinnen.

Ein weiterer vielversprechender Ansatzpunkt für zukünftige Forschung betrifft die Schnittstelle zwischen Willenskraftüberzeugungen und Persönlichkeitsmerkmalen. In der vorliegenden Studie zeigten sich teils starke Korrelationen zwischen Willenskraftüberzeugungen und Big-Five-Dimensionen, was darauf hindeutet, dass beide Konstrukte empirisch eng miteinander verknüpft sein könnten. Zukünftige Studien sollten daher systematischer prüfen, in welchem Verhältnis Willenskraftüberzeugungen zu den Persönlichkeitsdispositionen stehen: Denkbar ist beispielsweise, dass Persönlichkeitsmerkmale (z. B. Neurotizismus oder Gewissenhaftigkeit) die Ausbildung bestimmter Willenskraftannahmen begünstigen, dass Willenskraftüberzeugungen als spezifischere, kontextsensitivere kognitive Facetten von Persönlichkeit fungieren oder dass beide durch gemeinsame Drittvariablen (z. B. Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen, Erziehungserfahrungen) erklärt werden.

Insgesamt deutet die vorliegende Arbeit darauf hin, dass Willenskraftüberzeugungen im Beziehungskontext ein sinnvolles theoretisches Bindeglied zwischen Selbstregulation und partnerschaftlicher Interaktion darstellen. Zukünftige Forschung kann dieses Potenzial vor allem dann ausschöpfen, wenn sie stärker zeitdynamisch und methodisch multimodal arbeitet.

Fazit

Die vorliegende Studie hatte zum Ziel, den Zusammenhang zwischen impliziten Theorien der Willenskraft, der Wahl von Konfliktlösestrategien und der Beziehungszufriedenheit in romantischen Beziehungen zu untersuchen. Aufbauend auf Forschung zu Willenskraftüberzeugungen (Job et al., 2010; Bernecker & Job, 2017) sowie etablierten Erkenntnissen zur Bedeutung konstruktiver Konfliktbewältigung für die Beziehungsqualität (Kurdek, 1995; Zacchilli et al., 2009), liefert die Untersuchung neue Hinweise darauf, wie grundlegende Überzeugungen über die eigene Selbstkontrollfähigkeit interpersonelle Dynamiken prägen können. Die Ergebnisse zeichnen insgesamt ein differenziertes Bild: Auf deskriptiver Ebene ergaben sich zwar theoretisch erwartbare Zusammenhänge zwischen Willenskraftüberzeugungen und Konfliktverhalten, diese verloren jedoch an

statistischer Deutlichkeit, sobald relevante Drittvariablen (u. a. soziodemografische Merkmale und Persönlichkeit) berücksichtigt wurden. Ein Befund erwies sich jedoch als besonders stabil: limitierte Willenskraftüberzeugungen standen (auch unter Kontrolle zentraler Kovariaten) in Zusammenhang mit häufigerem destruktivem Konfliktverhalten. Damit deutet die Arbeit darauf hin, dass Willenskraftüberzeugungen vor allem dort erklärungsrelevant sein könnten, wo es um dysfunktionale Konfliktmuster geht.

Über die reinen Zusammenhangsanalysen hinaus unterstreichen die Mediationsbefunde die zentrale Rolle der Konfliktlösestrategien: Konstruktive Konfliktlösung vermittelte den positiven Zusammenhang zwischen nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung und Beziehungszufriedenheit (H2a), während destruktive bzw. situationsabhängige Strategien den negativen Zusammenhang zwischen limitierter Willenskraftüberzeugung und Beziehungszufriedenheit vermittelten (H2b). Explorativ zeigte sich zudem, dass Stress eng mit Willenskraftüberzeugungen sowie Konfliktverhalten verknüpft ist und – je nach Strategie – nicht nur als vermittelnder Faktor, sondern auch als moderierende Variable eine Rolle spielen kann. Gleichzeitig verdeutlichen die Ergebnisse zu Persönlichkeitsmerkmalen (insbesondere Neurotizismus, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit), dass Willenskraftüberzeugungen und Konfliktmuster in ein breiteres dispositionsbezogenes Profil eingebettet sind, was erklären könnte, warum einige Effekte unter Kontrolle von Persönlichkeit abgeschwächt ausfielen.

Zusammenfassend liefert die Arbeit wichtige Impulse dafür, wie Willenskraftüberzeugungen als intrapersonale Kognitionen in dyadischen Interaktionen relevant werden können – insbesondere über konkrete Konfliktprozesse und unter Einbezug von Belastungs- und Dispositionsfaktoren. Zugleich legt sie nahe, dass Willenskraftüberzeugungen allein partnerschaftliches Konfliktverhalten nicht vollständig erklären, sondern in ihrem Einfluss von Kontext und individuellen Voraussetzungen abhängen.

Referenzliste

- Arránz Becker, O. A., Rüssmann, K., & Hill, P. B. (2005). Wahrnehmung und Bewältigung von Konflikten und die Stabilität von Partnerschaften. *Zeitschrift für Familienforschung*, 17(3), 251–278.
- Bernecker, K. & Job, V. (2017). Implicit Theories About Willpower In Resisting Temptations and Emotion Control. *Zeitschrift für Psychologie*, 225(2).
<https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000292>
- Bernecker, K. & Job, V. (2020). Too exhausted to go to bed: Implicit theories about willpower and stress predict bedtime procrastination. *British Journal of Psychology*, 111, 126–147.
<https://doi.org/10.1111/bjop.12382>
- Bernecker, K., Hermann, M., Brandstätter, V. & Job, V. (2017). Implicit Theories about willpower predict subjective well-being. *Journal of Personality*, 85(2):136-150.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12225>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053.
<https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Canary, D. J., Cupach, W. R., & Messman, S. J. (1995). Relationship conflict: Conflict in parent-child, friendship, and romantic relationships. *SAGE Publications, Inc.*
<https://doi.org/10.4135/9781452243795>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>

- Emery, L. F., & Finkel, E. J. (2022). Connect or protect? Social class and self-protection in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(4), 683–699.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000368>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. & Lang, A.G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods* 41, 1149–1160.
<https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Francis, Z. & Job, V. (2020). Intended responses to romantic partner's annoying behaviors vary with willpower beliefs. *British Journal of Psychology*. 112(2).
<https://doi.org/10.1111/bjop.12475>
- Francis, Z., Capon-Sieber, V., & Job, V. (2020). You seem tired, but so am I: Willpower theories and intention to provide support in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. 37. 738-757.
<https://doi.org/10.1177/0265407519877238>.
- Francis, Z., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., Grob, A., & Job, V. (2024). My willpower beliefs and yours: Investigating dyadic associations between willpower beliefs, social support, and relationship satisfaction in couples. *European Journal of Personality*. 38(5).
<https://doi.org/10.1177/08902070231220416>
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233–239.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>

- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 572–583.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Hassebrauck, M. (1991). ZIP – Ein Verfahren zur Erfassung der Zufriedenheit in Paarbeziehungen. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 22, 256-259.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Press.
- Heatherton T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual review of psychology*, 62, 363–390.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>
- Herzberg, P. & Sierau, S. (2010). Das Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare (KSIP): Psychometrische Eigenschaften und Validierung der autorisierten deutschsprachigen Übersetzung. *Diagnostica*. 56. 94-107.
<https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000014>.
- Jędrzejczyk, J., & Zajenkowski, M. (2018). Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control. *Psychological Reports*, 123(2), 281-299.
<https://doi.org/10.1177/0033294118809936>
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego Depletion—Is It All in Your Head? Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686–1693.
<https://doi.org/10.1177/0956797610384745>
- Job, V., Bernecker, K., Miketta, S., & Friese, M. (2015). Implicit theories about willpower predict the activation of a rest goal following self-control exertion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 694 706.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000042>

