

Ihr Fernstudium

# PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

STUDIENHEFT 8  
POSITIVE PSYCHOLOGIE TEIL 1

Autorin: Antje Limbach-Mayerhöfer | zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung  
Herausgegeben von:



**PRIVATAKADEMIE FÜR  
PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE**

© 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM:

Entwicklung und Gestaltung: Oleg Haak.

Oberstraße 3, 47829 Krefeld

[www.psychologie-zertifikat.de](http://www.psychologie-zertifikat.de)

# Inhaltsverzeichnis

Lernorientierung.....	5
Einleitung.....	6
1 Positive Psychologie – was steckt dahinter?.....	8
2 Die Relevanz der Positiven Psychologie.....	13
2.1 „Positiv sein als Lebenskonzept“ .....	15
2.2 Optimismus als innere Haltung.....	16
2.3 Kritische Anmerkungen, die Sie kennen sollten .....	17
2.3.1 Teilweise fehlende Evidenz .....	18
2.3.2 Unzulässige Verallgemeinerungen.....	18
2.3.3 Modeerscheinungen auf dem Coaching-Markt .....	19
3 Das Glück in Theorie und Praxis .....	21
3.1 Wissenschaftliche Forschungen zu positiver Psychologie .....	25
3.2 Verschiedene Glückskonzepte .....	27
3.2.1 Sich glücksbringend verhalten.....	29
3.2.2 Der Flow – das intensive Glückserlebnis .....	30
3.2.3 Resilienz .....	32
3.2.4. Positive Gefühle und die Kultivierung der Dankbarkeit.....	32
3.3 Das persönliche Glücksniveau .....	34
3.3.1 Wohlbefinden als Maß .....	36
3.3.2 Das Aufblühen – „Flourishing“ .....	36
4 Positives Mindset in der Positiven Psychologie.....	38
4.1 Optimismus lernen: Positives Denken.....	39
4.2 Best Possible Self (Das „Ich in der Zukunft“) .....	42
4.3 Die Umwandlung negativer Glaubenssätze.....	44
4.4 Denken, Fühlen und Handeln .....	48
4.5 Die Umformung der Glaubenssätze in der Praxis.....	49
5 Gedankenkräfte mit Sorgfalt meistern.....	51
5.1 Das Problem der toxischen Positivität .....	52
5.2 Die mentale Kraft angemessen nutzen.....	53
6 Visualisieren als kraftvolles Werkzeug .....	58
7 Schlussbetrachtung.....	62

8 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung.....	65
9 Verwendete Literatur.....	68

## Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Studienhefts sind Sie in der Lage,

- die theoretischen Grundlagen der Positiven Psychologie und erste Hinweise zu ihrer Anwendung im Beratungskontext sicher wiederzugeben;
- kompetent zu beschreiben, was Glück und gelingendes Leben sein kann;
- zu erklären, welche Faktoren uns dabei helfen, mehr Glück und Lebenssinn zu erfahren;
- die Praxis des positiven Mindsets richtig einzuordnen und erste eigene Erfahrungen zu machen.

## Einleitung

Wieso gibt es Menschen, die über sich hinauswachsen, die größten Krisen überstehen und trotzdem stärker und glücklicher werden, während andere in ihren unbefriedigenden Lebenssituationen ausharren und an wichtigen Herausforderungen scheitern?

Anhand des vorliegenden (Teil 1) und des darauffolgenden Studienheftes (Teil 2) werden Sie die Prinzipien und Praktiken der Positiven Psychologie erkunden. Es handelt sich um ein Fachgebiet, in dem sich alles darum dreht, wie das Leben gelingen kann und darum, wie Menschen regelrecht „aufblühen“ können. Positive Psychologie widmet sich konzentriert dem Studium des Glücks, der positiven Emotionen und der Zufriedenheit. Die Förderung der individuellen Stärken und eine gesunde Resilienz sind ebenfalls erwünscht. Und viele Faktoren mehr, die dabei helfen, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu schaffen.

Die Positive Psychologie umfasst damit ein großes Terrain und kommt in verschiedenen Lebensbereichen zur Anwendung. Die beiden Studienhefte halten wesentliche Erkenntnisse, evidenzbasierte Strategien und in der Beratungspraxis umsetzbare Schritte für Sie bereit. Diese Informationen sollen es Ihnen ermöglichen, ihre Tätigkeit, wenn Sie es wünschen, um die Kraft der Positivität zu bereichern; als einen Weg, das Leben Ihrer Klientinnen und Klienten zum Besseren zu verändern.

Kapitel für Kapitel erschließt sich Ihnen der Kosmos der Positiven Psychologie durch die Erörterung ihrer wichtigen Themen. Dazu beginnen wir mit dem vertieften Verständnis für die Positive Psychologie selbst, einem kurzen Blick auf ihre Geschichte sowie auf die Kernkonzepte und grundlegenden Theorien. Diese Grundlagen bilden die Basis für die nachfolgenden Darstellungen einzelner Aspekte. Hier, in Teil 1 erfahren Sie, was es mit den positiven Emotionen auf sich hat, die sich einstellen, wenn es uns gelingt, den Begriff des Glücks für uns mit Leben zu füllen.

Wir werden sehen, dass Glück sehr individuell ist, doch immer auch eine Folge eigener Entscheidungen – für bestimmte Handlungen und zunächst einmal für förderliche geistige Impulse.

In einer schnelllebigen und komplexen Gesellschaft ist es wichtig und wertvoll, herauszufinden, wie wir einen gesunden Optimismus entwickeln können, souverän unsere Entscheidungen treffen und gelassen negative Gedankenketten aufbrechen.

Von einer positiven Denkhaltung haben Sie sicher schon gehört. Und auch davon, dass sie für das persönliche Glück bedeutsam sein soll. Auch diesem Zusammenhang gehen wir im vorliegenden Studienheft nach. Sie erfahren, was es damit auf sich hat, bewusst nach einem sinnerfüllten, glücklichen Leben zu streben und wie die Erkenntnisse der Positiven Psychologie dabei helfen. Vielleicht haben Sie Glück und Sie entscheiden sich mit der Lektüre dieses und des nachfolgenden Studienheftes, das sich mit weiteren Möglichkeiten und Aspekten der Positiven Psychologie beschäftigt, selbst aus dem Vollen zu schöpfen und viel mehr Fröhlichkeit in Ihren Tagesablauf und den Alltag Ihrer Klientinnen und Klienten zu bringen.

Das Studienheft startet mit einer Einführung in die Ideen der Positiven Psychologie. Was ist *Optimismus* und was ist das *Glück*? Was lässt uns wachsen? Diese Fragen schließen sich an und führen in das Feld der gezielten Arbeit mit konstruktiven geistigen Impulsen hinein. Wir machen uns Gedanken über die These, dass die innere Einstellung, das sogenannte Mindset über unsere Glaubenssätze unser Wohlbefinden drastisch beeinflusst, weshalb es klug ist, genau an dieser Stelle anzusetzen: Das Training des richtigen Denkens soll starke positive Emotionen auslösen, die dauerhaft zum Wohlergehen beitragen. Das Leben soll sich zunehmend erfüllter anfühlen.

Versuchen Sie sich während des Lesens gleich auch selbst mit dem Umsetzen! Nutzen Sie dazu Ihr Lerntagebuch, in dem Sie die wichtigsten Erkenntnisse notieren und mit persönlichen Gedanken und Kommentaren versehen. Sie schaffen sich damit einen Begleiter für die nächste Zeit und können sich selbst immer wieder an die wesentlichen Punkte erinnern und nachvollziehen, ob und wie sich die Impulse der positiven Psychologie in Ihrem eigenen Leben bemerkbar machen.

Wir wünschen Ihnen eine produktive Lernzeit und viel Spaß!

*Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung und Antje Limbach-Mayerhöfer, zertierte Dozentin in der Erwachsenenbildung*

## 1 Positive Psychologie – was steckt dahinter?

Für viele Menschen bleibt ein Großteil ihrer Ziele unerreichbar. Oder sie verwirklichen nur einen Bruchteil dessen, wozu sie tatsächlich in der Lage wären. Was machen aber diejenigen, die sich nicht auf diese „Normalität“ zurückziehen wollen, sondern nach ihren Wachstumschancen fragen? Was, wenn die gewöhnlichen Ideen und Aktivitäten versagen, weil Menschen wirklich in eine Krise hineingeraten, die ihre Welt ins Wanken bringt? Was ist mit der Sehnsucht nach mehr Lebenssinn?

Positive Psychologie ist ein wichtiger Sektor, in dem wir Hilfestellungen finden können, um erfüllter und glücklicher zu leben. Ziel aller dieser Konzepte ist es, das Glück und unser Wohlbefinden zu erhöhen.

In diesem Studienheft sprechen wir über Positive Psychologie als einen noch recht neuen Teilbereich der Psychologie, der sich mit dem Wachstum und angenehmen Lebenserfahrungen beschäftigt. Dahinter steckt die Annahme, es sei wichtig, das menschliche Potenzial vollends zu erkennen und zu nutzen, um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.

Die Psychologie des vergangenen Jahrhunderts stand zunächst ganz im Zeichen der Erörterung psychischer Erkrankungen, Traumata und Probleme. Man wollte wissen, was Menschen unglücklich macht. Dieser Ansatz in der Forschung wurde in den 90er-Jahren erweitert durch die Erkenntnis, dass Menschen nicht deswegen erfolgreich und erfüllt leben, nur weil keine psychische Störung (mehr) vorliegt. Oder anders formuliert: Wenn kein Unglück mehr da ist, heißt das nicht, dass automatisch das Glück vorhanden ist.

Positive Psychologie lässt sich daher kurz und knapp beschreiben als Psychologie für Menschen, die nicht psychisch krank sind und dennoch mehr von ihrem Potenzial verwirklichen wollen.

**Glück, das auf diesem persönlichen Wachstum gründet, muss aktiv geschaffen werden.<sup>1</sup>**

Mit dieser Idee beschäftigt sich die Positive Psychologie.

Insofern ist die Positive Psychologie ein Forschungszweig, welcher die traditionelle Psychologie um das Thema der positiven Empfindungen ergänzt. An die Seite einer Wissenschaft, die vorrangig Krankheit und Leid betrifft, tritt

---

<sup>1</sup> vgl. Auhagen, A.E., Das Positive mehr: Herausforderungen für die Positive Psychologie. In A. E. Auhagen (Hrsg.), Positive Psychologie. Anleitung zum »besseren Leben« (S. 1-13).

eine Denkrichtung zu Sinnstiftung und Wohlbefinden. Wie wirkt sich ein so angenehmes Gefühl wie Glück auf unsere psychische Gesundheit aus? Welche Vorteile hat eine optimistische Einstellung? Was bedeutet das Erleben von Erfolg und Erfüllung für den Menschen? Die Modelle der Positiven Psychologie zielen darauf, solche bejahenden Empfindungen bewusst zu registrieren. Auch motivieren sie dazu, diese aktiv einzufordern, um dadurch vielfältig an einer funktionierenden Gesellschaft teilzuhaben und in jeder Hinsicht gesund zu leben.<sup>2</sup>

Zwei Namen sollten sie kennen: MARTIN SELIGMAN und CHRISTOPHER PETERSON. Diese beiden Forscher setzten sich um die Jahrtausendwende vehement für die Bedeutsamkeit der Positiven Psychologie ein. Sie arbeiteten für die Integration dieser neuen wissenschaftlichen Disziplin in die anerkannte psychologische Forschung.

Der Begriff der Positiven Psychologie wird in der Fachliteratur intensiv diskutiert. In den beiden Heften zum Thema wollen wir uns auf das Modell vom *Flow* oder Fluss, die Widerstandsfähigkeit und die Förderung positiver Gefühle und Gedanken fokussieren. Glückskonzepte und Ideen von Selbstoptimierung und Erfüllung gehören ebenfalls hierher. Mittlerweile gibt es die verschiedensten Techniken und Übungen, die bei der Förderung einer Positiven Psychologie helfen sollen. Ziehen wir eine Zwischenbilanz:

**Positive Psychologie erforscht alles, was ein Leben lebenswert macht: das Wissen um die persönlichen Stärken, die Freude am Dasein und die Suche nach Dingen, die dem Leben einen Sinn geben.**

Diese Beschreibung ist prägnant und enthält die Quintessenz dessen, was Ihnen bisher erklärt wurde. Während sich die klassische Psychotherapie mit den Ursachen von negativen Emotionen sowie mit der Vergangenheitsaufarbeitung beschäftigt, geht es der Positiven Psychologie in erster Linie darum, wie (gesunde) Menschen ihre positiven Gefühle verstärken können.

Entscheidend ist die Nutzbarkeit dieser Leitideen in realen Anwendungen. Diese wollen wir genauer unter die Lupe nehmen und zeigen, wie man Konzepte aus der Positiven Psychologie in eine Beratung einbeziehen kann, wenn Klientinnen und Klienten nach Optionen für ein glücklicheres und erfüllteres Leben fragen.

---

<sup>2</sup> vgl. Blickhan, D., Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis, 2015 (S.15-20)

In Verbindung mit der Forderung nach mehr Wertschätzung und der Würdigung einer gesunden Empathie entwickeln sich heutzutage auch weitergehende Ansätze, den Einfluss dieser Ideen auf die Gesellschaft als Ganzes zu erproben. Möglicherweise lassen sich die Techniken der Positiven Psychologie dazu verwenden, das Miteinander ausgewogen, inklusiv und einladend zu gestalten.

Nicht nur Einzelpersonen können von den Konzepten der Positiven Psychologie profitieren, sondern auch Organisationen und Unternehmen. Positive Leadership ist ein Begriff, der zunehmend gebraucht wird. Indem Unternehmen positivere Arbeitsumgebungen schaffen und die Mitarbeiter/innen entsprechend unterstützen, erfahren Leistung, Zufriedenheit und Motivation dieser Menschen eine gezielte Förderung. Darüber hinaus kann die Anwendung von Konzepten aus der Positiven Psychologie zu einer besseren Kommunikation und Teamkultur beitragen.

Die Konzepte der Positiven Psychologie haben in die unterschiedlichsten Kontexte Einzug gehalten, so finden wir sie in der Bildung, in einer therapeutischen Umgebung und in der Gesundheitspflege. Immer steckt dahinter die Absicht, Menschen zu helfen, ihre Stärken zu entwickeln und Probleme zu lösen, damit sie ein Mehr an Wohlbefinden erreichen können.

Eine verbreitete praktische Anwendung Positiver Psychologie ist die Etablierung eines **positiven Tagesrückblicks**. Diese Intervention ist sehr bekannt, nach Seligman und Peterson als die Übung der *Drei guten Dinge*, als *Count Your Blessings* (*Zähle deine Segnungen, Übers. d. Verf.*) oder das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs.

Der Tag soll positiv fokussiert beendet werden:

- Was war heute schön?
- Und warum war diese Sache schön?