- Job, V., Sieber, V., Rothermund, K., & Nikitin, J. (2018). Age differences in implicit theories about willpower: Why older people endorse a nonlimited theory. *Psychology and Aging, 33*(6), 940–952.
<https://doi.org/10.1037/pag0000285>
- Klein, E. M., Brähler, E., Dreier, M., Reinecke, L., Müller, K. W., Schmutzer, G., Wölfling, K., & Beutel, M. E. (2016). The German version of the Perceived Stress Scale - psychometric characteristics in a representative German community sample. *BMC psychiatry, 16*, 159.
<https://doi.org/10.1186/s12888-016-0875-9>
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family, 57*(1), 153–164.
<https://doi.org/10.2307/353824>
- Lesch, E., & Engelbrecht, S. K. (2011). Relationship Satisfaction and Gender Differences in a South African Farm-worker Community. *South African Review of Sociology, 42*(1), 58–77.
<https://doi.org/10.1080/21528586.2011.563542>
- Lemieux, R., & Hale, J. L. (2002). Cross-Sectional Analysis of Intimacy, Passion, and Commitment: Testing the Assumptions of the Triangular Theory of Love. *Psychological Reports, 90*(3), 1009-1014.
<https://doi.org/10.2466/PRO.90.3.1009-1014>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality, 60*(2), 175–215.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Meyer, D., Robinson, B., Cohn, A., Gildenblatt, L., & Barkley, S. (2016). The Possible Trajectory of Relationship Satisfaction Across the Longevity of a Romantic Partnership: Is There a Golden Age of Parenting? *The Family Journal, 24*(4),

344-350.

<https://doi.org/10.1177/1066480716670141>

Oken, B. S., Chamine, I., & Wakeland, W. (2015). A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural brain research*, 282, 144–154.

<https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.047>

Rammstedt, B., Kemper, C. J., Klein, M. C., Beierlein, C., & Kovaleva, A. (2012). Eine kurze Skala zur Messung der fünf Dimensionen der Persönlichkeit: Big-Five-Inventory-10 (BFI-10). *GESIS Working Papers*, 2012(3).

<https://doi.org/10.6102/zis76>

Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105–115.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>

Ratiu, M.-I. (2023). Predictors of couple satisfaction. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. *Social Sciences and Law*, 16(65),

<https://doi.org/10.31926/but.ssl.2023.16.65.1.6>

Shields, G.S., Sazma, M.A., & Yonelinas, A.P. (2016). The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol.

Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 68, 651-668,

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.038>.

Statistik Austria. (2023). *Bildungsstand der Bevölkerung*. Statistik Austria

<https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales>

soziales/bildung/bildungsstand-der-bevoelkerung, zugegriffen am 12.12.2025

Türk, F. (2018). An Examination of Empathic Tendency, Self-regulation and Self-efficacy as Predictors of Conflict Resolution Skills in Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), 994 - 1004.

<https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060520>.

Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073–1096.
<https://doi.org/10.1177/0265407509347936>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mediationsanalyse für Hypothese 2a (Seite 31)

Abbildung 2: Mediationsanalyse für Hypothese 2b (Seite 32)

Abbildung 3: Mediationsanalyse für Stress als vermittelnde Variable für destruktive Konfliktlösung (Seite 37)

Abbildung 4: Mediationsanalyse für Stress als vermittelnde Variable für konstruktive Konfliktlösung (Seite 38)

Abbildung 5: Mediationsanalyse für Stress als vermittelnde Variable für Konfliktlösestil Rückzug (Seite 39)

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Beschreibung der Stichprobe: Kinder (Seite 19)

Tabelle 2: Beschreibung der Stichprobe – höchster Bildungsgrad (Seite 20)

Tabelle 3: Deskriptive Statistik und Korrelationsmatrix Hauptkonstrukte (Seite 24)

Tabelle 4: Korrelationsmatrix Hauptkonstrukte & Kontrollvariablen (Seite 28)

Tabelle 5: Spearman's Rangkorrelation mit nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung, kontrolliert für Alter, Geschlecht, Beziehungsstatus, Kinder, Big Five und sozioökonomischer Status (Seite 29)

Tabelle 6: Spearman's Rangkorrelation mit nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung ohne Kontrollvariablen (Seite 30)

Tabelle 7: Moderationsanalysen zu Stress als Moderator von Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösestrategien (Seite 35)

Tabelle 8: Korrelationsmatrix Subdimensionen von Willenskraftüberzeugungen & Konfliktlösestrategien (Seite 41)

Tabelle 9: Regressionsanalysen Subskalen der Willenskraftüberzeugungen und Konfliktlösestrategien (Seite 42)

Tabelle 10: Deskriptive Statistik und Korrelationen soziodemografische Variablen, Persönlichkeitsmerkmale, Stress und Hauptkonstrukte (Seite 43)

Tabelle 11: Mann-Whitney-U-Test zu Geschlecht und Hauptkonstrukten (Seite 45)

Abstract (Deutsch)

Obwohl Konfliktverhalten als zentraler Prädiktor für Beziehungszufriedenheit gilt, ist bislang überraschend wenig darüber bekannt, welche persönlichen Überzeugungen Menschen in Konfliktsituationen leiten. Insbesondere der Einfluss impliziter Theorien der Willenskraft, also Annahmen darüber, ob Willenskraft eine limitierte oder nicht-limitierte Ressource darstellt, wurde bislang wenig untersucht. Die vorliegende Studie setzt an dieser Forschungslücke an und prüft, wie Willenskraftüberzeugungen mit unterschiedlichen Konfliktlösestrategien und im Weiteren mit der Beziehungszufriedenheit verbunden sind. Ergänzend wurden explorative Analysen zur Rolle des wahrgenommenen Stresserlebens sowie zu soziodemografischen und persönlichkeitsbezogenen Einflussfaktoren durchgeführt.

Grundlage des Forschungsansatzes ist die Annahme, dass eine nicht-limitierte Willenskraftüberzeugung mit größerer Selbstregulationsbereitschaft einhergeht und dadurch potentiell konstruktive Konfliktlösestrategien begünstigt, während eine limitierte Überzeugung eher mit destruktiven oder kurzfristig entlastenden, langfristig ungünstigen Strategien verbunden sein könnte. Zur empirischen Prüfung wurden in einer querschnittlichen Online-Befragung Daten von $N = 403$ Erwachsenen in festen Partnerschaften mithilfe standardisierter Messinstrumente erhoben.

Die Ergebnisse zeigen ein differenziertes Muster: Während mehrere bivariate Zusammenhänge unter Kontrolle relevanter Kovariaten an Signifikanz verloren, erwies sich ein Effekt als robust: Limitierte Willenskraftüberzeugungen waren konsistent mit häufigerem destruktivem Konfliktverhalten verbunden. Mediationsanalysen deuteten darauf hin, dass Konfliktlösestrategien den Zusammenhang zwischen Willenskraftüberzeugungen und Beziehungszufriedenheit teilweise vermitteln. Explorative Analysen zeigten zudem, dass wahrgenommenes Stresserleben einen zentralen vermittelnden Mechanismus darstellen könnte und dass der Zusammenhang zwischen nicht-limitierter Willenskraftüberzeugung und konstruktiver Konfliktlösung unter hoher Belastung weniger stark ausfiel.

Insgesamt legen die Ergebnisse nahe, dass implizite Willenskraftüberzeugungen einen differenzierten Beitrag zur Erklärung partnerschaftlichen Konfliktverhaltens und der Beziehungszufriedenheit leisten.

Keywords: implizite Theorien der Willenskraft, romantische Beziehung, Konfliktlösung

Abstract (English)

Conflict behavior is considered a key predictor of relationship satisfaction, however surprisingly little is known about beliefs guiding people in conflict situations. Particularly, the influence of implicit theories of willpower, i.e. assumptions about whether willpower is a limited or unlimited resource, remains largely unexplored. The present study addresses this research gap and examines how willpower beliefs are related to different conflict resolution strategies and further to relationship satisfaction. Additionally exploratory analyses were conducted to examine the role of stress, sociodemographic variables and personality traits.

The research is based on assumptions that believing in unlimited willpower is associated with greater willingness to self-regulate and may promote using constructive conflict resolution strategies, while a limited view potentially promotes more impulsive or resource-conserving strategies that are unfavorable in the long term. For empirical testing, data from N = 403 adults in romantic relationships was examined in an online-survey with standardized measuring tools.

The results revealed a differentiated pattern: Several correlations lost significance after controlling for covariates. However, even in controlled analysis limited willpower beliefs were associated with more frequent destructive conflict behavior. Mediation analyses indicated that conflict resolution strategies partially mediated the association between willpower beliefs and relationship satisfaction. Exploratory analyses suggested that perceived stress may represent a central mediation mechanism, and that the link between a non-limited willpower belief and constructive conflict resolution weakens under high stress.

Overall, the findings suggest that implicit willpower beliefs make a differentiated contribution to the explanation of conflict behavior and relationship satisfaction in romantic relationships.

Keywords: implicit theories of willpower, romantic relationship, conflict resolution

Erklärung zur Verwendung künstlicher Intelligenz (KI)

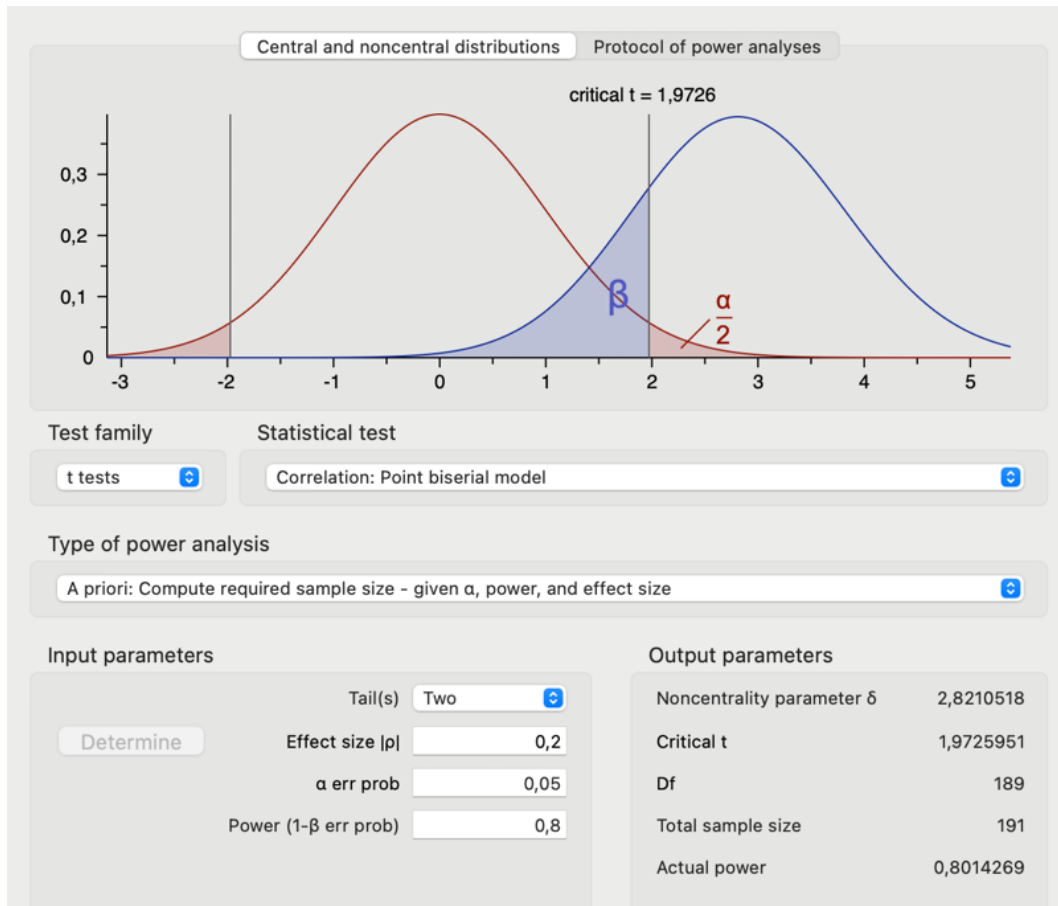
Hiermit erkläre ich, dass ich die folgenden KI-Hilfsmittel zur Erstellung meiner Masterarbeit mit dem Titel „Selbstregulation in der Liebe: Der Zusammenhang zwischen impliziten Willenskrafttheorien und Konfliktlösestrategien in romantischen Beziehungen“ verwendet habe. Ich versichere, dass die Kennzeichnung der verwendeten KI-Hilfsmittel vollständig ist, inkl. Verwendungszweck, Produktname, als auch ggfs. Prompts und Outputs des KI-Hilfsmittels. Ich verantworte die Auswahl und die Übernahme sämtlicher Ergebnisse der von mir verwendeten KI-Hilfsmittel vollumfänglich selbst.

Verwendungszweck*	Produktname des KI-Hilfsmittels	Ggfs. Prompt (Input) und Output des KI-Hilfsmittels
Unterstützung mit der statistischen Software JASP (teilweise Vorgehen, Suche von spezifischen Analyseverfahren, Erklärung von JASP Optionen)	Chat GPT (Open AI)	Beispiel: Prompt: Kannst du mir sagen, wie ich in JASP Simple Slopes berechnen kann? Output: In deiner JASP Version kannst du Simple Slopes nicht direkt berechnen lassen, du kannst sie aber über folgende Formel selbst ausrechnen...
Überprüfung der Logik meiner Gedankengänge/ Argumentationsstruktur → keine wörtlichen Übernahmen, KI fungierte nur als Reflexionshilfe	Chat GPT (Open AI)	Beispiel: Prompt: Eingabe einer kurzen Zusammenfassung meiner Hypothesenherleitung → Macht diese Herleitung aus theoretischer Perspektive der genannten Konstrukte Sinn? Output: Hinweise auf logische Sprünge, Rückfragen, Aufzeigen von Limitationen

* Hilfsmittel zur Überprüfung von Grammatik und Rechtschreibung oder der automatisierten Erstellung des Literaturverzeichnisses sind von dieser Erklärung ausgenommen.

Anhang A – Poweranalyse und Fragebögen

Power-Analyse



Fragebögen



Teilnahmeinformation und Einverständniserklärung zur Online-Umfrage
Vielen Dank für Ihr Interesse an dieser Umfrage im Rahmen unserer Masterarbeit im Bereich Motivationspsychologie an der Universität Wien. In dieser Studie beschäftigen wir uns mit verschiedenen Einstellungen, persönlichen Erfahrungen und Verhaltensweisen in romantischen Beziehungen.

Da es um Beziehungserfahrungen geht, ist es besonders wertvoll, wenn auch Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner an der Umfrage teilnimmt. Dafür erstellen Sie im folgenden einen personalisierten Code, durch welchen wir Sie mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin verknüpfen können. Durch beide Perspektiven lassen sich wichtige Rückschlüsse auf gemeinsame Beziehungsmuster ziehen. Selbstverständlich sind wir aber auch sehr dankbar, wenn nur eine Person an der Studie teilnimmt – jede Teilnahme ist hilfreich und willkommen.

Teilnahmebedingungen

Um an dieser Studie teilnehmen zu können, müssen Sie mindestens 18 Jahre alt sein und sich derzeit in einer romantischen Beziehung befinden.