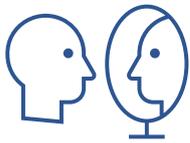
Diese Fragestellung ist geschickt, denn sie reaktiviert die angenehmen Gefühle, die am Tag erlebt wurden. Für Peterson ist es wesentlich, dass die Frage nach dem *Warum* uns dazu anhält, nochmals tiefer nachzuforschen und auch in der Rückschau ein intensives Erlebnis zu genießen.

Mit dieser Fragetechnik trainieren wir unser Gehirn darauf, die kleinen freudigen Ereignisse nicht zu vernachlässigen, sondern sie bewusst wahrzunehmen und zu schätzen. Dadurch verschaffen wir uns selbst gezielt und regelmäßig positive Emotionen. Probieren wir es aus:

*„Was war heute schön?“ – „Ich war Laufen im Wald.“*

*»Warum war das schön?“ – „Ich habe nicht lange überlegt, sondern mir gleich nach dem Aufstehen meinen Laufdress angezogen. Und los gings.“*

Gerade die zweite Frage gibt Aufschluss darüber, wie Menschen sich ihre positiven Erfahrungen kreieren. Es kann sogar sein, dass sich bei verschiedenen Geschehnissen diesbezüglich starke Ähnlichkeiten ergeben. Wie ist es mit Ihnen? Vielleicht nehmen Sie sich immer genügend Zeit für sich selbst, sind fix dabei, eine Idee in die Tat umzusetzen oder bauen auf eine Ihrer anderen persönlichen Vorlieben und Stärken.



### **Kleine Selbstreflexion:**

#### **Ihr positiver Tagesrückblick**

Halten Sie die Erfahrungen dieser Übung gerne in Ihrem Lerntagebuch fest. Notieren Sie ein paar Abende hintereinander Ihre drei guten Dinge. Folgen Sie dabei den oben genannten Impulsen:

*Was war heute schön? Und warum war das so??*

Dann ziehen Sie nach ein paar Tagen anhand folgender Fragen Ihr Fazit:

*Erleben Sie die Ereignisse jetzt anders? Konnten Sie ihre drei guten Dinge leicht erkennen oder fiel es Ihnen schwer, darauf zu kommen? Fällt Ihnen etwas ein, um Ihre schönen Erfahrungen noch bewusster wahrzunehmen und noch mehr solcher Erlebnisse zu genießen?*

Bitte notieren Sie Ihre Antworten in Ihr Tagebuch. Wenn Sie wollen, können Sie diese Übung irgendwann wiederholen. Oder Sie führen Sie während des Studiums der Studienhefte fort und sichern sich auf diese Weise für die Dauer Ihrer Ausbildung positive Aha-Momente.

Aus dieser Routine ergeben sich darüber hinaus ein paar nützliche Impulse für Ihre Beratungspraxis. Sie können sich von diesem Tagesrückblick inspirieren lassen, eine ähnliche Übung in ein Morgenritual einzubinden, das einen Ausblick auf den Tag gibt und zur Verstärkung positiver Emotionen beiträgt.



### Ein Beispiel aus der Praxis:

Wenn Sie als Berater/in Ihrer Klientin oder Ihrem Klienten eine positive Morgenroutine empfehlen, dann könnte diese wie folgt aussehen:

Die einleitenden Frage sind: *Worauf kann ich mich heute freuen? Was kann ich dafür tun?*

Visualisierungen können Antworten geben (vgl. dazu Kapitel 6); hier als konkrete Vorstellungen davon, wie der Tag bestmöglich verlaufen könnte oder wie man positiv mit den Erlebnissen umgeht.

Meditative Elemente oder Atemübungen unterstreichen die Absicht, mit größtmöglicher geistiger Klarheit und gelassen in den Tageslauf zu starten.

Regelmäßig wird auch die Konzentration auf Dankbarkeit geübt. Dazu werden Momente oder Dinge bewusst gemacht, für welche die Person Dankbarkeit empfindet. Dadurch soll eine positivere Einstellung zum Leben manifestiert und Stress reduziert werden.

Gesunde Bewegung entspannt zusätzlich und mobilisiert zudem die körperlichen Kräfte für den Tag.

Im Sinne der positiven Psychologie kann eine angemessene Kombination solcher Maßnahmen dazu beitragen, den Tag mit einer günstigeren inneren Haltung und größerer Klarheit zu beginnen. Angenehme Aspekte werden fokussiert. Dazu soll sich das Gefühl einstellen, Herausforderungen gegenüber gewappnet zu sein und Aufgaben erfolgreich absolvieren zu können.

Gleich hier der Hinweis, dass man all diese Schritte durch gleichzeitige Gedanken an das Wohlergehen anderer Menschen ergänzen kann. So wird von vornherein auch die empathische, wertschätzende soziale Interaktion in die übergeordnete Idee von einer besseren Lebensgestaltung einbezogen. Ein Impuls, der im Hinblick auf die teilweise geäußerte Kritik an der Realitätsferne und Selbstbezogenheit der Positiven Psychologie an Bedeutung gewinnt.

## 2 Die Relevanz der Positiven Psychologie

Die Positive Psychologie erlebt seit Jahren einen Boom. Mittlerweile hat sie ihre feste Position im psychologischen Portfolio; und auch in den Bücherregalen oder Mediatheken. In den letzten Jahren wurde viel über sie geschrieben. Und es wird viel geforscht. Dies zeigt, wie groß das Bedürfnis ist, Potenziale zu fördern und das Leben zu verbessern. Neben der Einrichtung eines positiveren Mindsets lockt das Studium dieses Bereiches mit einer Reihe weiterer Vorteile. Viele Menschen erhoffen sich eine Verbesserung ihrer Beziehungen und der allgemeinen Lebenszufriedenheit. Einiges spricht dafür, diese Hoffnung für begründet zu halten.

In der Forschung gibt es überzeugende Hinweise dafür, dass positiv denkende Menschen wesentlich leistungsfähiger und erfolgreicher agieren. Auch die Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit profitiert davon: Das Burn-out-Risiko sinkt, die Lebenserwartung steigt. Durch das Üben von Dankbarkeit und Danksagung stellt sich ein stärkeres Gefühl der Erfüllung ein. Die Aufmerksamkeit verschiebt sich wohltuend auf die guten Dinge. Dennoch gilt es zu beachten, dass die positive Psychologie keine traditionelle Psychotherapie substituieren kann und ihr Einsatz bei psychischen Störungen sorgfältig überlegt werden muss. Sie ist aber ein ergänzendes Konzept, das den Fokus auf persönliche Talente und Charakterstärken sowie die positiven Aspekte des Lebens legt.

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit im Bereich der Psychotherapie begeistern können, dann gehen Sie daran, die notwendige Qualifikation zu erwerben: Ihre Heilerlaubnis. Die Akademie für praktische Psychologie bietet mit dem Fernstudium **Heilpraktiker/in – eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie** eine hochwertige Vorbereitung auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt an.

Jeder Mensch hat seine Schwächen und zudem irgendetwas an sich, was sich als Fehler deuten ließe. Jedes einzelne Leben umfasst eine Fülle an Herausforderungen. Zugleich sind wir alle mit persönlichen Stärken und angenehmen Eigenschaften ausgestattet. Um eben diese Faktoren geht es in der Positiven Psychologie. In ihrer Gesamtheit zeichnen sie das Menschenbild dieser Lehre. Die Ursachen leidvoller Entwicklungen interessieren nicht so sehr wie das, was die betreffende Person an positiven Qualitäten und innerer oder äußerer Kraft zu bieten hat. Faktisch dehnt diese Vorgehensweise den Raum zur

Entfaltung aus und fördert die Aktivierung vorhandener Ressourcen. Im Fokus: die optimale Entwicklung von Menschen, Gruppen und Institutionen<sup>3</sup>. Und das glückliche Leben.

Konkret findet die Positive Psychologie auf solche Bereiche menschlichen Erlebens und Verhaltens Anwendung, die herkömmlicherweise positiv besetzt sind und mit einer guten, glücklichen Lebensführung verbunden werden<sup>4</sup>. Der Einsatz Positiver Psychologie beinhaltet daher neben den bereits genannten Aspekten im Kern folgende Elemente:

- Optimismus und positives Denken,
- Einsatz selbsterfüllender Prophezeiungen,
- Selbstorganisation und Eigenständigkeit,
- Selbstverwirklichung und Selbstdisziplin,
- Ziele und Grenzen setzen,
- Motivation,
- gute Gewohnheiten,
- Komfortzone verlassen, Aufbau von Kompetenzen.
- Prokrastination überwinden,
- Kultivierung von Glück und Dankbarkeit,
- Gesundheit, Wohlstand, funktionierende Beziehungen,
- Entspannung, Bewusstheit und Achtsamkeit.

Sie sehen, viele Ideen fließen in dieser Denkrichtung zusammen. Und immer noch kommen neue Modelle hinzu. Alle diese Ansätze eint, dass sie positive Fragen stellen – nach dem, was uns (trotz widriger Umstände) wachsen und gesund glücklich leben lässt.

---

<sup>3</sup> Brendtro, L.K.; Steinebach, Chr., Positive Psychologie für die Praxis. In Chr. Steinebach, D. Jungo & Réne Zihlmann (Hrsg.), Positive Psychologie in der Praxis: Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching, 2012 (S. 18-25)

<sup>4</sup> Peterson, Christopher, A Primer in Positive Psychology, 2006;

Um eine positive persönliche Entwicklung zu fördern, geht es im Grunde stets darum, im Leben sogenannte Aufwärtsspiralen zu kreieren<sup>5</sup>. Dahinter steckt die Absicht, positive Emotionen zu vermehren. Dies geschieht beispielsweise dadurch, dass positive Gewohnheiten entwickelt und somit neue Handlungsalternativen geschaffen werden, wie es die Psychologin Barbara Fredrickson in ihrer Broaden and Build Theorie (sozusagen die Theorie vom Erweitern und Eschaffen) vorschlägt. Aus diesen Bewegungen heraus bildet sich dann eine Aufwärtsspirale (vgl. dazu auch Kapitel 4.2).

Oder anders ausgedrückt: Menschen greifen nicht nur in besonders schwierigen Momenten, sondern auch im Alltag auf ihre langfristigen Ressourcen zu und bewältigen auch eine Problemlage leichter<sup>6</sup>.

### 2.1 „POSITIV SEIN ALS LEBENSKONZEPT“

Wenn Sie heute in Ihren Schrank mit den Kaffeetassen geschaut haben, dann könnte es gut sein, dass es dort darin das eine oder andere Exemplar gibt, das mit einem hervorragend gelaunten Spruch verziert ist: „Don´t worry, be happy, „Lass Sonnenschein in Dein Herz“, „Dies ist eine Tasse voller Glück“. So ungefähr könnte eine jener wohlwollenden Floskeln lauten, die außerdem T-Shirts, Kissen oder zahllose andere Artikeln dekorieren.

Vor dem Hintergrund dessen, womit wir uns an dieser Stelle beschäftigen, nämlich einer wissenschaftlich tragfähigen und lebensnahen positiven Ausrichtung in der Psychologischen Beratung, gehen Ihnen jetzt vielleicht ein paar Fragen durch den Kopf:

Ist es denn tatsächlich so leicht, zuversichtlich zu sein und das Glück in das Leben einzuladen? Können wir diese Dinge üben oder fallen sie uns zufällig in den Schoß?

Ohne Zweifel gibt es Zeiten, in denen es uns leicht fällt, den Tag zu genießen. Sind die Umstände günstig, lassen wir uns gerne darauf ein, positiv gestimmt zu sein. Doch ist dies nicht die Regel. Schauen Sie sich um und hören Sie hin: „Schwarzsehen“ und negative Reden dominieren nicht selten die Kommunikation oder Darstellungen in den Medien.

---

<sup>5</sup> Engelmann, B., Therapie-Tools: Positive Psychologie, Achtsamkeit, Glück, Mut, 2012

<sup>6</sup> Ruch, W., Proyer, R.T., Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In R. Frank (Hrsg.), Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie, 2011 (S. 84-92)

## INFO

---

Das, was Sie bereits von der positiven Psychologie wissen, macht deutlich, wovon ihre Vertreter/innen ausgehen: Wir Menschen sind sehr wohl in der Lage, uns anders zu positionieren und diese negative Tendenz zu verlassen.

Wie das nach und nach (besser) gelingen kann, das ist Thema des vorliegenden Studienheftes. Obwohl der Begriff **POSITIVE PSYCHOLOGIE** sehr komplex klingt, fokussiert sie sich darauf, die positiven Eigenschaften und Fähigkeiten jeder Person in den Vordergrund zu stellen, um das persönliche Potenzial voll auszuschöpfen.

### 2.2 OPTIMISMUS ALS INNERE HALTUNG

Ein wesentliches Forschungsfeld ist das positive Denken. Daher steht eine bestimmte Sichtweise auf die Welt im Zentrum der Positiven Psychologie: der Optimismus. Damit ist eine positive Erwartungshaltung gemeint, was zukünftige Entwicklungen anbelangt. Dies ist nicht nur Fachsprache, sondern auch das, was wir im Alltag unter Optimismus verstehen. Untersucht wird, wie sich Optimismus konkret und je nach Persönlichkeit zeigen kann und was diese innere Haltung mit dem Wohlbefinden eines Menschen zu tun hat. Aber auch die Auswirkungen auf die Beurteilung von Situationen und persönliche Sichtweisen sind Gegenstand der Forschung.<sup>7</sup>

Von dieser Perspektive auf das Leben hängt ab, ob wir uns aktiv in unserem Dasein einrichten und die Welt als einen guten Ort betrachten oder ob wir lieber in Deckung gehen und in Passivität verbleiben.

Dabei gibt es durchaus verschiedene Konzepte von Optimismus. Der *dispositionale Optimismus* legt den Schwerpunkt auf die bereits genannte positive Zukunftserwartung. Man glaubt, dass jede herausfordernde Situation, unabhängig von glücklichen Zufällen oder eigenen Bemühungen, erfolgreich verlaufen wird.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> vgl. Renner, B. & Weber, H., Optimismus, 2005, (S.446)

<sup>8</sup> vgl. Salewski, C. & Vollmann, M. Optimismus und gesunde Lebensführung. In Hoefert, H.-W. (Hrsg.), „Gesunde Lebensführung“ - kritische Analyse eines populären Konzeptes, 2011 (S.249)

Der *Optimistische Attributionsstil* oder der *gelernte Optimismus* schaut eher auf die Vergangenheit. Rückschläge werden nicht mit eigenem Handeln in einen Zusammenhang gesetzt, sondern auf frühere äußere Umstände zurückgeführt<sup>9</sup>.

Der *unrealistische Optimismus* oder die positive Illusion ist das, was Sie auch als Selbstüberschätzung kennen. Die persönliche Kontrolle wird als so weitreichend aufgefasst, dass die Potenziale der Zukunft nur noch verzerrt wahrgenommen werden können<sup>10</sup>. Mehr auf den Punkt formuliert: Indem sich das Individuum überschätze, würden Risiken unterschätzt.