Dauer
Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 10 Minuten, abhängig davon, wie viel Zeit Sie sich pro Frage nehmen. Wir empfehlen, die Fragen möglichst spontan und intuitiv zu beantworten.
Ablauf und Ausfüllhinweise

Die Umfrage beginnt mit einigen demografischen Fragen (z. B. Alter, Geschlecht), gefolgt von fünf standardisierten Fragebögen zu verschiedenen psychologischen Aspekten im Beziehungskontext. Bitte beantworten Sie alle Fragen ehrlich und spontan. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – es geht ausschließlich um Ihre persönliche Wahrnehmung und Einschätzung.

Freiwilligkeit der Teilnahme

Die Teilnahme an dieser Studie ist vollkommen freiwillig. Sie können die Befragung jederzeit und ohne Angabe von Gründen abbrechen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. In diesem Fall werden keine Daten gespeichert. Es werden auch nur vollständige Datensätze für die Auswertung berücksichtigt.

Nutzen und Risiken

Es sind keine besonderen Risiken mit der Teilnahme verbunden.

Als kleines Dankeschön verlosen wir zwei 50€ MyDays Erlebniscoupons unter allen Paaren, bei denen beide Partner:innen teilgenommen haben. Am Ende der Befragung können Sie Ihre E-Mail-Adresse für die Teilnahme an der Verlosung angeben. Diese wird separat gespeichert und ist nicht mit Ihren Umfragedaten verknüpft.

Datenschutz und Vertraulichkeit

Die Umfrage erfolgt vollständig anonym. Ihre Angaben werden ausschließlich zu Forschungszwecken verwendet und vertraulich behandelt. Eine Rückverfolgung auf Ihre Person ist nicht möglich. Bitte beachten Sie: Da keine personenbezogenen Daten erhoben werden, ist es nach Abschluss der Datenerhebung nicht mehr möglich, Ihre Antworten aus dem Datensatz zu entfernen.

Kontakt

Bei Fragen, Anmerkungen oder Interesse an den Studienergebnissen können Sie sich gerne an uns wenden:

Lina Schmitt (a12029580@unet.univie.ac.at)

Alina Wieser (a11921266@unet.univie.ac.at)

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!

Mit dem Klick auf „Anfang“ erklären Sie sich mit den oben genannten Bedingungen einverstanden und willigen in die anonyme Teilnahme ein.

Masterarbeit



Wenn Sie dieses Dokument speichern möchten, machen Sie bitte Screenshots oder kontaktieren Sie uns per E-mail.

PS: Nutzer von SurveyCircle.com erhalten für ihre Teilnahme Punkte, mit denen sie kostenlos Studienteilnehmer rekrutieren können.

• Bitte geben Sie Ihr Alter in Jahren an

• Zu welchem Geschlecht würden Sie sich zuordnen?

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ divers
☐ Anderes

Welchen höchsten Bildungsabschluss haben Sie?

- ☐ Keinen Schulabschluss
☐ Pflichtschulabschluss
☐ Abschluss einer fach- oder berufsbildenden Schule ohne Abitur/Matura
☐ Allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife/Abitur/Matura
☐ (Fach-)Hochschulabschluss (Bachelor, Master, etc.)
☐ Doktorat
☐ Anderes

Masterarbeit



Masterarbeit



• Bitte geben Sie ihre Beziehungsdauer in Jahren an

• Wie ist Ihr Beziehungsstatus

- ☐ in einer romantischen Beziehung
☐ verlobt
☐ verheiratet
☐ Anderes

• Wie viele Kinder haben Sie? (Wenn Sie keine Kinder haben geben Sie 0 an)

Persönlicher Code zur Partnerzuordnung:

Im nächsten Schritt bitten wir Sie, einen persönlichen Code zu erstellen. Dieser hilft uns dabei, Ihre Angaben korrekt einzuordnen – entweder gemeinsam mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin oder, falls Sie allein teilnehmen, als Einzelperson.

Wichtig: Auch wenn Ihre Partnerin nicht teilnimmt, benötigen wir den Code, um Ihre Teilnahme korrekt zu erfassen. Der Code dient ausschließlich der anonymen Zuordnung und ist notwendig, damit Ihre Daten in die wissenschaftliche Auswertung einbezogen werden können.

Bitte lesen Sie die Anweisungen **aufmerksam** und geben Sie die geforderten Buchstaben und Zahlen genau ein. Vielen Dank!

• Die ersten beiden Buchstaben des Vornamens der älteren Person in der Beziehung (NICHT die Initialen).
Beispiel: Lena = LE

Masterarbeit



- Der Geburtstags**TAG** der jüngeren Person in der Beziehung (NUR den Tag)
Beispiel: 07. März = 07

- Die ersten beiden Buchstaben des Vornamens der jüngeren Person (NICHT die Initialen).

Beispiel: Benedikt = BE

- Die letzten beiden Ziffern des Geburtsjahres der älteren Person.
Beispiel: 1978 = 78

Im nächsten Abschnitt geht es um Ihre persönlichen Überzeugungen zum Thema Willenskraft.

Willenskraft ist was man braucht um Verlockungen zu widerstehen, um Vorsätze und Vorhaben umzusetzen und um bei anstrengenden mentalen Tätigkeiten dran zu bleiben.

Bitte lesen Sie jede Aussage aufmerksam und geben Sie an, wie sehr Sie ihr zustimmen. Es gibt kein richtig oder falsch, es geht nur um Ihre persönliche Einschätzung.

- Anstrengende mentale Tätigkeiten (z.B. Nachdenken über eine schwierige Fragestellung, sich stark auf Etwas konzentrieren) erschöpfen meine Kraftressourcen, welche ich im Anschluss wieder auftanken muss (z.B. durch Pausen, Nichtstun, Fernsehen oder Essen).

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu

Masterarbeit

QuestionPro

- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu
- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Nach einer anstrengenden mentalen Tätigkeit ist meine Energie erschöpft und ich muss mich erholen, um sie wieder aufzutanken.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu
- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu
- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Wenn ich an einer anstrengenden mentalen Aufgabe gearbeitet habe, fühle ich mich voller Kraft und bin im Stande, sofort eine neue herausfordernde Aufgabe anzupacken.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu
- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu
- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Meine Willenskraft ist unerschöpflich. Auch nachdem ich mich eine Zeit lang

Masterarbeit

QuestionPro

auf Etwas konzentriert habe, kann ich mit etwas Anspruchsvollem fortfahren.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu
- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu
- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Nach einer anspruchsvollen geistigen Tätigkeit kann ich nicht mit derselben Konzentration eine neue Tätigkeit angehen, weil ich mich zuerst erholen muss.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu
- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu
- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Nach einer anstrengenden mentalen Tätigkeit, fühle ich mich voller Kraft für weitere herausfordernde Aktivitäten.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu
- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu

Masterarbeit

QuestionPro

- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Verlockungen zu widerstehen (z.B. Diät halten oder etwas nicht kaufen, was einem gefällt) macht mich anfällig gegenüber anderen Verlockungen, mit denen ich konfrontiert werde.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu
- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu
- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Wenn sich Situationen häufen, bei denen ich Verlockungen widerstehen muss, wird es zunehmend schwieriger, mich zu kontrollieren.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
- ☐ Stimme überwiegend zu
- ☐ Stimme etwas zu
- ☐ Stimme eher nicht zu
- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
- ☐ Stimme überhaupt nicht zu

- Wenn ich eben einer starken Verlockung widerstehen konnte, fühle ich mich gestärkt, weiteren neuen Verlockungen gegenüber standhaft zu sein.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu

Masterarbeit

QuestionPro

- ☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Ich finde es besonders schwierig, einer Verlockung zu widerstehen, wenn ich eben schon einer anderen Verlockung widerstanden habe.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Aufmerksamkeitsstest: Bitte klicken Sie auf "stimme ausgesprochen zu"

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Verlockungen zu widerstehen, aktiviert meine Willenskraft und ich bin

Masterarbeit

QuestionPro

- ☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Selbst wenn ich an einem Tag häufig die Ruhe bewahren und meine Emotionen kontrollieren musste, beeinflusst das nicht meine Fähigkeit meine Gefühle weiterhin unter Kontrolle zu haben.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Man kann starke Gefühle nicht wirklich lange unterdrücken. Schon nach einer Weile wird es immer schwieriger, sie unter Kontrolle zu haben.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Meine Fähigkeit Gefühle zu kontrollieren verändert sich nicht. Selbst wenn ich mich gerade in einer bestimmten Situation im Griff haben musste, kann ich auch danach „cool“ bleiben.

Masterarbeit

QuestionPro

zunehmend besser in der Lage mich selbst im Griff zu haben.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Meine Kapazität, Verlockungen zu widerstehen, ist unbegrenzt. Auch wenn ich mich gerade stark beherrschen musste, habe ich mich weiter unter Kontrolle.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

• Nachdem ich eine starke Emotion (z.B. Wut, Freude, Enttäuschung) empfunden habe, ohne sie jemandem zu zeigen, fühle ich mich erschöpft und weniger fähig, mich in neuen Situationen im Griff zu haben.

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu

Masterarbeit

QuestionPro

- ☐ Stimme ausgesprochen zu
☐ Stimme überwiegend zu
☐ Stimme etwas zu
☐ Stimme eher nicht zu
☐ Stimme überwiegend nicht zu
☐ Stimme überhaupt nicht zu

Geben Sie bitte auf einer Skala von 1 = niemals bis 5 = immer an, wie häufig Sie jede dieser Verhaltensweisen zeigen, wenn Sie und Ihr Partner unterschiedlicher Meinung sind.

• Persönlich angreifen oder beleidigen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

• Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

• Für längere Zeit nichts sagen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

• Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Masterarbeit

QuestionPro

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Explodieren und außer Kontrolle geraten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Sich zusammensetzen und in Ruhe über die Auseinandersetzung sprechen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, „zumachen“ und mit dem Partner kein Wort mehr reden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Zu nachgiebig sein.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Sich von der Wut hinreißen lassen und Dinge sagen, die man später bereut.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

Masterarbeit

QuestionPro

Niemals

Immer

- Nachgeben, ohne die eigene Sichtweise zu vertreten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

Im Folgenden bitten wir Sie, anzugeben, wie zufrieden Sie mit verschiedenen Bereichen Ihrer Paarbeziehung sind. Bitte beantworten Sie die Fragen ehrlich.

- Wie gut erfüllt ihr Partner Ihre Wünsche und Bedürfnisse?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

gar nicht gut sehr gut

- Wie zufrieden sind Sie im Großen und Ganzen mit Ihrer Beziehung?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

gar nicht zufrieden sehr zufrieden

- Wie gut ist Ihre Beziehung im Vergleich zu den Beziehungen der meisten anderen Paare?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

gar nicht gut sehr gut

- Wie oft wünschen Sie sich, dass Sie diese Beziehung lieber nicht hätten?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Masterarbeit

QuestionPro

- Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Die andere Person nicht mehr beachten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Die eigene Position nicht verteidigen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Spitze Bemerkungen und Beleidigungen loslassen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Dinge aushandeln und Kompromisse finden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Niemals Immer

- Sich zurückziehen und kein Interesse zeigen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Masterarbeit

QuestionPro

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

gar nicht oft sehr oft

- Wie gut erfüllt Ihre Beziehung Ihre ursprünglichen Erwartungen?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

gar nicht gut sehr gut

- Wie sehr lieben Sie Ihren Partner?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

gar nicht sehr

- Wie viele Probleme gibt es in Ihrer Beziehung?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

gar keine sehr viele

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, die sich auf Sie selbst beziehen. Bitte geben Sie für jede Aussage an, inwieweit sie auf Sie zutrifft.

- Ich bin eher zurückhaltend, reserviert.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
☐ trifft eher nicht zu
☐ weder noch
☐ eher zutreffend
☐ trifft voll und ganz zu

Masterarbeit

QuestionPro

• Ich schenke anderen leicht Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich bin bequem, neige zu Faulheit.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich habe nur wenig künstlerisches Interesse.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu

Masterarbeit

 QuestionPro

- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Aufmerksamkeitstest: Bitte klicken Sie auf "weder noch"

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich gehe aus mir heraus, bin gesellig.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich neige dazu, andere zu kritisieren.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend

Masterarbeit

 QuestionPro

- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich erledige Aufgaben gründlich.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich werde leicht nervös und unsicher.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

• Ich habe eine aktive Vorstellungskraft, bin fantasievoll.

- ☐ trifft überhaupt nicht zu
- ☐ trifft eher nicht zu
- ☐ weder noch
- ☐ eher zutreffend
- ☐ trifft voll und ganz zu

Masterarbeit

 QuestionPro

Die folgenden Fragen beschäftigen sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen während des letzten Monats. Bitte geben Sie für jede Frage an, wie oft sie in entsprechender Art und Weise gedacht oder gefühlt haben.

• Wie oft waren Sie im letzten Monat aufgewühlt, weil etwas Unerwartetes passiert ist?

- ☐ nie
- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ ziemlich oft
- ☐ sehr oft

• Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben kontrollieren zu können?

- ☐ nie
- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ ziemlich oft
- ☐ sehr oft

• Wie oft haben Sie sich im letzten Monat nervös und gestresst gefühlt?

- ☐ nie
- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ ziemlich oft

Masterarbeit

 QuestionPro

☐ sehr oft

• Wie oft waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, dass Sie fähig sind, Ihre persönlichen Probleme zu bewältigen?

- ☐ nie
☐ fast nie
☐ manchmal
☐ ziemlich oft
☐ sehr oft

• Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich die Dinge zu Ihren Gunsten entwickeln?

- ☐ nie
☐ fast nie
☐ manchmal
☐ ziemlich oft
☐ sehr oft

• Wie oft hatten Sie im letzten Monat den Eindruck, nicht all Ihren anstehenden Aufgaben gewachsen zu sein?

- ☐ nie
☐ fast nie
☐ manchmal
☐ ziemlich oft
☐ sehr oft

Masterarbeit

 QuestionPro

• Wie oft waren Sie im letzten Monat in der Lage, ärgerliche Situationen in Ihrem Leben zu beeinflussen?

- ☐ nie
☐ fast nie
☐ manchmal
☐ ziemlich oft
☐ sehr oft

• Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, alles im Griff zu haben?

- ☐ nie
☐ fast nie
☐ manchmal
☐ ziemlich oft
☐ sehr oft

• Wie oft haben Sie sich im letzten Monat über Dinge geärgert, über die Sie keine Kontrolle hatten?

- ☐ nie
☐ fast nie
☐ manchmal
☐ ziemlich oft
☐ sehr oft

Masterarbeit

 QuestionPro

• Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, dass sich so viele Schwierigkeiten angehäuft haben, dass Sie diese nicht überwinden konnten?