Dem gegenüber stehen die Beobachtungen, die eine positive Wirkung von Optimismus auf die Stressresistenz belegen. Da der Körper weniger stark mit den typischen Symptomen reagiert, wird der Organismus entlastet. Es werden weniger Stresshormone freigesetzt und der Blutdruck bleibt eher stabil.<sup>11</sup>

Ebenso reduziere die günstige Interpretation und Wahrnehmung von Situationen Stress, da auch in belastenden Lebensmomenten Sinn und Motivation gefunden werden könne. Man achte mehr auf eine gesunde Lebensweise und eine engagierte Lebensgestaltung.

Ein weiteres Argument bringen die Vertreter/innen eines sozialanalytisch<sup>12</sup> orientierten Ansatzes vor. Sie weisen darauf hin, dass eine optimistisch eingestellte Person, die auch als solche wahrgenommen wird, eine stärkere Einbindung in gesellschaftliche Aktivitäten genießt<sup>13</sup>. Häufig ist zu lesen, dass Optimisten im Vergleich zu Pessimisten als beliebter gelten.

### 2.3 KRITISCHE ANMERKUNGEN, DIE SIE KENNEN SOLLTEN

Doch noch immer sind Expertinnen und Experten damit beschäftigt, zu diskutieren, ob die Positive Psychologie einer kritischen Auseinandersetzung standhält. Die erhobenen Einwände beziehen sich auf unterschiedliche Aussagen dieser Lehre. Einige davon wollen wir hier näher beleuchten.

---

<sup>9</sup> vgl. ebenda (S.249-250).

<sup>10</sup> vgl. ebenda (S.250).

<sup>11</sup> Salewski, C. & Vollmann, M. Optimismus und gesunde Lebensführung. In Hoefert, H.-W. (Hrsg.), „Gesunde Lebensführung“ - kritische Analyse eines populären Konzeptes, 2011 (S.252)

<sup>12</sup> Die *sozialanalytische Methode* stellt komplexe gesellschaftliche Verhältnisse dar und will sie auf diese Weise begreifbar machen.

<sup>13</sup> vgl. Salewski & Vollmann, 2011 (S.252-254)

### 2.3.1 Teilweise fehlende Evidenz

Die Vertreter/innen der Positiven Psychologie sind überzeugt davon, dass Optimismus gesundheitsförderlich ist.<sup>14</sup> Kritiker/innen halten dagegen, durch eine solche generelle Aussage werde der herkömmlichen wissenschaftlichen Psychologie ihre Wirkung abgesprochen.<sup>15</sup> Es entstünde der Eindruck, die Positive Psychologie offeriere für psychische Belastungen die passende Prävention. So fehle es noch an aussagekräftigen Forschungsergebnissen zu den Effekten und den Grenzen, die der Optimismus im Hinblick auf die Gesundheit hat.<sup>16</sup>

Dieser Kritikpunkt wird interessant, wenn man sich vor Augen hält, dass es gerade das Einüben optimistischer Denkmuster ist, das in der Theorie Martin Seligmans eine wichtige Rolle spielt. Viele Vertreter/innen der Positiven Psychologie legen Wert darauf, herauszustellen, dass es nicht darum geht, Negatives einfach auszublenden, sondern es zu relativieren. Indem dieses Negative im Verhältnis zu den eigenen Stärken betrachtet wird, bekommt es einen anderen Stellenwert zugewiesen. Die Aufmerksamkeit wird auf das eigene Wohlbefinden gelenkt, um dieses bewusst zu fördern.<sup>17</sup>

In jedem Fall werden Sie im weiteren Verlauf der beiden Studienhefte zu dem Thema sehen, dass Positive Psychologie mehr ist als Positives Denken. Positive Psychologie bezeichnet ein wissenschaftlich-psychologisches Forschungsfeld, das Theorien mit exakten wissenschaftlichen Methoden untersucht und daher wo immer es möglich ist, strengen wissenschaftlichen Standards folgt.

### 2.3.2 Unzulässige Verallgemeinerungen

Wie beim Thema Optimismus bereits angedeutet, gibt es Kritik an der undifferenzierten Beurteilung bestimmter Aspekte als positiv. Im Detail ist hier das Risiko gemeint, das diese Qualitäten auch ihre negativen Seiten haben beziehungsweise entsprechende Effekte nach sich ziehen. In diese Richtung argumentieren einzelne Quellen zum Thema Glücksspiel<sup>18</sup> oder zu den auffällig waghalsigen Entscheidungen von Führungskräften.

---

<sup>14</sup> vgl. Salewski & Vollmann, 2011 (S. 259)

<sup>15</sup> vgl. Mayring, P., Zur Kritik der Positiven Psychologie. Psychologie und Gesellschaftskritik, 36 (1) 2012 (S. 52)

<sup>16</sup> vgl. Salewski & Vollmann, 2011, (S. 259)

<sup>17</sup> vgl. Blickhan, D., Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis, 2015 (S.20)

<sup>18</sup> Gibson, B. und Sanbonmatsu, David M., Optimism, pessimism, and gambling: the downside of optimism, 2004 (S.149-160)

Diese kritischen Anmerkungen lassen sich jedoch entkräften, denn ebenso kann man zu dem Schluss kommen, dass die negativen Umstände, auf welche sich die Klinische Psychologie bezieht umgekehrt ihre positiven Seiten haben. Angst kann davon abhalten, eine Dummheit zu begehen. Depressionen schützen vor Selbstüberschätzung und wieder andere gestörte Züge in der Persönlichkeit stützen ein starkes Selbstvertrauen, denken Sie nur an den krankhaften Geltungsdrang narzisstischer Personen.

Hier wie dort, in der Positiven wie traditionellen Psychologie, ist es geboten, auf eine reflektierte und ausgewogene Betrachtung wert gelegt werden. Speziell im Hinblick auf die Positive Psychologie sollte man daran denken, dass die meisten Aspekte grundsätzlich begrüßenswert sind. Wie in vielen Fällen heißt es auch hier:

**Das richtige Maß finden, das ist positiv!**



### 2.3.3 Modeerscheinungen auf dem Coaching-Markt

In vielen Beratungen und Coaching-Sessions geht es um Themen, die sich mit der Verbesserung von Lebensqualität und der Förderung individueller Lebenswege beschäftigen. Viele Bücher und Seminare widmen sich der Materie der Selbstoptimierung; mit dem Ziel, die Neugier auf das eigene Potenzial zu wecken.

Doch ist dies nicht neu. Dale Carnegie verfasste bereits 1936 seinen Bestseller „How to Win Friends and Influence People“ (Wie man Freunde gewinnt), eines der meistverkauften Bücher aller Zeiten. Dabei war Carnegie nicht der erste Autor und lange nicht der letzte, der darüber zu schreiben verstand, wie es gelingen kann, glücklich, reich oder erfolgreich zu werden.

Hier setzen andere kritische Stimmen an. Positive Psychologie erforsche, was ohnehin längst bekannt sein – nur eben auf wissenschaftlichem Niveau.

Dies jedoch ist begrüßenswert, wenn man möchte, dass aus bloßen Annahmen empirisch überprüfte Theorien werden. Ein solches Vorgehen gewährleistet

zudem eine gewisse inhaltliche Güte und Seriosität der Aussagen, die getroffen werden und bietet einen Schutz vor dem Geschäft mit überzogenen Erwartungen. Es werden die Methoden herausgefiltert, die sich als dauerhaft wirkungsvoll, unschädlich und praktikabel erweisen.

Kritische Diskussionen gibt es einige. So wird moniert, Positive Psychologie nütze nur den Menschen etwas, die bereits einen gewissen Lebensstandard aufzuweisen hätten. Oder sie fördere in unguter Weise den Leistungsdruck in der Gesellschaft. Die Begründungen dieser Einwände sind jedoch vielfach nicht genügend differenziert oder äußert oberflächlich. Anzunehmen, man müsse nur die Armut besiegen, damit Menschen ihr Glück finden, lässt viele weitere Faktoren des Menschseins außer Acht.

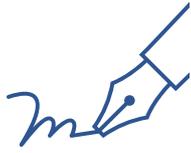
Auf der anderen Seite fehlt es den sogenannten „Leistungsträgern“ der Gesellschaft oftmals an der Zeit, Maßnahmen der Positiven Psychologie in ihrem Tagesablauf unterbringen.

Wenn Sie sich für diese Diskussionen interessieren, forschen Sie nach und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Es gibt viele interessante Quellen dazu.

Ernst zu nehmen ist die Gefahr der *toxischen Positivität*. Dieser kritische Punkt wird uns noch im Umfeld der Etablierung eines Positiven Mindsets (vgl. Kapitel 4.1) beschäftigen.

Einigen wir uns an dieser Stelle wie folgt: Mit ihren Verfahrensweisen versucht die Positive Psychologie, Antworten auf wichtige Lebensfragen zu geben, die viele Menschen betreffen. Dieser Ansatz betont, dass das Leben nicht nur durch das Bewältigen von Problemen definiert wird, sondern auch durch die Fähigkeit, positive Emotionen, Beziehungen und Erfahrungen zu schätzen und zu fördern. Eine solche Sichtweise ist eine Bereicherung für das Individuum, welches bereit ist, Glaubenssätze aufzugeben und anders zu denken – und auch für eine Gesellschaft, die Raum für positive Perspektiven gibt.

Glück ist ein ganz wesentlicher Begriff, der in diesen Zusammenhang fällt. Es gibt mehrere theoretische Modelle, die diesen Bereich der Psychologie gestalten und bei der Suche nach einem tieferen Verständnis des Glücks helfen.



### Wiederholungsfrage N° 1:

a) Beschreiben Sie bitte, was die Positive Psychologie vom Ansatz der traditionellen Psychologie unterscheidet?

b) Was ist Optimismus?

c) Legen Sie die wichtigsten Kritikpunkte an der Positiven Psychologie dar. Beziehen Sie Stellung dazu.

## 3 Das Glück in Theorie und Praxis

Eine Hauptaufgabe der Positiven Psychologie ist es, herauszufinden, wie ein Mensch am besten seine Fähigkeiten aktiviert, um ein eigenständiges und gelungenes Dasein zu führen. Eine der Prämissen ist, dass eine dankbare Haltung zum Leben das Glückliche fördert. Wenn wir danach fragen, was Positive Psychologie ist und wie sie sich anwenden lässt, dann steht also auch ein Exkurs „ins Glück hinein“ an. Was machen Menschen, die nach Glück streben? Und wie setzt man einen so diffusen Begriff wie *Glück* korrekt in den wissenschaftlichen Zusammenhang?

Bereits in der Antike war die Suche nach Glück und Erfüllung ein Thema. In den Schriften des Griechen Aristoteles finden wir schon um 350 v. Chr. viele Denkanstöße zum Sinn des Lebens und zu dem, was wir tun können, um diesen Lebenssinn auch wahrhaftig zu spüren.

### INFO

Dennoch herrscht auch weiterhin, selbst unter Expertinnen und Experten, keine Einigkeit, was Glück nun eigentlich ist. Die Erklärung hierfür ist möglicherweise ganz einfach: Menschen fühlen individuell. Nur Sie selbst wissen, wann Sie etwas spüren, das ihr jeweiliges persönliches Glück ist.

Glück kann demnach vieles sein. Der Begriff entzieht sich einer abschließenden Definition. Zumindest weiß man, dass es konkrete Faktoren gibt, die unser Glück nachvollziehbar fördern. Die Glücksforschung zählt hierzu die bereits genannte dankbare Lebensweise, gesunde soziale Interaktionen, die Chance auf Entfaltung der Talente und Begabungen und noch weitere Elemente, zu denen wir an anderer Stelle noch kommen.

Die Positive Psychologie, die auch das Glück oder jedenfalls die günstigen Faktoren zum Gegenstand ihrer Betrachtungen macht, zeigt deutliche Parallelen zum Menschenbild des Humanismus, das Sie bereits aus anderen Studienheften kennen. Sie erinnern sich? Mit den künstlerischen und gesellschaftlichen Strömungen des 15. Jahrhunderts setzte sich eine neue Sicht auf den Menschen durch. Wie auch heute in der Positiven Psychologie wurde es damals möglich, darüber nachzudenken, ein selbstbestimmtes Leben anzustreben und sich persönliche Ziele zu setzen – im Grunde ein früher Impuls, sich der Persönlichkeitsentwicklung zu widmen.

Umso bemerkenswerter bleibt die bereits eingangs erwähnte Tatsache, dass die Psychologie selbst erst spät zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema *Glücksempfinden* gefunden hat.

Studieren Sie die Quellen, werden Sie auf die Übereinstimmung treffen, sich dem Glücksbegriff gefühlsmäßig zu nähern und auf diese Weise zu einer Definition zu kommen. Danach ist Glück die Wahrnehmung einer bestimmten Harmonie. Dieses Empfinden resultiert daraus, dass eine Person die Erfüllung von Bedürfnissen oder von Erwartungen, die sie gehegt hat, erlebt.

Weiterhin dreht sich ein Großteil der psychologischen Forschung jedoch darum, zu untersuchen, was uns alles davon abhält, glücklich zu sein, – wie auch immer man Glück konkret verstehen möchte. Inwiefern prägt uns die Kindheit negativ? Wie wirken sich problematische Beziehungen aus? Welches Verhalten ist kontraproduktiv? Wie stehen uns unsere Persönlichkeitsmerkmale im Weg? Ängste und Depressionen sind weit verbreitet und die Suche nach den Ursachen soll helfen, derartige Belastungen in den Griff zu bekommen. Diese Fokussierung bringt es mit sich, dass die Vergangenheit intensiv ergründet wird, mitsamt den negativen Emotionen, die sich hier ergeben.

Demgegenüber stellt die Positive Psychologie auf die Ressourcen und Stärken einer Person ab, auf sinnstiftende Aufgaben, ihre Träume und Lebensfreude und die Dinge, die geeignet sind, positive Emotionen zu erzeugen.



## Praxistipp

Bevor es in der Lektüre weitergeht, macht es Sinn, sich den Zweck der Positiven Psychologie nochmals genau anzuschauen:

Glückliche Menschen neigen dazu, stabilere soziale Beziehungen aufzubauen und mehr auf ihre Gesundheit zu achten. Sie bleiben länger aktiv und sind konzentrierter bei der Arbeit. Im Grunde verschwenden sie weniger Energie durch Sorgen und sinnlose Aktionen. Glück erfüllt Menschen mit Lebenskraft. Dies kommt uns allen zugute. In diesem Kontext können Sie sich auf Ihr Wissen zu der Ressourcenorientierung berufen.

Hier finden Sie viele Elemente, die auch der Positiven Psychologie ihre Richtung geben. Mit ihren verschiedenen Programmen möchte sie Menschen aufbauen, indem sie diese dazu motiviert, sich tiefgehend mit den eigenen Stärken zu beschäftigen und positive Gefühle zu erleben.