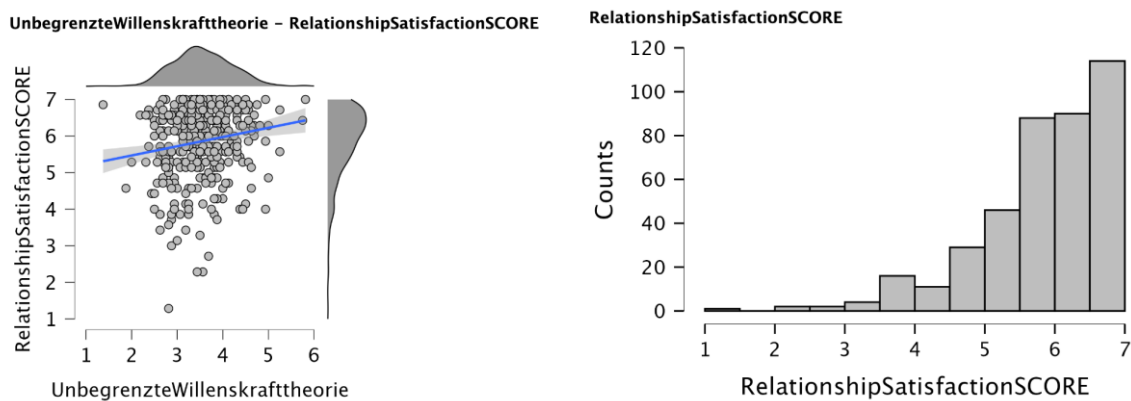
- ☐ nie
☐ fast nie
☐ manchmal
☐ ziemlich oft
☐ sehr oft

Anhang B -Voraussetzungstests

Korrelationsanalysen

Da viele Korrelationsanalysen durchgeführt wurden, werden hier nur beispielsmäßig die Voraussetzungstests einer Korrelation präsentiert, die eher für einen Spearman-Rangkorrelationskoeffizienten, als für eine Pearson-Korrelation sprechen. Obwohl die Linearitätsvoraussetzung in den meisten Fällen als erfüllt betrachtet werden könnte, liegt bei sehr vielen Variablen eine starke Verletzung der Normalverteilung vor – aus diesem Grund wurde auf die Spearman-Rangkorrelation ausgewichen.

Scatter Plots ▼



Assumption Checks

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

Residuals	W	p
RelationshipSatisfaction	0.919	< .001

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Mediationsanalysen

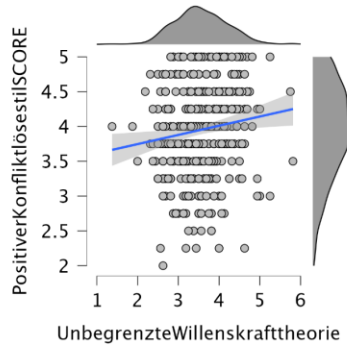
Da die Mediationsanalyse mithilfe eines 5000-fachen Bootstrappings durchgeführt wurde, war eine Normalverteilungsannahme der Variablen nicht erforderlich. Vor der Analyse wurden jedoch Scatterplots zur Überprüfung der Linearität, sowie VIF-Werte zur Kontrolle der Multikollinearität zwischen Prädiktor und Mediator betrachtet, Ausreißer wurden deskriptiv geprüft. Die Scatter-Plots werden im Folgenden abgebildet. Da alle Variance-Inflation-Factors unterhalb des als

unproblematisch geltenden Schwellenwertes lagen (alle VIF-Werte < 2.417), wurde auf eine separate Berichterstattung der einzelnen VIF-Werte verzichtet.

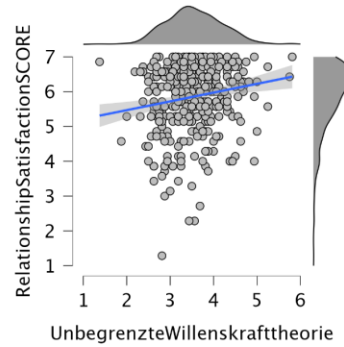
Analyse zu Hypothese 2a

Scatter Plots ▼

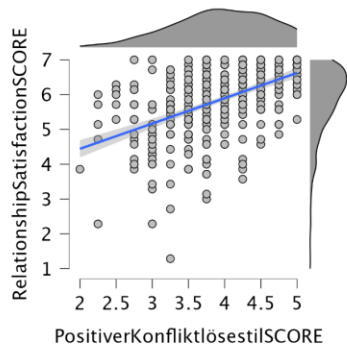
UnbegrenzteWillenskrafttheorie – PositiverKonfliktlösestilSCORE



UnbegrenzteWillenskrafttheorie – RelationshipSatisfactionSCORE



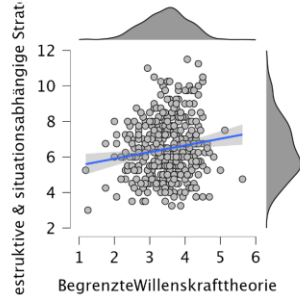
PositiverKonfliktlösestilSCORE – RelationshipSatisfactionSCORE



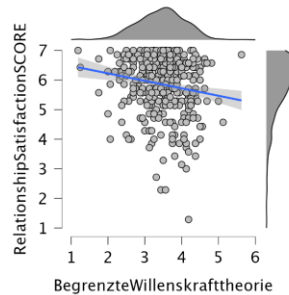
Analyse zu Hypothese 2b

Scatter Plots ▼

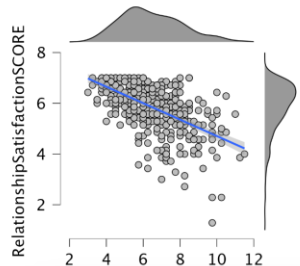
BegrenzteWillenskrafttheorie – Destruktive & situationsabhängige Strategien



BegrenzteWillenskrafttheorie – RelationshipSatisfactionSCORE



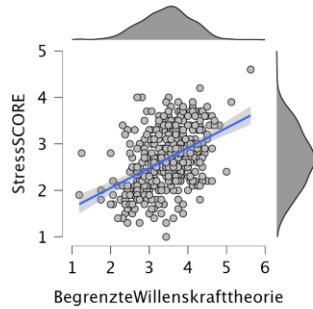
Destruktive & situationsabhängige Strategien – RelationshipSatisfactionSCORE



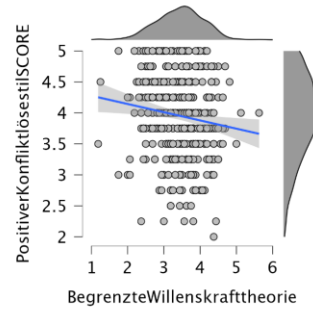
Explorative Analysen zu Stress

Scatter Plots

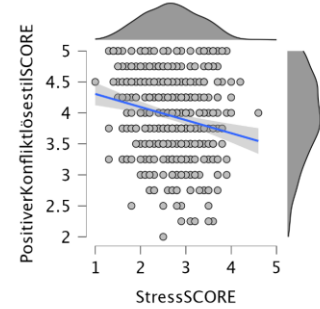
BegrenzteWillenskrafttheorie – StressSCORE



BegrenzteWillenskrafttheorie – PositiverKonfliktlösestilSCORE

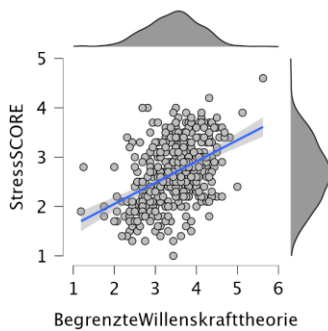


StressSCORE – PositiverKonfliktlösestilSCORE

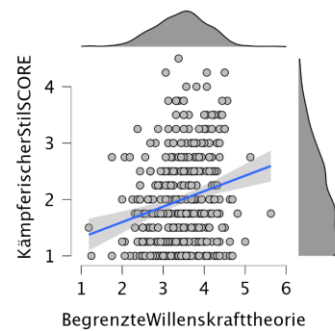


Scatter Plots

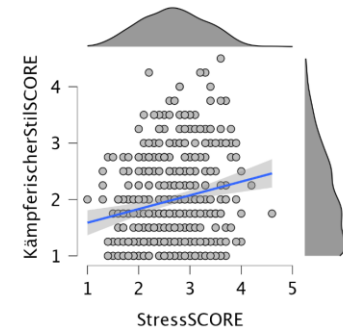
BegrenzteWillenskrafttheorie – StressSCORE



BegrenzteWillenskrafttheorie – KämpferischerStilSCORE

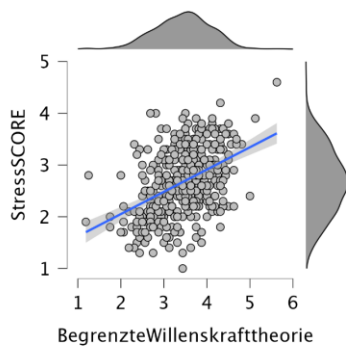


StressSCORE – KämpferischerStilSCORE

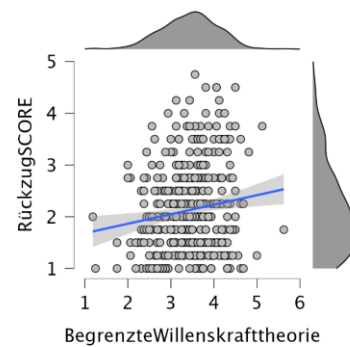


Scatter Plots

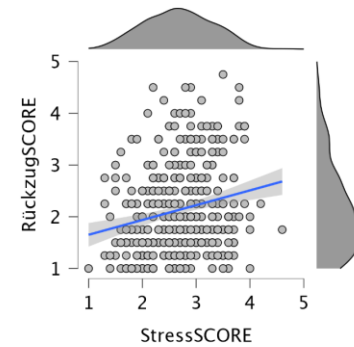
BegrenzteWillenskrafttheorie – StressSCORE



BegrenzteWillenskrafttheorie – RückzugSCORE



StressSCORE – RückzugSCORE

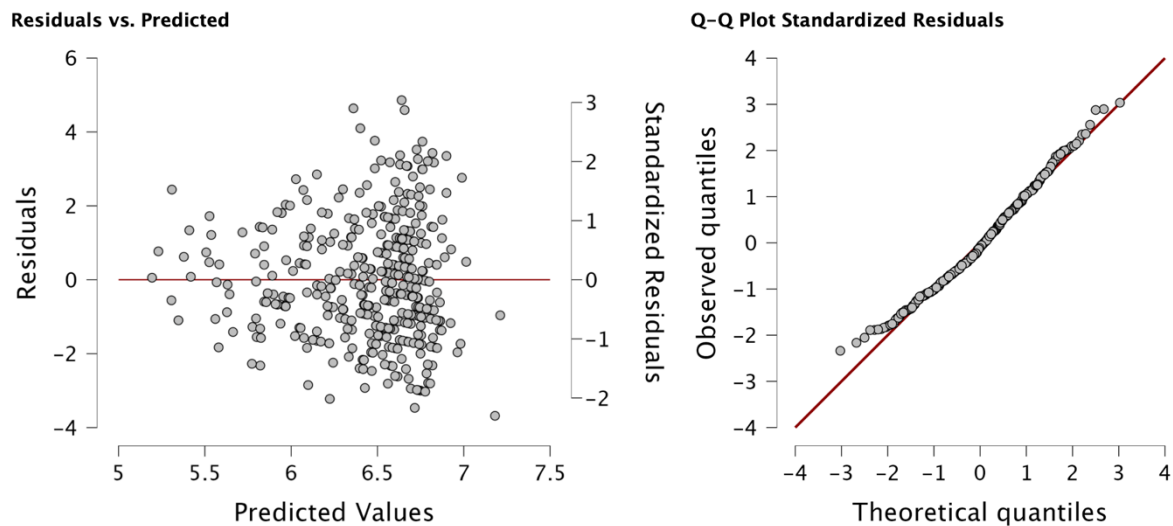


Moderationsanalysen

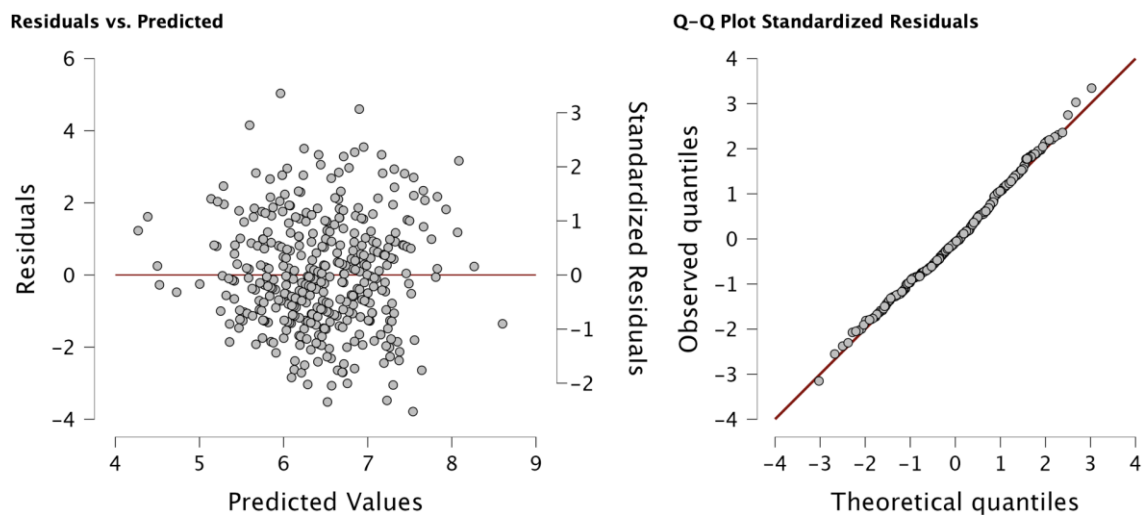
Zur Überprüfung der Voraussetzungen der Moderationsanalyse wurden die Residuen des Modells untersucht. Hierzu wurden sowohl Predicted-vs.-Residuals-Plots als auch Q-Q-Plots erstellt. Zusätzlich wurde mithilfe der Variance Inflation Factors (VIF) die Multikollinearität überprüft. Im Folgenden werden die visuellen

Überprüfungen abgebildet. Da alle Variance-Inflation-Factors unterhalb des als unproblematisch geltenden Schwellenwertes lagen (alle VIF-Werte < 2.417), wurde auf eine separate Berichterstattung der einzelnen VIF-Werte verzichtet.

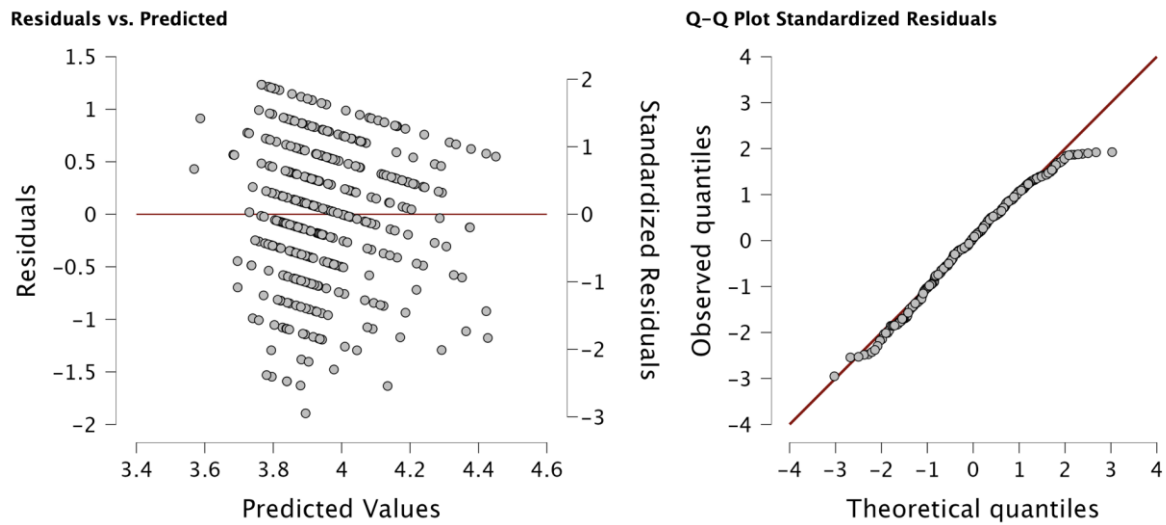
Modell 1 – Moderation limitierter Willenskraft – Stress – destruktive Konfliktlösung