Mittlerweile existieren Studien, aus denen sich ablesen lässt, dass glückliche Menschen in ihren Reaktionen gelassener sind und sich im Allgemeinen belastbarer zeigen; körperlich und psychisch. Seele und Körper, Psyche und Physis werden durch das erlebte Glück gleichermaßen angesprochen.

Demgegenüber stellt die Positive Psychologie auf die Ressourcen und Stärken einer Person ab, auf sinnstiftende Aufgaben, ihre Träume und Lebensfreude und die Dinge, die geeignet sind, positive Emotionen zu erzeugen.

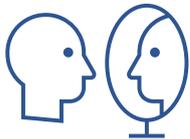


## Praxistipp

Viele Forscher haben sich bereits mit dem Thema auseinandergesetzt oder auch mit den Auswirkungen auf soziale Beziehungen und Erfahrungen. Im Mittelpunkt der Positiven Psychologie steht die

empirische Untersuchung menschlicher Ressourcen, starker Qualitäten und all dessen, was wir unter Wohlbefinden verstehen. Weitere Größen sind Dankbarkeit und eine achtsame, sinnstiftende Lebensführung. Diese Elemente werden ausführlicher Inhalt des nächsten Studienheftes sein. Die Resultate der Studien sind Empfehlungen und Vorschläge für Interventionen, die ein erfülltes Leben begünstigen sollen.

Bis hierher dürfte Ihnen klar geworden sein, dass die äußeren Umstände nur bedingt etwas aussagen über die Chance, zum eigenen wahren Glück zu gelangen. Die Frage ist viel mehr: Wie schaffen wir es, eine innere Haltung hervorzurufen, die dieses Gefühl in uns weckt.



### **Kleine Selbstreflexion:** Dem Sinn auf der Spur

Nehmen Sie Ihr Lerntagebuch zur Hand und freuen Sie sich. Sie sind kurz davor, ein wichtiges Geheimnis zu lüften.

Den meisten von uns fällt es schwer, einen Menschen leiden zu sehen. Es kann einen belasten, zu glauben, man sei ohnmächtig. Am liebsten würden wir dann die meisten Schmerzen auf uns nehmen, damit dieser Mensch nicht mehr leiden muss. Aber das funktioniert nicht, und vielleicht ist das okay. Ebenso wenig können wir uns tatsächlich für einen anderen Menschen freuen. Auch das ist seine Angelegenheit. Vielleicht reicht es, einfach da zu sein; die andere Person spüren zu lassen, dass sie sich auf uns verlassen kann; dass sie immer wieder kommen kann und wir ihr geben werden, worum sie bittet.

Wenn es ein Mensch trotz langer Krankheit oder schwerer Schicksalsschläge fertigbringt, zu lächeln, dann wird ein heller Moment in die Dunkelheit geworfen, der beeindruckend ist. Ist es nicht ein Glücksfall, in einem solchen Augenblick dabei sein zu dürfen?

Wie stehen Sie dazu? Kennen Sie Ihre innere Haltung zu schwierigen, belastenden Situationen? Können Sie einen Sinn darin finden?

Nahezu jede Situation ist verwandelbar in eine Lernaufgabe, die wir leisten können. Dies zu üben ist sinnvoll, denn es verschafft uns neue Kräfte, die wir brauchen, wenn Herausforderungen auf uns zukommen. Und dies ist in jedem Leben irgendwann der Fall. Dennoch ist die Frage nach dem Sinn einer negativen Lebenslage für viele Menschen zunächst zu viel des Guten.

Anhand einiger weiteren Überlegungen ist es möglich, sich diesem Sinn zu nähern. Wie könnte ich anders und positiver darüber denken? Welche Erfahrung, die ich gerade mache oder schon einmal gemacht habe, ist für andere Menschen ermutigend und inspirierend? Welche innere Haltung würde mich aufrichten? Wie kann ich innerlich losgelöst bleiben, auch wenn es »hart auf hart« kommt? Habe ich in dieser brenzligen Situation irgendeinen Grund zur Freude und was macht mich stärker?

Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob Sie sich von Negativität mitreißen und innerlich kontrollieren lassen oder ob Sie etwas Sinnvolles darin entdecken können:

*„Ich habe keine Chance, das hier zu schaffen – kein Wunder, wenn ich an mein Elternhaus denke. Schon damals hat sich niemand für mich interessiert.“*

Die Situation beherrscht die Einstellung und ist die Ausrede dafür, nichts zu verändern.

*„Gut, leicht ist es nicht. Aber ich habe gelernt, beharrlich zu bleiben. Es gibt dann immer eine Lösung. Jedenfalls komme ich klar damit. Das schafft mich nicht mehr.“*

Wer so spricht, der hat verstanden, dass es um Lernen und Wachsen geht. Diese innere Haltung repräsentiert Selbstbewusstsein und Stärke.



#### Wiederholungsfrage № 2:

Versuchen Sie sich an einer Definition von Glück? Welche Aspekte sind zu beachten? Wie sind Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Glücksbegriff?

### 3.1 WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNGEN ZU POSITIVER PSYCHOLOGIE

Springen wir zu den frühen Ursprüngen der Positiven Psychologie. Die Bezeichnung geht zurück auf den US-amerikanischen Psychologen ABRAHAM MASLOW (1954). Etwa zwei Jahrzehnte später, 1975, war es dann der *Flow*, mit dem MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI (1934 – 2021) den Zustand besonderer

Glücksgefühle titulierte. Doch es dauerte noch einmal eine ganze Weile, bis in die 90-er-Jahre hinein, bis die die Forschung und die Allgemeinheit der Suche nach dem „Lebensglück“ größere Aufmerksamkeit schenkte.

Der Psychologieprofessor MARTIN SELIGMAN (\* 1942) konzipierte in den siebziger Jahren das Modell der erlernten Hilflosigkeit. Er ist der Auffassung, dass der überwiegende Teil aller Depressionen anhand einer bestimmten Struktur zu erklären und infolgedessen auch therapierbar ist. Dazu stellt er fest, dass Menschen, die an Depressionen leiden, immense Schwierigkeiten damit haben, ihren Alltag zu meistern. Dieser Alltag enthalte für die Betroffenen keine sinnvollen Aspekte und erscheine ihnen nicht mehr lebenswert.

Martin Seligman hat dafür eine Erklärung: er führt diesen Komplex auf ein tiefes Gefühl von Hilflosigkeit zurück. Und er formuliert eine Lösung: Die / der Einzelne müsse zurück in seine Stärken geführt werden und dadurch die Kontrolle über sein Leben zurückerlangen.

In einer kleinen Gruppe experimentierte er mit einer Reihe von Übungen der Positiven Psychologie. So sollten die Teilnehmer/innen gezielt ihre persönlichen Stärken praktisch anwenden. Andere Übungen dienten dazu, angenehme Empfindungen aufzurufen und zu verankern. Dazu gehörte die allabendliche Notiz dreier positive Erlebnisse des Tages und der stressfreie Genuss schöner Beschäftigungen. Nachdem zwei Wochen vergangen waren, hatten sich die Depressionswerte klinisch depressiver Patienten im Vergleich zu einer negativ beeinflussten Kontrollgruppe deutlich verringert.

***Das Ziel der Positiven Psychologie, so formuliert Seligman, sei es nicht, „Schäden zu begrenzen – und von minus acht auf minus zwei der Befindlichkeitsskala zu kommen,“ das Ziel sei es, „sich von plus zwei auf plus fünf“ zu verbessern.***

Dieses Zitat fasst Seligmans Ideen treffend zusammen. 1996 wurde er zum Präsidenten der American Psychological Association (APA) ernannt und stand damit dem größten Fachverband für Psychologie in der USA vor. In seiner Arbeit war er interessiert an den positiven Aspekten der Persönlichkeit und an Ideen zur Motivation. Daher war es nur konsequent, dass er die Positive Psychologie auch zum Motto seiner Amtszeit erklärte. Dies setzte entsprechende Forschungsprojekte in Gang. In der Praxis führte die Positive Psychologie zu neuen präventiven Maßnahmen und adäquaten Ansätzen in der Therapie. Martin Seligman vertrat überzeugt die Auffassung, dass der Mensch in der Lage sei, Optimismus zu lernen. Seine Ansichten haben der heutigen Positiven Psychologie ihre Basis gegeben.

In neuerer Zeit gibt es immer wieder herausragende Arbeiten auf diesem Gebiet. Die britische Universitätsdozentin Miriam Akhtar beschreibt ihren eigenen Weg aus der Depression, den sie mit den Mitteln der Positiven Psychologie gehen konnte. Andere bedeutende Publikationen stammen von der bereits genannten US-amerikanischen Psychologin BARBARA FREDRICKSON.

Bringen wir das bisher Gesagte auf den Punkt: Die Instrumente der Positiven Psychologie dienen einer Veränderung des Blickwinkels, aus dem wir unser Wohlbefinden betrachten. Wir werden darin bestärkt, unsere Aufmerksamkeit von den Defiziten und Fehlern abzuziehen und auf die eigenen Talente und Stärken zu verlagern. Wir verlassen das Feld, in dem unsere negativen Erfahrungen und Erinnerungen abgespeichert sind und wenden uns positiven Empfindungen zu. Der hauptsächliche Zweck dieser Strategie ist ein erfülltes und glückliches Leben, das es gestattet, die eigenen Ressourcen optimal zur Geltung zu bringen.

Mittlerweile boomen die Angebote, die auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie aufbauen. Es gibt Trainings zur Persönlichkeitsentwicklung, intensive Coaching-Programme und die verschiedensten Formen der therapeutischen Arbeit. Dazu kommen viele Bücher und Medien, die eine Anleitung zur Selbsthilfe an die Hand geben wollen.

In einem nächsten Schritt lernen sie etwas über die theoretischen Grundlagen all dieser Projekte.

### 3.2 VERSCHIEDENE GLÜCKSKONZEPTE

Von außen betrachtet ist Glück eine eher unberechenbare Größe. Die „Glückspilze“ scheinen es in Hülle und Fülle zu haben. Das andere Extrem ist das Klischee der „Pechvögel“. Dies ist nicht immer nachvollziehbar. Einmal fällt das Glück scheinbar vom Himmel; ohne Grund. Und woanders bleibt trotz Fleiß, Einsatz und Herzblut am Ende viel Unzufriedenheit und Enttäuschung übrig.

**Glück ist nicht gleich Glück, sondern eine persönliche Einstellung. Jeder Mensch erlebt es anders.**



Dabei werden die Dinge, die wir gewöhnlich als *Glück* bezeichnen, diesem Begriff nur wenig gerecht. **LEBENSGLÜCK** – und um dieses soll es hier gehen – ist etwas anderes als die glückliche Fügung, die uns den freien Parkplatz direkt vor der Tür oder das Schnäppchen im Sale beschert. Im Umfeld der Positiven Psychologie ist von einem Glück die Rede, das sich nicht allein mit den Bildern des herkömmlichen Sprachgebrauchs einfangen lässt.

Auch wenn es immer um ein subjektives Erlebnis geht: das Empfinden, welches unser Thema ist, lässt sich nicht einfach kaufen oder zufällig erreichen. Vielleicht hilft es, ein Adjektiv voranzustellen und nach dem *wahren Glück* zu fragen.

Diese Formulierung bringt uns auf eine andere Spur, die auch die Intensität und Nachhaltigkeit der glücklichen Phasen mit einbezieht. Und die dazu noch weitere Qualitäten hinzufügt, wie Lebensfreude, Gelassenheit und inneren Frieden. Wenn Sie sich diese Begriffe genau anschauen, dann erkennen Sie leicht, dass solche Eigenschaften besonders dann zum Tragen kommen, wenn das Leben gerade nicht rundherum optimal ist. Mit sich im Reinen zu sein und das eigene Leben aus einer tiefen Zufriedenheit heraus zu leben, das ist eine Sache, die auf Dauer angelegt ist.

Nun sind wir bei einer in der Fachliteratur gängigen Unterscheidung angelangt. Die Zufriedenheit, die wir grundsätzlich fühlen, ist das *Werteglück*. Einzelne Glücksmomente, die wir durch ein besonderes Ereignis oder einen schönen Umstand erfahren sind Augenblicke mit *Wohlfühlglück*, das uns auch wieder verlassen kann, wenn die Freude über den tollen Parkplatz, das Schnäppchen oder das Glück im Spiel verfliegen ist.



### Beispiele aus der Praxis:

Geld, Status und Anerkennung können dazu dienen, eine Leere zu füllen, die Menschen in sich spüren. Damit verbunden sind jedoch häufig problematische Situationen:

Geld wird zu einem großen Thema, damit Anschaffungen getätigt werden können, die glücklich machen sollen oder um materielle Sicherheit zu fühlen. Eine Karriere wird angestrebt, die nach Jahren der Mühe am Ende die bedeutungsvolle Befriedigung bringen soll. Die Jagd nach Anerkennung durch andere Menschen kostet Kraft. Diese Energie fehlt

möglicherweise woanders, wo wirklich erfüllend gearbeitet werden könnte.

Solche Aktivitäten laufen häufig ins Leere. Geld kann das Leben angenehmer machen und bringt Freiheit mit sich; beruflicher Erfolg und Anerkennung tun einem angeschlagenen Selbstwertgefühl gut. Nur: Um dadurch glücklich zu werden, braucht es eine tiefergehende Übereinstimmung mit dem, was sich der Mensch wirklich ersehnt.

In Fällen wie diesen liegt es an Ihnen, in der Beratung für einen anderen Glücksbegriff zu begeistern. Eine veränderte Wahrnehmung kann dazu beitragen, Glück in sehr alltäglichen Dingen zu bemerken. Dies bedeutet wesentlich weniger Stress auf dem Weg in ein glückliches Lebensgefühl.



### Wiederholungsfrage № 3:

Unterscheiden Sie die Begriffe Werteglück und Wohlfühlglück.

#### 3.2.1 Sich glücksbringend verhalten

Stellen Sie sich vor, was passieren könnte, würde man die Suche nach dem Glück neu interpretieren. Was, wenn das Glück die Menschen sucht und dort landet, wo die nötige *Offenheit* gegeben ist, es als solches zu registrieren. Ist dieser Schritt gemacht und bleibt die Offenheit erhalten, kann daraus ein stabiles Lebensgefühl werden.

Eine Theorie vom Glück sieht darin das Resultat einer Kombination von genetischer Disposition, Umweltbedingungen und Verhaltensmustern. Nach dieser Lehre kann der Mensch grundsätzlich sein eigenes Glück erhöhen, indem er sich um eine angenehme Lebensart bemüht und positive Verhaltensmuster kultiviert. Damit wäre er auch in der Lage, an sich zu arbeiten, um diese Offenheit zu erreichen.

So wirkt sich in dieser Hinsicht ein grundlegendes *Vertrauen* in das Leben begünstigend aus. Daher bietet sich hier ein weiterer Ansatzpunkt in einer Beratung. Im Einzelnen geht es um die Vertrautheit mit den wichtigen Bezugspersonen und das Vertrauen in wohlwollende Gegebenheiten des Umfeldes.

#### INFO

---

Die Übereinstimmung, von der ein paar Zeilen zuvor die Rede war, ist die Kohärenz. In Harmonie mit sich selbst leben, im Einklang mit anderen Menschen und dem persönlichen Lebenssinn sein, das ist mit diesem elementaren Glücksfaktor gemeint. Ein Mensch, dem diese Harmonie fehlt, der trifft in seiner Existenz auf viele Widersprüche. Er muss sozusagen hin und her „pendeln“ zwischen dem, was er in seinem Inneren will und dem, was er im Außen erlebt.

Gelingt es, vertrauensvoll mit dem eigenen Leben zu fließen, dann stehen die Chancen gut, dass daraus ein intensives Glücksgefühl resultiert.

#### 3.2.2 Der Flow – das intensive Glückserlebnis

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI beschrieb das sogenannte Flow-Erlebnis. Wenn Sie etwas tun, das sie die Zeit vergessen lässt, weil sie ganz in ihrem Tun aufgehen, dann sind sie in einem solchen Flow, ein Zustand des Glücks, losgelöst von Problemen und Sorgen.

***„Freude entsteht an der Grenze zwischen Langeweile und Anspannung. Dort, wo Herausforderungen und Handlungsfähigkeit im Gleichgewicht sind.“***

Mihaly Csikszentmihalyi knüpft das Auftreten eines derartigen selbst- und zeitvergessenen Flow-Erlebnis an ein bestimmtes Verhältnis, in dem die jeweilige Tätigkeit und die Kompetenzen einer Person zueinander stehen müssen. Der Mensch müsse immer wieder neue Herausforderungen angehen, die anregend wirken, ihn jedoch nicht beängstigend überfordern sollten. Auf diese Weise können über einen längeren Zeitraum Glücksgefühle entstehen, die zu guter Letzt der Gesundheit zuträglich sind.

Ein Flow kann sich überall einstellen. Er ergibt sich; während Sie arbeiten, musizieren oder Sport treiben – allein oder in der Gemeinschaft mit anderen.

Auch die Tiefe des Flow-Erlebnisses und die Häufigkeit seines Auftretens variieren. In jedem Fall weiß die Person in ihrem Flow jedoch genau, was sie tut. Die ganze Aufmerksamkeit ist konzentriert auf das, was gerade die eine besondere Aufgabe ist. Die äußeren Anforderungen und inneren Wünsche stimmen überein. Flow-Erlebnisse gehen daher einher mit einem hohen Maß an Kohärenz.

Die Flow-Theorie liefert brauchbare Erklärungsmuster für Glückserlebnisse, die sehr intensiv sind. Ein derart eindringliches Glücksempfinden ist nichts, das sich forcieren lässt. Jedoch lassen sich im Umfeld Änderungen vornehmen, die dafür sorgen, dass der Eintritt dieses Ereignis sehr viel wahrscheinlicher wird. Man muss nur herausfinden, welche Aktivitäten Spaß machen und diese anschließend bewusst pflegen – in der Freizeit als Hobby oder idealerweise auch im Arbeitsleben.



### Ihre Übung:

Ihr privates Flow-Vergnügen

Die Beispiele für Flow-Erlebnisse sind äußerst zahlreich. Sich mental völlig in eine Tätigkeit zu vertiefen, das gelingt Kindern beim Spiel, Läufern («Runner's High«, „Hochgefühl der Läufer/innen“, Anm. d. Verf.) oder Musikerinnen/Musikern in ihren Konzerten.

Intensive Glückserlebnisse ergeben sich beim Yoga, Tanzen, Singen, Zeichnen, in der Liebe oder den anderen Dingen, die uns Spaß machen. Desgleichen in glücklicher Weise weltvergessen erleben sich Wissenschaftler/innen, Bastler/innen, Schriftsteller/innen, die stundenlang fasziniert und hingebungsvoll an ihren Problemen oder dem Plot eines Romans tüfteln.

In extremen Fällen kann sich diese Erfahrung auch in eine Trance hineinsteigern; einen Glücksrausch ohne Drogen.

Nicht immer müssen es Tätigkeiten sein, die wir bereits kennen und die uns schon lange Freude bereiten. Etwas Neues zu wagen und herauszufinden, was es uns bedeutet, das ist ebenfalls ein Weg, das eigene Glück zu machen. Eine Sportart, die neue Interessen abdeckt, künstlerische Experimente und Reisen ermöglichen überraschende persönliche Flow-Erlebnisse.

### 3.2.3 Resilienz

Unter **RESILIENZ** ist die Fähigkeit eines Individuums zu verstehen, mit herausfordernden Umständen fertig zu werden und daraus gestärkt hervorzugehen.

Viele von uns konnten es beobachten: Manche Menschen wirft nichts aus der Bahn. Gleich welches Trauma sie erleben oder mit welchem Schicksalsschlag sie konfrontiert werden, sie regenerieren sich gut, kommen wieder in Ordnung. Solche Menschen sind resilient. Ihre innere Widerstandskraft ist derart ausgeprägt, dass sie zu einer verlässlichen Energiequelle und Leitschnur wird.

EMMY WERNER, eine US-Psychologin, entdeckte die Resilienz während ihrer mehrere Jahrzehnte dauernden Forschungsarbeit. 40 Jahre lang beobachtete sie den Lebensweg von 686 Kindern, die auf der hawaiianischen Insel Kauai zu Hause waren. Dabei stellte Werner fest, dass viele der jungen Menschen, obwohl sie mittellos aufwuchsen und sich kaum um sie gekümmert wurde, später ein gutes und erfülltes Leben führten. Für die Positive Psychologie steht es außer Frage, dass man die Widerstandsfähigkeit durch die Annahme glücklicher Verhaltensweisen und die Verbreitung positiver Gedanken steigern kann.

### 3.2.4. Positive Gefühle und die Kultivierung der Dankbarkeit

Angenehme Gefühle wie Freude und Dankbarkeit oder eine stoische Geisteshaltung gelten als erstrebenswert für eine Steigerung des Glücks. Insbesondere die Dankbarkeit soll essenziell sein, um diesen Fortschritt zu erleben.



#### Praxistipp

Es gilt als gesichert, dass sich diese großzügige Lebensart auf der psychischen Ebene wie auch körperlich vorteilhafte Effekte hervorbringt.

So wurde in Studien nachgewiesen, dass Menschen, die regelmäßig Gedanken der Dankbarkeit pflegen, mit der Zeit größeren Optimismus und mehr Motivation zeigten. Daneben waren auch gesundheitliche Auswirkungen feststellbar.<sup>19</sup>

Dies sind nur einige der relevanten Ideen und Konzepte in der Positiven Psychologie. Das Verständnis und die Umsetzung dieser theoretischen Überlegungen können dazu beitragen, das Glücksniveau zu verbessern. Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass jede Person eine andere Erfahrung mit Glück hat und dass es keine universellen Lösungen gibt. Stattdessen ist anzuraten, sich auf das eigene Glück und Zufriedenheit zu konzentrieren und die Techniken anzuwenden, die im Einzelfall optimal funktionieren.

In diesem Heft werden wir uns insbesondere die Arbeit mit positiven Gedanken beziehungsweise einem positiven Mindset anschauen. Später erfahren Sie unter anderem Details zum Verfassen eines Dankbarkeitsjournals, zur Pflege von Charakterstärken und positiven Beziehungen und der Praktikabilität all dieser Maßnahmen in der begleitenden Beratung und im Alltag.

Sieht man in den Begriffen Glück und Zufriedenheit laufende Prozesse, die jederzeit Gelegenheit für Verbesserungen geben, legt dies nahe, dass sich das Niveau dieser Faktoren kontinuierlich anheben lässt, indem man die Gewohnheiten übt, die von der Positiven Psychologie vorgeschlagen werden. Das professionelle Feedback in einer Beratung kann dabei helfen, diese hilfreichen neuen Verhaltensmuster und Ideen zu installieren.



### Praxistipp

Positive Gewohnheiten zu entwickeln und in den Alltag einzubinden, dieses Vorhaben braucht Zeit und Geduld. Die Kunst besteht darin, nicht entmutigt zu werden, wenn es nicht schnell genug vorangeht. Es sind die

---

<sup>19</sup> Die beiden Forscher Robert Emmons und Michael McCullough stellten einer Gruppe, in der dies über zehn Wochen einmal wöchentlich durchgeführt wurde eine andere Gruppe gegenüber, die keinerlei Vorgaben hatten, was sie denken sollten. Die positive Änderung der Gesundheitswerte, etwa der Immunabwehr, bei den Mitglieder/innen der ersten, Dankbarkeit praktizierenden Gruppe, war auffällig.

kleinen Schritte, die es zu bemerken und zu feiern gilt. In der Beratung können Sie gemeinsam daran arbeiten, die Motivation zur Umsetzung von Zielen aufrechtzuerhalten und die Aufmerksamkeit für eine Weile von den üblichen Stressoren abzuziehen.

Die Fokussierung der Bedürfnisse tritt in eine wohltuende Wechselwirkung mit mentaler Aufgeräumtheit. Beides bedingt sich gegenseitig und verstärkt sich günstig. Dies verschafft der betreffenden Person immer auch eine bessere Präsenz in der Gegenwart. Eine weitere Voraussetzung, um Glück zu spüren. Druck sollte vermieden werden. Dieser wäre kontraproduktiv und würde den Lernerfolg eventuell verzögern. Besser ist es, einen Tag zu pausieren und dann erholt wieder weiterzumachen.

Die Gewohnheit, die ausgesucht wird, muss realistisch und machbar sein. So ist der Anreiz groß, sie gleich in die Tat umzusetzen. Zudem sollte regelmäßig überprüft werden, ob es noch angemessen ist, an der Übung festzuhalten oder ob neue Ideen passender wären. Grundsätzlich kann gelten: Die Übung der Gewohnheit ist solange passend, wie sie der Lebensoptimierung dient und diese Wirkung auch eintritt.

Schließlich bleibt zu erwähnen, dass eine tägliche positive Gewohnheit nur ein Teil eines größeren Programms zur Förderung von Glück und Selbstfürsorge sein kann. Daher macht es Sinn, diese Übung mit weiteren positiven Maßnahmen zu verknüpfen, um den Effekt zu maximieren.

### 3.3 DAS PERSÖNLICHE GLÜCKSNIVEAU

Zumeist wird die praktische Empfehlung gegeben, auf eine Kombination der beiden Glücksbegriffe Wert zu legen. Eine auf lange Frist angelegte Zufriedenheit ist dann die Basis, auf der Optimismus und Gelassenheit sich leben lassen. Die kleinen freudvollen Ereignisse des Tages bereichern diese glückhafte Tendenz mit positiven Emotionen, was das Wohlbefinden noch verstärkt.

Bevor Sie daran gehen, anderen Menschen in einer Beratung den Weg zum Glück und in eine angenehmere Lebenssituation hinein erklären zu wollen, müssen Sie selbst in der Lage sein, das dahinterstehende Gefühl zu erfassen. Nur dann können Sie Ihre Anregungen genügend konkretisieren. Was macht Sie glücklich? Wann und wo empfinden Sie selbst eine gewisse Sorglosigkeit und Unbeschwertheit? Zu welchen Gelegenheiten erfahren Sie Gelöstheit und Gelassenheit?

Was sind das für Momente, in denen Sie sich wohl fühlen, es Ihnen gut geht und Sie den Augenblick genießen?

Es können immer wieder andere Begebenheiten sein, die Sie glücklich machen, eventuell haben Sie eben erst mit einer Person telefoniert, die Sie sehr mögen, haben lecker gegessen oder Sie waren im schönen Abendlicht laufen. Was es auch ist, es zählt vor allen Dingen, diese Glücksboten als solche wahrzunehmen und darauf hin zu wirken, dass sie und die daraus resultierenden positiven Emotionen möglichst häufig im Alltag vorkommen.

Vertrauen, Geborgenheit, Gesundheit, Liebe, solche Begriffe bezeichnen einzelne Umstände, die gewöhnlich mit dem persönlichen Glück assoziiert werden. Wie auch Dankbarkeit, wenn sie kultiviert wird, nachweislich das Glücksempfinden maßgeblich steigern.

Es spricht vieles dafür, dass die Erfahrung von Glück und Zufriedenheit nur wenig von materiellen Faktoren und dem persönlichen Wohlstandsniveau abhängt. Logischerweise folgt daraus, dass es auch nicht käuflich oder vergleichbar einfach zu erreichen ist. Vielmehr rückt an dieser Stelle das richtige Mindset, die richtige Denkweise in den Mittelpunkt des Interesses.

„Das klingt nach Arbeit“, diese Annahme könnte aufkommen. Und dann die Frage, woher die Energie kommen soll im Angesicht von komplexen Aufgaben, die den Alltag strapazieren. Dies sind verständliche Bedenken, doch es braucht kraftvolle, neue Gedanken, die zusammen das Mindset bilden, das nötig ist, um aktuelle Herausforderungen mit mehr Optimismus und Leichtigkeit zu meistern (vgl. dazu Kapitel 4).



### Praxistipp

Auch die Positive Psychologie ist kein System, das auf Anhieb alles verändert. Sie bietet Prozesse an, für die wir uns jeden Tag aufs Neue entscheiden müssen. Es dauert seine Zeit, eine eingefleischte Sichtweise abzuändern und neue Denk- und Verhaltensweisen zu trainieren. Personen, die Ihren Rat dazu suchen, sollten Sie wissen lassen, dass es darauf ankommt, wie sehr sie der Wirkkraft, welche den Instrumenten der Positiven Psychologie zugesprochen wird, vertrauen.

Menschen, die sich nach mehr Glück im Leben sehen, sollten ihren *Ausgangspunkt* kennen. Anhand einer solchen Einschätzung können dann die richtigen Schritte eingeleitet werden, die das Projekt Glück voranbringen.

### 3.3.1 Wohlbefinden als Maß

Die Wissenschaft ist bemüht, Glück konkret zu messen. Dazu haben sich in der Positiven Psychologie zwei Konzepte entwickelt. Auf der Annahme gründend, der Mensch wolle Freude, Zufriedenheit und Glück maximieren und Leid vermeiden, erklärte der amerikanische Psychologieprofessor Ed Diener in den achtziger Jahren das *subjektive Wohlbefinden* zum Maßstab für eine verstandesmäßige Einschätzung des eigenen Lebens.

Wohlbefinden, dieser Begriff, der auch in diesem Studienheft schon häufiger verwendet wurde, ergibt sich aus einer Kombination emotionaler Komponenten. Personen mit einem hohen subjektiven Wohlbefinden haben häufig positive Emotionen. Hingegen spielen negative Emotionen wie Ärger, Wut und Trauer seltener eine Rolle. Menschen, die ihr Wohlbefinden pflegen, wissen um die Notwendigkeit, ihren Gemütszustand auszubalancieren, um Stress durch anhaltende Negativität zu vermeiden.