Modell 2 – Moderation limitierter Willenskraft – Stress – Rückzug



Modell 3 – nicht-limitierte Willenskraft – Stress – konstruktive Konfliktlösung



Regressionsanalysen

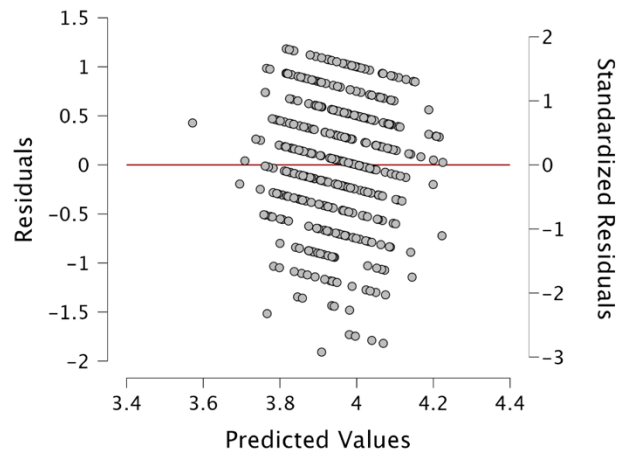
Zur Überprüfung der Voraussetzungen der Regressionsanalysen wurden die Residuen des Modells untersucht. Hierzu wurden sowohl Predicted-vs.-Residuals-Plots als auch Q-Q-Plots erstellt. Zusätzlich wurde mithilfe der Variance Inflation Factors (VIF) die Multikollinearität überprüft.

Multikollinearitätsdiagnostik

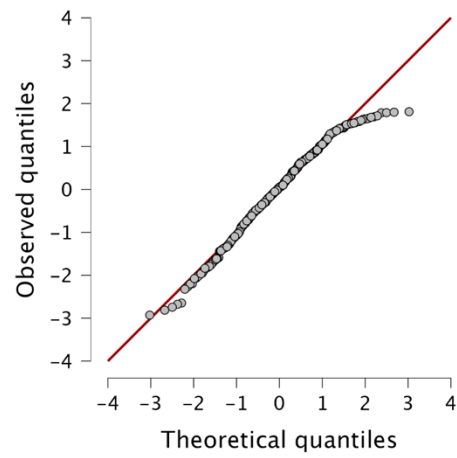
	Toleranz	VIF-Wert
Mentale Anstrengung	0.761	1.314
Versuchungswiderstand	0.831	1.203
Emotionskontrolle	0.747	1.339

Positiver Konfliktlösestil und Subdimensionen von Willenskraft

Residuals vs. Predicted

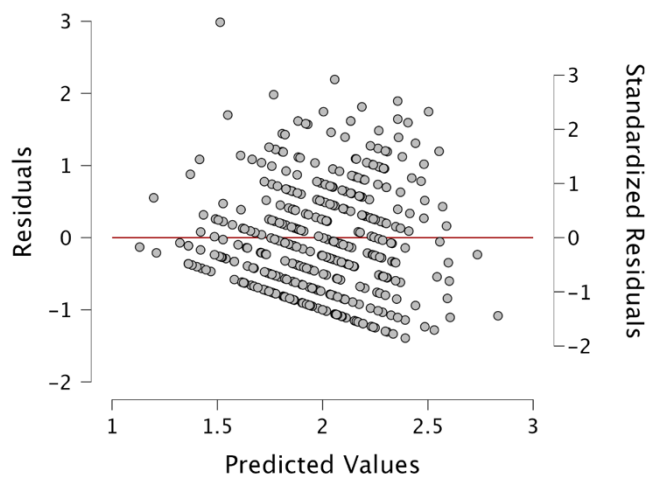


Q-Q Plot Standardized Residuals

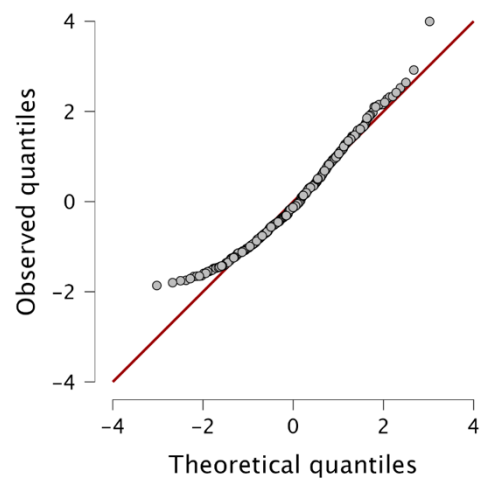


Kämpferischer Konfliktlösestil und Subdimensionen von Willenskraft

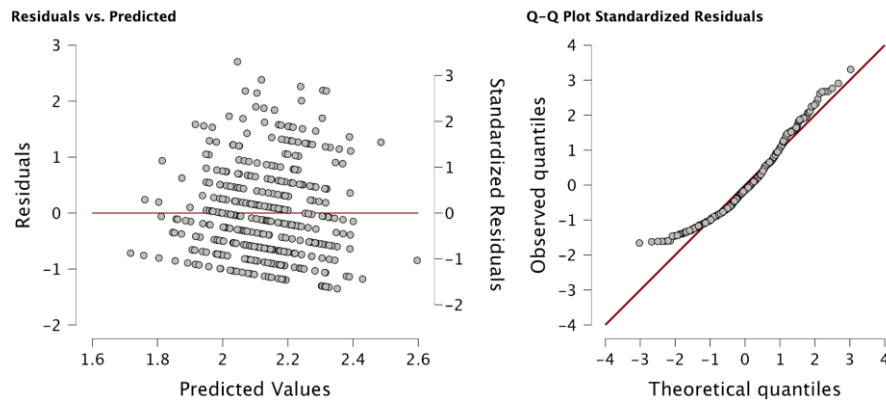
Residuals vs. Predicted



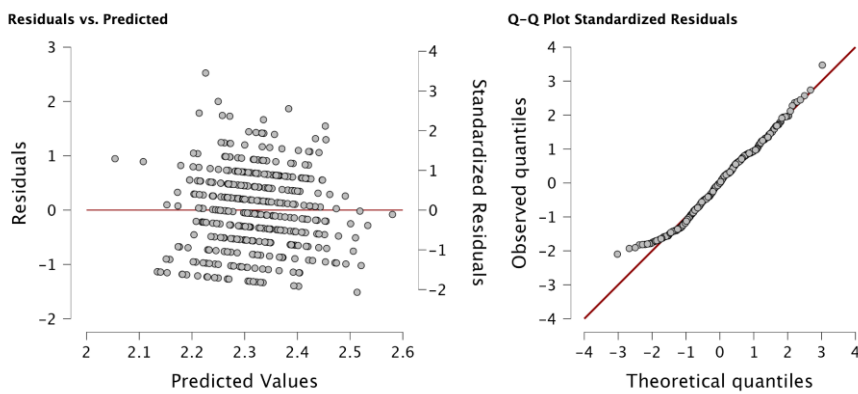
Q-Q Plot Standardized Residuals



Rückzug und Subdimensionen von Willenskraft



Nachgiebigkeit und Subdimensionen von Willenskraft



Mittelwertvergleiche zu Geschlechtsunterschieden

Voraussetzungstests zu Geschlecht

	Shapiro-Wilk-Test zur Normalverteilung		Levene's Test zur Varianzhomogenität	
	W	p	F	p
Unlimitierte	.997	.625	1.594	.208
Willenskraftüberzeugung	.904	<.001	4.179	.042
Beziehungszufriedenheit	.971	<.001	1.021	.313
Kämpferische Konfliktlösung	.944	<.001	7.012	.008
Rückzug	.942	<.001	0.291	.589
Nachgiebigkeit	.982	<.001	0.034	.854

Anmerkung: signifikante Ergebnisse deuten auf eine Abweichung der Normalverteilung sowie der Varianzhomogenität