Zu diesen emotionalen Komponenten tritt nun die bereits erwähnte kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens hinzu. Diese entspricht dem, was wir als allgemeine Zufriedenheit bezeichnen würden. Es wird angenommen, dass sich diese Lebenszufriedenheit vor allen Dingen aus einer Rückschau darauf ergibt, was gelungen ist. Wie viele Ziele wurden realisiert und wo steht man im Leben?

Dabei soll die Faustregel gelten: Ergibt dieser *Vergleich von Ist und Soll*, dass eine Person ihren Zielen sehr nahe ist, besteht zumeist auch eine ausgeprägte Zufriedenheit mit dem Leben.

### 3.3.2 Das Aufblühen – „Flourishing“

Ein anderer Ansatz, das Glück messbar zu machen, ist das *Flourishing* (deutsch: Aufblühen). Hier ergeben eine ganze Reihe von Faktoren ein vielseitiges Modell, das die Beschreibung eines ganzheitlichen Wohlbefindens liefert.

Im nächsten Studienheft werden Sie das PERMA-Modell des amerikanischen Psychologen Martin Seligmann näher kennenlernen, das auf fünf Säulen ruht, die jede für sich Elemente beinhaltet, die messbar sind. Die Bezeichnung PERMA

ergibt sich, wenn man die Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe für diese Elemente aneinanderreicht:

- **P**ositive Emotionen
- **E**ngagement – das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit
- **R**elationships (engl.) – Beziehungen zu anderen Menschen
- **M**eaning (engl.) – Sinnhaftigkeit, Beitrag zu etwas Größerem
- **A**ccomplishment (engl.) – Zielerreichung

Gelegentlich wird diese Beschreibung noch um das Element der körperlichen und geistigen Gesundheit erweitert.



### Praxistipp

Hier kommt es nun darauf an, wie stark die einzelnen Komponenten ausgeprägt sind oder anders gesagt wie viele der Kriterien erfüllt sind. Danach wird das Wohlbefinden einer Person dann genauer klassifiziert..

Fühlen Sie sich nur *etwas*, *durchschnittlich* oder *überaus* wohl?

Selbstredend gibt es externe Umstände, die sich unserer Kontrolle entziehen. Diese begleitenden Faktoren können unserer Ausgangslage kompliziert machen. Es kann also durchaus sein, dass zwei Personen die Maßnahmen der Positiven Psychologie völlig unterschiedlich erleben, je nachdem, wie günstig sich die Ausgangssituation darstellt. Person 1 muss sich vielleicht schwierigeren äußeren Bedingungen stellen, während sich für Person 2 alles nahezu mühelos wie von alleine macht. Diese Faktoren sollten jedoch nicht überbewertet werden. Es gibt Menschen, die trotz widriger Lebenslagen und in Armut ein Vielfaches an Lebensfreude haben.

Es ist also grundsätzlich für jede Einzelne und jeden Einzelnen möglich, durch Positive Psychologie selbst mehr von dieser Lebensfreude und Zufriedenheit zu erzeugen. Die Bausteine der Positiven Psychologie wurden entwickelt, um eine bessere innere Haltung zu erschaffen und sie zu stabilisieren.

Nach dem, was Sie jetzt wissen, ist es an uns, unser Glück zu begründen. Es wirkt wie eine Entscheidung, die wir treffen und die uns die Dinge als Unglück oder Glück betrachten lässt. Da der Mensch von einem fundamentalen und natürlichen Bestreben erfüllt ist, jenen Gemütszustand zu erreichen, den wir als glücklich bezeichnen, stellt sich als nächstes die Frage, was alles dafür getan werden kann.

Nehmen wir also an: Glück ist erreichbar und der Weg dazu steht uns allen offen. Führen wir uns weiter vor Augen, dass das Leben uns regelmäßig vor Probleme stellt, die dieses Glück gefährden. Dann kommen wir zum nächste wichtigen Punkt:

**Es ist von Vorteil, unsere Denk- und Handlungsweisen so anzupassen, dass sie nicht neues Unglück hervorbringen, sondern diesem Streben nach Glück dienlich ist.**



#### Wiederholungsfrage № 4:

Schätzen Sie Ihr momentanes persönliches Glücksniveau ein. Wie gehen Sie vor?

## 4 Positives Mindset in der Positiven Psychologie

Die Vertreter/innen der Positiven Psychologie legen größtenteils Wert auf die Pflege einer guten geistigen Einstellung. Sie gehen davon aus, dass es vor allem unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Aktivitäten sind, die unsere Lebensqualität definieren. Mittlerweile gilt es als wissenschaftlich erwiesen, dass negative Gedanken, ganz gleich, ob wir sie bewusst registrieren oder nur unbewusst aufnehmen, unvorteilhafte Auswirkungen auf das Gefühlsleben haben. Gleiches gilt für andere innere Disharmonien.

Was wir glauben, hat mehr Einfluss, als wir zunächst annehmen. Was wir über Ernährung denken, beeinflusst unser Gewicht, was wir über Stress denken, beeinflusst, welche Auswirkungen er hat, was wir über uns, unsere Fähigkeiten und die Zukunft denken, beeinflusst unser Leben. Aus diesem Grund findet das Thema Mindset in der Positiven Psychologie gleichfalls Beachtung. Was man denkt, glaubt und dann fühlt und worüber ständig geredet wird, das sind entscheidende Faktoren für unseren körperlichen und seelisch-geistigen Zustand, denn damit gestalten wir unser Leben. Deshalb sollten wir bedenken, dass jeder Gedanke – sei er positiv oder negativ, vernünftig oder unvernünftig – die Tendenz hat, sich zu verwirklichen. Gedanken haben eine enorme Kraft, Tatsachen zu schaffen.

Im Umkehrschluss liegt darin zugleich eine große Chance, das eigene Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Unter einem Positiven Mindset verstehen wir nicht das Positive Denken der Selbsthilfeliteratur, sondern es geht um Denkmuster, die förderlich für unser Wohlbefinden und unser Wachstum sind. Insbesondere ist hier der Glaube an die eigene Entwicklungsfähigkeit gemeint, sowie ein gesunder Optimismus und unsere Neigung, Geschehnisse in einer bestimmten Weise zu begründen.

Sie haben es noch im Kopf: Das Thema Optimismus hat Martin Seligman geprägt. Damit gehört es von Anfang an zur Positiven Psychologie dazu. Mit der Zeit kamen weitere Ideen für ein positives Mindset hinzu, wie das Growth Mindset nach Carol Dweck.

Auch das Konzept von der **Selbstwirksamkeit** gehört hierher. Dahinter verbirgt sich die Überzeugung, herausfordernden Situationen gewachsen zu sein.<sup>20</sup> Diese feste Einstellung bestärkt den Optimismus. Um eine gesteigerte Selbstwirksamkeit zu erfahren, ist es empfehlenswert, die eigenen Fertigkeiten zu trainieren und sich an persönlichen Erfolgserlebnisse und den Erfolgen anderer Menschen in ähnlichen Situationen zu orientieren.

Sich über das eigene Mindset bewusst zu werden, kann viel verändern und neue Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen.

#### 4.1 OPTIMISMUS LERNEN: POSITIVES DENKEN

Negatives Geplapper im Kopf kann zu weiteren negative Gedanken und Verhaltensmustern führen, wenn dieser innere Lärm nicht sachgerecht gemäßigt

---

<sup>20</sup> vgl. dazu Bandura, A., Social learning theory, 1977

wird. Die ständigen negativen Reden, die ein Mensch innerlich führt, sind eine Form von Pessimismus und Drama. Und sie sind weit verbreitet.

Doch ist es überhaupt denkbar, Optimismus lernen zu können? Abgesehen von der genetischen Disposition, die zu etwa 50 Prozent bestimmt, wie optimistisch wir sind<sup>21</sup>, ist anzunehmen, dass dies zu schaffen ist. Die übrigen 50 Prozent stehen unter anderen Einflüssen, wie dem der sozialen Herkunft, des Elternhauses und ähnlicher Größen<sup>22</sup>. An diesem Erfahrungswissen lässt sich grundsätzlich arbeiten.

Das Problem, das sich hier auftut, betrifft die fehlende Kenntnis von der Wirksamkeit eines sachgemäßen positiveren Denkens. Diese Informationen gehören nicht zum Lehrplan der Schulen und auch nicht unbedingt zum Erziehungsrepertoire der Eltern. Viele erwachsene Menschen verzichten daher darauf, sich um ihren Optimismus zu kümmern und folgen unbewusst den genetisch vorgegeben Strukturen.

Dass es lohnenswert ist, sich aktiv an das Training einer optimistischen Einstellung heranzuwagen, wird in der Fachliteratur vielfach betont. Für Sie nun ein paar beispielhafte Übungen:

### **Die guten Dinge zählen:**

Diese Übung ist Ihnen im Ansatz schon vertraut. Wir können den Fokus auf die guten Dinge legen und dies täglich notieren. Gedanklich ist uns das häufig möglich, in jeder Warteschlange, an jeder roten Ampel. Wir müssen uns nur die richtigen Anreize geben: Wofür bin ich dankbar? Was kann ich machen, damit ich mehr dieser guten Dinge erlebe? Wird dieses kleine Ritual stetig wiederholt, entsteht daraus eine neue vorteilhafte Gewohnheit, regelmäßig positiv zu denken.

### **Bewusster Nachrichtenkonsum:**

Die schlechten Nachrichten der Medien prägen uns bei häufigem Konsum nachhaltig. Sie lenken zudem die Sicht auf die problematischen Seiten der menschlichen Existenz, das Scheitern und auf alles, was nicht funktioniert. Eine Person, die sich diesen Einflüssen permanent aussetzt, programmiert ihren Pessimismus.

---

<sup>21</sup> vgl. dazu Yuh, J. Neiderhiser, J.M., David Reiss, Genetic and environmental influences on dispositional optimism and depressive symptoms in adolescence, 2010

<sup>22</sup> vgl. dazu Heinonen Kati et al., Socioeconomic Status in Childhood and Adulthood, 2006

Daher ist anzuraten, den Nachrichtenkonsum drastisch zu verringern und ihn zeitlich zu begrenzen. Die Zeit läuft nicht mehr länger davon, weil sie mit den Dramen anderer Menschen vergeudet wird, sondern es entstehen neue Freiräume für positive, sinnstiftende Aktivitäten.

### **Die Pflege guter Gedanken:**

Auch eine Art vernünftiger Gedankenhygiene ist eine mögliche Maßnahme, um zu einer optimistischeren Lebenseinstellung zu gelangen. Negative Gedanken werden reduziert, neue positive Gedanken eingepflegt. Optimismus lässt sich mit Pessimismus kombinieren. Wir müssen nicht durchgängig optimistisch sein. Eine zum Positiven neigende Sichtweise hilft dabei, Negativität auszugleichen.



### **Praxistipp**

Ihre Klientinnen und Klienten werden Ihnen von ihrem unentwegten Grübeln, von Sorgen und Zukunftsängsten und allerhand anderen unangenehmen Gefühlen berichten. Negatives Denken hat viele Facetten und ist daher nicht ohne weiteres zu identifizieren, zu kontrollieren oder sogar völlig abzustellen. Sie können dann folgenden Vorschlag machen:

Es ist angebracht, die Gedankenhygiene zu entspannen. Anstatt sich gegen negative Gedanken zu wehren und sie so noch zu verstärken, ist es sinnvoll, die Gedanken nur zu beobachten. Da die Aufmerksamkeit hier nicht noch zusätzlich auf die Negativität konzentriert wird, kann der betreffende Gedanke vorüber- und weiterziehen.

Auch Visualisierungen sind hilfreich dabei, sich innerlich von einem Gedanken loszulösen. Wir können ihn mental in einen Luftballon packen oder auf eine Wolke legen und ihn von dannen ziehen lassen, bis nichts mehr davon zu sehen ist.

### **Sich selbst Anerkennung zollen:**

Im Kleinen wie im Großen sollten wir die Rolle der eigenen Person bewusst herausstellen. Dies ist eine gesunde Angewohnheit geübter Optimisten.

„Im Großen und Ganzen bin ich zufrieden. Ich habe dazu meine Bestes getan“.

Dies wäre ein positiver Kommentar eines positiven Geschehens.

„Das Ergebnis ist nicht zufriedenstellend. Das liegt leider auch an mir. Doch beim nächsten Mal werde ich ganz anders an die Sache herangehen. Das wird dann auch besser ausgehen.“

Dies ist ein positiver Kommentar zu einem negativen Erlebnis, – konstruktiv und aussichtsreich, was künftige Projekte anbelangt.

### **Wohltuende Differenzierung und Eingrenzung:**

Zu häufig erlauben wir negativen Ereignissen, sich in unserem Denken ungehemmt auszubreiten. Diese Tendenz können wir durch einen Perspektivwechsel in den Griff bekommen und indem wir die Geschehnisse präzise im dazugehörigen Lebensbereich verorten. Wenn im Beruf etwas passiert, das negative Auswirkungen hat, ist es dennoch möglich, dass wir ein schönes Privatleben führen.

Dies sind Beispiele eines Trainings für mehr Optimismus. Um Pessimismus ins Gegenteil zu verkehren, ist es erforderlich, dass wir wie gewillt sind, uns um unser Wohlbefinden, die Gesundheit und unser Glück zu kümmern. Letztlich sorgen diese Übungen für einen liebevolleren Umgang mit sich selbst, der dabei hilft, aus dem Kreislauf der üblichen Negativität auszubrechen.

#### **4.2 BEST POSSIBLE SELF (DAS „ICH IN DER ZUKUNFT“)**

Auch im positiven Sinne ist es möglich, zu erleben, wie die innere Einstellung die äußeren Dinge in eine gute Richtung bewegt. Wer optimistisch in Richtung Zukunft blickt, der vertraut dem Leben und zeigt eine selbstsichere, zuversichtliche Haltung. Diese Haltung ist wesentlicher Bestandteil unseres Werteglücks (vgl. Kapitel 3.2) und ein Grund, die eigene aktuelle Situation in einem helleren Licht zu sehen. Ein realistisches und positives Zukunftsbild steigert die Wahrscheinlichkeit, dass das Gewünschte auch tatsächlich eintritt.

BARBARA FREDRICKSON erforscht seit Jahren, wie sich unsere Gefühle auf unser Wahrnehmen und Verhalten auswirken. Sie hat herausgefunden, dass wir in einer positiven Stimmung viel mehr Dinge um uns herum wahrnehmen, während negative Gefühle unsere Wahrnehmung einschränken. Das liegt daran, dass wir in gefährlichen Situationen fokussiert sein müssen, die Gefahr erkennen, uns nicht ablenken lassen, damit wir in schnellstmöglicher Zeit angemessen reagieren können: mit Flucht, Kampf oder Erstarren (*flight, fight or freeze*).

Problematisch wird das Ganze, wenn wir aus diesem Modus nicht mehr herausfinden:

Eine Person, die zwar nicht in Lebensgefahr schwebt, kann aufgrund einer negativen Grundstimmung viele günstige Gelegenheiten und Chancen nicht mehr erkennen, weil sie ihre Wahrnehmung gewohnheitsmäßig eingeschränkt hat. Während wir im Normalfall nichts dafür tun müssen, dass wir uns gestresst fühlen und negative Emotionen erleben, kann es passieren, dass wir es verlernt haben, uns regelmäßig gut zu fühlen und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Wenn wir jedoch bewusst unsere Wahrnehmung erweitern, achtsam unsere Umgebung und Personen, die uns begegnen, wahrnehmen – bieten sich uns automatisch mehr Möglichkeiten und wir können viel wahrscheinlicher die Chancen ergreifen, die sich uns bieten.

Außerdem führt das regelmäßige Erleben von guten Gefühlen dazu, dass wir motivierter sind, eine positive Ausstrahlung haben und erfolgreicher sind. Positive Emotionen können zu einer sogenannten Aufwärtsspirale führen, die sich ganz von alleine fortsetzt!

Die Positive Psychologie bietet eine Übung, welche uns optimistischer macht und eben diese Aufwärtsspirale in Schwung bringt. Probieren Sie es aus!



### Ihre Übung: Best Possible Self

(„Das Ich in der Zukunft“)

Nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit, um aufzuschreiben, wo Sie sich in einem Jahr sehen. Wählen Sie einen Lebensbereich aus, mit dem Sie sich beschäftigen möchten, z. B. Beruf, ein privates Projekt etc ...

Überlegen Sie anschließend für diesen Bereich ganz konkret:

- wer Sie in einem Jahr sein möchten,
- woran Sie das merken,
- wie Sie sich fühlen und was Sie denken.

Sie können die Übung alle paar Wochen wiederholen und neue Ideen in Ihre Zukunftsvision einbauen. Führen Sie die Übung für Ihre verschiedenen

Lebensbereiche getrennt aus. Lassen Sie mindestens eine Woche dazwischen verstreichen, um die positive Wirkung der Übung voll auskosten zu können.

Möglicherweise wird Ihnen jetzt die Bedeutung der Aufwärtsspirale in Ihrem Leben klar und Sie bekommen einen Eindruck davon, wie sich diese Dynamik anfühlt.

### 4.3 DIE UMWANDLUNG NEGATIVER GLAUBENSÄTZE

Ein Großteil unserer alltäglichen Gedanken ist negativ gefärbt. Dies ist der Grund für ein Phänomen, von dem Sie sicher schon einmal gehört haben: die **selbsterfüllende Prophezeiung**. Tritt der Fall ein, das etwas geschieht, das dem Inhalt unserer unheilvollen Ahnungen entspricht, die sich täglich durch unsere Gedanken ziehen, dann ist das für viele Menschen die Bestätigung dafür, den Schicksalskräften ausgeliefert zu sein. Eine Annahme, die oftmals zu weiteren unguuten Gedankenimpulsen führt.

Daraus kann ein Szenario entstehen, das sich irgendwann nur noch dunkel und hoffnungslos anfühlt. Da die körperliche und die seelische Ebene miteinander korrespondieren, kann sich diese negative Entwicklung in einer anhaltenden Belastung manifestieren. Es können sogar deutliche körperliche Symptome auftreten, zum Beispiel chronische Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit.

Unsicherheit, sich unterlegen und nicht attraktiv genug fühlen, überbesorgt, enttäuscht und überfordert sein, all das sind hingegen negative und destruktive Gedankenformen, die sich sowohl im Körper als auch in der Ausstrahlung eines Menschen niederschlagen. Sie spiegeln eine Geisteshaltung wider, die Schwierigkeiten förmlich einlädt.

Menschen können in ihren Geisteshaltungen regelrecht verkümmern.

Und ihre Überzeugungen sind das, was sie gespeichert halten. Aufgrund ihrer allgemeinen Haltung verpassen sie aber den wohltuenden Effekt individueller Kraft.



Die Pflege positiver Gedanken fällt daher ins Gewicht, denn sie reduziert derartigen mentalen Stress. Von einem positiven Gefühl getragene Gedanken erhöhen zudem unsere Abwehrkräfte nachhaltig. Man fand heraus, dass sie

unser Immunsystem um ein Vielfaches stärken. Das kommt unserer Gesundheit selbstverständlich ganz entscheidend zugute. Oder denken Sie an den Placeboeffekt. Patientinnen und Patienten sprechen nachweislich viel besser auf Behandlungsmethoden an, wenn sie selbst daran glauben, geheilt zu werden.



## Praxistipp

Die beste Voraussetzung, um mit einer unliebsamen Situation so schnell wie möglich fertig werden zu können, ist die, dass man sich einfach so verhält, als ob das gewünschte Ziel bereits erreicht wäre, auch wenn das Problem bislang noch nicht aus dem Weg geräumt werden konnte. Die Motivation ist sozusagen der Motor für die Realisierung.

Eine Person, die ihre Einsamkeit überwinden will und die sich mehr unter Leute begibt, verschafft sich selbst die Gelegenheit, Bekanntschaften zu schließen, nette Gespräche zu führen und wünschenswerte Emotionen zu erfahren. Diese Erlebnisse sorgen ihrerseits dafür, dass die Person mehr Selbstsicherheit und mehr Lust auf Gesellschaft bekommt, weshalb sie die Aktivitäten intensivieren und sich anschließend sogar noch besser fühlen wird.

Hier haben wir ein Beispiel, wie sich das Modell der »selbsterfüllenden Prophezeiung« zu den eigenen Gunsten anwenden lässt.

Die Art und Weise unserer Lebensführung ist durch unsere eigene Geisteshaltung bestimmt, die wir in verankerten Glaubenssätzen und gespeicherten Überzeugungen erkennen können. („Ich bin überzeugt davon, dass mein Mann mir nie zuhört. Ich bin überzeugt davon, dass ich mich immer abstrampeln muss, um etwas zu erreichen!“) Es liegt also an uns, mithilfe positiver Glaubenssätze die Wende herbeizuführen. Um die eigene mentale Kraft wirklich begreifen zu können, ist stetig und konzentrierte Selbstbetrachtung nötig. Wir müssen die Absicht analysieren und den Beweggrund, denn darin sind die Resultate zu erkennen, die zu erwarten sind.



## Praxistipp

Mit welcher Haltung gehen Sie selbst an die Dinge heran? Klären Sie Ihre Absicht, indem Sie überprüfen, was Sie erwarten. Vielleicht sind Sie selbst eine Person, die der „festen Überzeugung ist“, dass sie einen liebevollen Freundeskreis hat oder aber Sie sind sich tief im Inneren sicher, dass es niemand so richtig gut mit ihnen meint.

Solange ein Mensch in einer Überzeugung lebt, wird ihm keiner helfen können. Die Veränderung muss von der Person selbst ausgehen – in dem Sinne, wie ihre Erwartungen aussehen.

### *Negative Glaubenssätze/ Überzeugungen:*

*Ich kann nicht ...*

*Niemand kümmert sich um mich.*

*Ich habe immer Pech.*

*Keiner hört mir zu.*

*Ich kann nicht vertrauen.*

*Es macht keinen Sinn.*

*Immer muss ich es allen recht machen.*

*Ich habe nichts gelernt.*

*Ich habe keine Zeit ...*

### *Positive Glaubenssätze/ Überzeugungen:*

*Ich bin fähig.*

*Ich bin jederzeit willkommen.*

*Ich gebe immer mein Bestes.*

*Ich habe viel Glück. Ich bin geschätzt.*

*Ich bin fähig, Dinge zu verändern.*

*Ich darf meine Meinung deutlich vertreten.*

*Ich kann aus meinen Erfahrungen schöpfen.*

*Ich habe immer Zeit ...*

Viele dieser Glaubenssätze begleiten uns schon seit der Kindheit oder Jugend und lenken uns ebenso lange im Stillen. Ihre Wirkung ist häufig subtil, immer wieder lösen sie die dazugehörigen Gefühle und Verhaltensweisen aus.

Eine Person, die in ihrer Kindheit immer wieder hören musste, dass sie sehr ungeschickt sei, kann die Überzeugung aufbauen, sich von vornherein für erfolglos zu halten. Sie wird eher angespannt an jede Aufgabe herangehen, sich sehr schüchtern zeigen und damit von anderen auch nicht als kompetent wahrgenommen werden. Deren Reaktion bestätigt in diesem Fall wiederum, was diese Person sowieso schon glaubt, und verstärkt zusätzlich die Überzeugung, zu nichts zu taugen.

Deswegen müssen diese hinderlichen Glaubenssätze dringend aufgespürt und unschädlich gemacht werden. Die Schwierigkeit liegt darin, dass sie komplett im Unterbewusstsein ablaufen und damit nicht so eindeutig zu identifizieren sind.

Daher ist es wichtig, sehr präzise nachzufragen: Was konkret steckt hinter diesem bedrohlichen Gefühl? Warum glaubt unsere Klientin oder unser Klient, etwas nicht zu schaffen? Diese Informationen werden benötigt, um Schritt für Schritt zu den negativen Grundannahmen zu gelangen, welche bislang jegliches Tun blockieren.

Hat man diese Grundannahme gefunden, können wir uns daran machen, sie zu entkräften. Der ursprüngliche Glaubenssatz wird nach und nach aufgelöst und durch einen besseren, wesentlich zuträglicheren ersetzt. Theoretisch kann dieser alternative Glaubenssatz genau gegenteilig zum ursprünglichen lauten. In der Praxis ist darauf zu achten, dass die Formulierung glaubhaft ist, damit sie Wirkung zeigt.

Damit tief verwurzelte Überzeugungen entkräftet und umgewandelt werden können, ist Konzentration und Ausdauer vonnöten, denn die Umstellung braucht Zeit. Eine simple Empfehlung lautet, sich auf einen erwünschten Glaubenssatz über mehrere Wochen zu konzentrieren, möglichst mehrmals am Tag. Wenn Sie selbst dies ausprobieren, achten Sie darauf, dass sich mit der Zeit auch das Gefühl dazu einstellt. Insbesondere am Morgen sollte der Tag bereits mit dieser positiven Haltung begonnen werden. Dies wird solange wiederholt, bis diese Haltung auch in das Lebensgefühl aufgenommen wird. Erfreulichere Gefühle befähigen ihrerseits, optimistischer an die Dinge heranzugehen. So ist es uns möglich, auf die Chancen und nicht auf die Hindernisse zu blicken, wodurch wir aktiv Lösungen suchen, anstatt uns in Probleme hineinzusteigern.

Zu beachten ist jedoch: Jede einzelne Überzeugung wurde bereits so oft gedacht, dass sich starke neuronale Verknüpfungen, also Verknüpfungen der involvierten Gehirnzellen ergeben haben, die genau diese Botschaft übermitteln. Für ungewöhnliche Gedanken ist es schwer, zu uns durchzudringen. Daher ist es sinnvoll, die Glaubenssätze geschickt umzuleiten und damit kraftvolle Wege für förderliche Gedanken frei zu machen, also neue neuronale Verknüpfungen entstehen zu lassen. Schädliche Gedanken werden bildlich gesprochen auf eine Nebenstraße geleitet, während die neuen Gedankenimpulse verstärkt eingepflegt werden. Wie Sie vorgehen können, erfahren Sie im weiteren Verlauf Ihrer Lektüre.

#### 4.4 DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN

Im letzten Abschnitt wurden einige weit verbreitete Glaubenssätze aufgeführt, die allesamt zu belastenden Emotionen führen und Blockaden hervorrufen können. Besonders hartnäckige Glaubenssätze haben das Potenzial, das emotionale Erleben sehr ungünstig zu beeinflussen.

Es kommt vor, dass wir so zahlreiche, teilweise widersprüchliche Gedanken im Kopf haben, dass unser Körper darauf mit einer Achterbahnfahrt der Emotionen reagiert, denen wir uns hilflos ausgeliefert fühlen. Wir stehen dann vor der Aufgabe, wieder Ruhe hineinzubringen.

Mit Ereignissen, die uns Probleme bereiten, stehen wir in einer unmittelbaren Wechselbeziehung. Menschen oder Situationen, die uns herausfordern, machen uns bewusst, dass in uns belastende Gefühle aufkommen können, die auf diese Art zutage treten und die wir nun zu Anlass nehmen, auf eine bestimmte Weise mit unserer Umwelt zu interagieren.

Forschungen haben ergeben, dass etwa 95 % unseres Verhaltens durch die umfangreiche Datensammlung in unserem Unterbewusstsein bestimmt werden. Dieses unterliegt jedoch keiner Logik und ist zu eigenen Schlüssen nicht fähig. Es reagiert auf das, was in unseren Gedanken und Gefühlen vor sich geht. Gefühle und Bilder, die intensive Vorstellungen davon enthalten, was wir uns für unser Leben wünschen oder was wir von einer Situation halten, wirken sich auf einem direkten Wege darauf aus, wie wir uns verhalten; mehr noch als Worte.

Um die negativen Denkmuster als solche überhaupt zu entlarven, ist es ratsam, öfters innezuhalten und die Denkmuster zu hinterfragen, anstatt sich sofort wie immer den negativen Empfindungen hinzugeben.

Kreieren wird hierzu ein **praktisches Beispiel**:

Sie haben ein Projekt abgeschlossen und freuen sich auf etwas Lob und Wertschätzung. Stattdessen bekommen Sie eine neue Liste mit eilig zu erledigenden Aufgaben, die Sie flüchtig anschauen und dann verärgert wegstecken. Ihre Laune an diesem Tag bleibt schlecht. Die Reaktion ist nachvollziehbar. Sie zeigt uns, dass keine Selbstreflexion erfolgte und auch keine Alternativen in Betracht gezogen wurden, anders zu reagieren.

Stattdessen hätten Sie einen anderen gedanklichen Weg nehmen können: „Stopp. Ich bin so was von sauer.“ Dann hätten Sie sich fragen können, warum dies der Fall ist. Sehr wahrscheinlich wären Sie zu dem Schluss gekommen: „Mein Einsatz wird überhaupt nicht wertgeschätzt“. Damit könnten Sie arbeiten. Vielleicht machen Sie sich klar, wie sehr Sie selbst Ihre Arbeit schätzen. Schon ändert sich auch das zugehörige Gefühl. Beruhigt und mit klarerem Kopf würden Sie sogar registrieren, dass Ihre Aufgabenliste auffallend minimal ausgefallen ist und sich über entspannte Arbeitstage freuen.

Sie haben es bemerkt:

Die Sichtweise hebt sich auf ein erfreulicherer und beruhigterer Niveau – nur durch eine achtsame und differenzierte Beobachtung.



#### 4.5 DIE UMFORMUNG DER GLAUBENSSÄTZE IN DER PRAXIS

Nehmen wir uns wieder einen **beispielhaften Satz** vor:

„*Ich muss es allen recht machen.*“

Der Glaubenssatz wird identifiziert und wörtlich ausgedrückt: „Ich muss es allen recht machen.“

Es folgen eine paar präzisierende Überlegungen:

- Ist dieser Glaubenssatz nützlich oder kontraproduktiv?
- Gibt er Energie oder kostet er Kraft? Wie häufig wird diesem Glaubenssatz (unbewusst) Folge geleistet?

Entspricht der Glaubenssatz der Wahrheit? Oder beruht er auf einem Irrtum?

- Gibt es Beweise für seine Zuverlässigkeit?

- Gibt es Beweise dagegen?
- Halten andere Menschen aus dem engeren Umfeld die Aussage in dem Glaubenssatz für korrekt?

Wenn nach all diesen Überlegungen der Glaubenssatz immer noch im Raums steht, können Sie sich durch weitere Schritte an seine Umformung herantasten:

Welche Gefühle werden durch den Glaubenssatz angeregt? Mit welchen Erinnerungen aus der Vergangenheit ist er verbunden? Wie ändert sich das Auftreten Verhalten anderen gegenüber, wenn der Gedanke geglaubt wird? Und wie wirkt er sich das auf das Verhalten sich selbst gegenüber aus?

- Welche negative Annahme steckt in dem Glaubenssatz?
- Im Beispiel ist es mit Sicherheit die Furcht davor, jemanden vor den Kopf zu stoßen, zu verletzen.
- Ist es möglich, mit der Angst Frieden zu schließen?

Was würde sich zum Positiven hin wandeln, würde es den Glaubenssatz nicht mehr geben? Dies ist der Punkt, an dem es gut möglich ist, sich von der falschen Überzeugung „*Ich muss es allen recht machen!*“ zu trennen.

Nun folgt die Umformung. Der Glaubenssatz wird in eine förderliche, glaubhafte Version verändert.

- Im Beispiel wäre eine neue Version denkbar: „*Alles was ich tue, bringt mir selbst Erfüllung*“ oder „*Ich darf an mich denken.*“

**Mit jeder Wiederholung der Äußerung wird dieser neue Gedanke vertrauter und die Veränderung im Denken und Fühlen tritt ein.**





## Praxistipp

Damit die neuen Glaubenssätze wirklich zu hilfreichen Begleitern werden, ist es wichtig, sie nicht zu pauschal zu formulieren. Die großartige Aussage „*Ich schaffe alles!*“ führt vielleicht zu inneren Widerständen. Daher ist eine sanftere Variante zu bevorzugen. „*Ich vertraue dem Leben*“ oder „*Es gibt von Tag zu Tag mehr Dinge in meinem Leben, die mir leicht gelingen.*“



### Wiederholungsfrage № 5:

Geben Sie weitere Beispiele für problematische Glaubenssätze und entwickeln Sie sinnvolle positive Variationen. Versuchen Sie sich skizzenhaft an der Umformung.

## 5 Gedankenkräfte mit Sorgfalt meistern

Positives Denken ist eine Form von Optimismus und ein Lebenskonzept, welches mithilfe von positiven Leitsätzen zu einer positiven Beeinflussung des Lebens beitragen soll. Dies bedeutet jedoch keineswegs, über das Negative hinwegzusehen oder die Welt durch eine rosarote Brille zu betrachten. Dies wäre eine zu stark vereinfachte Darstellung von Optimismus und Pessimismus und dem Positiven Denken, welches vor dem Hintergrund stattfinden sollte, dass es sich bei der optimistischen Lebensgestaltung ein komplexes Zusammenspiel zwischen der menschlichen Persönlichkeit und dem sozialen Umfeld handelt.

## 5.1 DAS PROBLEM DER TOXISCHEN POSITIVITÄT

Kommt es dennoch dazu, dass unangenehme Gefühle auf diese Weise abgelehnt oder sogar geleugnet werden, spricht man von *toxischer Positivität*. Hier bildet sich ein Konzept zwanghaften Positiv-Denkens heraus, dass nichts mehr zu tun hat mit einer achtsamen inneren Arbeit.

In den Sozialen Medien gibt es zuweilen diese Bilderbuchwelt ohne Probleme. Die Follower der Personen, die diesen Anschein kreieren, haben es schwer, diesem Druck nicht zu erliegen. In der Regel wird das eigene Lebensumfeld wenig mit den makellosen Darstellungen der Influencerinnen und Influencer zu tun haben. In einem Vergleich kann sich leicht das Gefühl einstellen, irgendetwas permanent falsch zu machen und nicht zu genügen.

Es wird angenommen, dass sich bei Personen, die einer toxischen Positivität unterliegen, auf Dauer eine enorme psychische Belastung herausbilden kann<sup>23</sup>. Es fehle aufgrund der Verdrängung an jeder reflektierten Einschätzung der Lebenswirklichkeit und im Umgang mit persönlichen Rückschlägen.

Toxisch positive Menschen nehmen sich selbst jede Möglichkeit, Negatives zu verarbeiten und an diesen Erfahrungen zu wachsen. Dies strapaziert die Psyche, denn unschöne Emotionen haben in unserem Leben ihre Berechtigung. Im entscheidenden Moment sind sie sogar der Auslöser einer positiven und problemlösenden Wende. So kann aus starker Unzufriedenheit der Antrieb erwachsen, endlich etwas an einer bestimmten Situation zu verbessern. Konkurrenz wird möglicherweise dazu führen, dass wir unsere eigene Zielsetzung neu justieren. Wer sich dem Positiven Denken zuwendet, der sollte sich diese Faktoren ins Bewusstsein rufen. Nicht für jede Person ist es ohne weiteres möglich, mit Enttäuschung oder Frustration umzugehen, wenn ein Versprechen unerfüllt bleibt. Versagensgefühle und Selbstverurteilung sind nicht unwahrscheinlich<sup>24</sup>.

Wenn Sie sich über die Philosophie des positiven Denkens informieren wollen, dann wählen Sie Ihre Quellen danach aus, ob die Aufarbeitung negativer Erfahrungen thematisiert wird. Geben Sie selbst Impulse in diese Richtung, dann sollten Sie dies verantwortungsvoll tun und den betroffenen Personen eine neutralere Sichtweise nahelegen. Rückschläge und andere emotionale Herausforderungen bilden natürlicherweise wichtige Teile eines jeden Prozesses der Persönlichkeitsentwicklung.

---

<sup>23</sup> vgl. Scheich, G., Positives Denken macht krank, 2001 (S.11-15)

<sup>24</sup> vgl. Scheich, G. Positives Denken macht krank, 2001 (S.107)

Es gehört zum Leben dazu, den Umgang mit Angst, Schmerz und Verzweiflung zu lernen. Dies sind Grundemotionen, die uns erst einmal nur über unsere Wahrnehmung und Bedürfnisse informieren. Sie sind also für sich genommen weder schlecht noch gut. Helfen Sie Ihren Klientinnen und Klienten dabei, diesen Aspekt im Hinterkopf zu behalten, wenn sie daran gehen, ihre Denkweisen grundlegend zu verändern. So behüten diese sich selbst davor, Schuldgefühle zu entwickeln, wenn etwas nicht klappt.

Achten Sie auch aus einem anderen Grund darauf: Unangenehme Emotionen, die durch Unterdrückung intensiviert werden, können eine bestehende psychische Erkrankung verstärken.<sup>25</sup>

Positives Denken soll helfen, Stabilität zu gewinnen und an die eigenen Kraftreserven heran zu gelangen. Sicherlich wäre die Geschichte anders verlaufen, hätte es nicht die Optimisten und Visionäre in der Wissenschaft, Politik oder Wirtschaft gegeben, die unbeirrbar an ihre eigenen Fähigkeiten geglaubt und an ihren Träumen festgehalten haben.



#### Wiederholungsfrage № 6:

Erklären Sie anhand eines Beispiels, was unter toxischer Positivität zu verstehen ist.

## 5.2 DIE MENTALE KRAFT ANGEMESSEN NUTZEN

Von Bedeutung ist die zweckmäßige Formulierung der verbesserten Gedanken. Es ist erforderlich, dass sie in jeder Hinsicht stimmig klingt, um zu wirken. Eine Person, die in dieser Weise an sich arbeitet, muss sich selbst Glauben schenken können, sich selbst gerne zuhören und die Verwirklichung ihrer neuen Gedanken als, wenn auch ungewohnte, jedoch reale Möglichkeit ansehen.

---

<sup>25</sup> vgl. ebenda (S.108-109)

Sie erhalten nun die Chance, die Umsetzung direkt zu üben und eigene Erfahrungen zu sammeln. Als Leitfaden dient Ihnen der erdachte Fall aus der Praxis und die nachfolgenden Empfehlungen und Inspirationen.



### Das Beispiel aus der Praxis:

Wie man praktisch an die Umformung eines Gedankenmusters gehen kann, zeigt sich, wenn wir exemplarisch eine mit intensiven Gefühlen unterlegte Situation betrachten, die vielen von Ihnen geläufig sein dürfte: die Teilnahme an einer Prüfung.

Gehen wir einmal davon aus, dass Sie in einem wichtigen Bereich eine mündliche Prüfung absolvieren müssen, für die Sie sich sehr gut vorbereitet haben. Sie sollen Fragen beantworten und zu ein paar Punkten kurz referieren. Während Sie dies tun, kommen Sie immer wieder ins Stocken, müssen länger überlegen und verhaspeln sich an der einen oder anderen Stelle. Sie fühlen sich zunehmend unwohl, zumal Sie den Gesichtsausdruck der Prüfer/innen nur als überaus ernst deuten können. Ein Gedanke setzt sich fest: „Ich habe das komplett vergeigt.“

Das Erste, was sie tun können: Rufen Sie sich die **Neutralität der Situation** ins Bewusstsein. Erinnern Sie sich: Jede Information, mit der Sie konfrontiert werden, und jede Lage, in die Sie hinein geraten, ist an sich neutral. Sie ist weder positiv noch negativ. Diese Einteilung erledigt erst unser Denken für uns.

Damit haben Sie einen Punkt gefunden, an dem Sie die Umformung starten können. Für unser Beispiel hat dies folgende Konsequenzen:

Sie empfinden die Prüfungssituation als äußerst unangenehm, weil sie mit Ihrer Präsentation unzufrieden sind. Ihre Leistung entspricht nicht dem, was Sie von sich selbst erwarten. Und auch jede / jeder der anwesenden

Prüfer/innen bewertet Ihr Auftreten auf ihre / seine Weise. Denken Sie daran: Nichts davon ist objektiv richtig oder falsch.

Nun prüfen Sie den **Wahrheitsgehalt** Ihres Gedankens. Schließlich haben Sie gelernt: Viele Gedanken sind veränderbar oder verschwinden völlig, wenn sie hinterfragt werden. Was spricht dafür? Was spricht dagegen? Welche Beweise gibt es jeweils für diese Annahmen?

Häufig wird es so sein, dass wir feststellen, letztlich nur davon auszugehen, etwas genau zu wissen. Auf diese Weise spüren wir irrtümliche Gedanken auf.

Zurück zu Ihrer Prüfung: Ihre Prüfer/innen geben Ihnen eine sehr gute Bewertung. Sie belohnen Ihre fachlich korrekten Ausführungen und Ihre Fähigkeit auch auf schwierige Fragen in dieser stressigen Situation überzeugende Antworten zu finden. Sie werden sogar ermuntert, Ihre Kenntnisse weiterzutragen – keine Spur von „Prüfung vergeigt“.

Nehmen Sie **Abstand von Verallgemeinerungen**: Eine Aussage, mit der Sie die ganze Prüfungssituation negativ bewerten, ist subjektiv, ähnlich den Floskeln aus unserer Kinderzeit: *„Immer bekommen die anderen das große Eis. Ich nie!“* Als Erwachsene pflegen wir derartige Gedanken, ohne es zu bemerken. Daher ist es erforderlich, hier eine Korrektur vorzunehmen. *„Ich hatte es noch nie leicht“* ist solche ein generalisierendes Statement, das in der Form *„Ich hatte schon viele Herausforderungen zu bewältigen“* viel näher an der Wahrheit ist. Im Anschluss an Ihre Prüfung in unserem Beispiel waren Sie der Meinung, sie hätten das Ganze *„komplett vergeigt“*. Diese Formulierung verallgemeinert das Geschehen und ist übertrieben. Angemessener wären Aussagen wie *„Hier und dort hätte ich ruhiger bleiben sollen“* oder *„Mir sind da ein paar blöde Patzer unterlaufen.“* Damit wäre die Lage treffender beschrieben und Ihre Selbstkritik wesentlich weniger scharf.

*„Ich bin hart im Nehmen!“* Denken Sie nicht auch, dass es wesentlich wohltuender ist, zu sagen: *„Ich weiß um meine Stärken?“* Mit etwas Kreativität können wir den meisten Botschaften einen positiven Unterton mitgeben. Dieser Effekt berührt dann weitere Aspekte in uns. Sie haben damit nicht die Absicht, etwas auszuschnürceln oder eine ungünstige Lage mit positiver Rede zu übertünchen. Lediglich die überzogene negative Anmutung der Situation soll hier eine Korrektur erfahren. Ebenso wohltuend wie in der Kommunikation mit anderen ist die positive Sprache auch im inneren Dialog. Gerade hier gehen wir besonders

nachlässig mit Worten um und geben einer Tendenz zu Härte und strenger Kritik ungefiltert Ausdruck.

Ihre Leistung in der Prüfung könnten Sie zum Beispiel mit den Worten kommentieren: *„Ich kann mich immer noch verbessern.“* So würden Sie eine positivere Note hineinbringen.

Getroffene Aussagen lassen sich zudem umkehren und dadurch inhaltlich relativieren:

*„Ich hätte es geschickter machen können“* oder *„Es wäre schön, könnte ich meine Leistung besser akzeptieren.“* Solche Formulierungen würden Ihrer negativen ersten Wertung einen positiven Inhalt entgegensetzen.

Weitere Aspekte betreffen die innere Haltung zu dem Geschehen. Es liegt an Ihnen, sich etwas zuzutrauen und daran zu glauben, dass Sie Ihre Aufgaben lösen werden. Je nachdem, wie ernst es Ihnen damit ist, an Ihren Denkstrukturen zu arbeiten, werden Sie Ihren Blick schärfen für die guten Begleitumstände einer Situation, die zunächst einmal schwierig erscheint. Hierbei hilft es, sich vergangene Leistungen und Erlebnisse zu vergegenwärtigen, die sich letztlich positiv entwickelt haben. Solche Erinnerungen stärken bei der Bewältigung aktueller Herausforderungen.

Ganz konkret können folgende Fragen diesen Prozess anstoßen: *Welchen Grund dankbar zu sein, sehe ich gerade jetzt? Welches nachteiligere Ergebnis blieb mir erspart? Trotz allen Ärgers: Was ist gut gelaufen?*

Im Beispiel der Prüfung würden diese Überlegungen eventuell darin münden, dass Sie die gewonnene Erkenntnisse und die Erfahrung der Prüfungssituation an sich schätzen. Zukünftig könnten Sie noch gelassener an die Sache herangehen in dem Wissen, es im Ergebnis sehr gut zu meistern.

Ein weitere wichtiger Faktor ist eine gewisse Akzeptanz den Dingen gegenüber. An dem Geschehen selbst ist nichts mehr zu ändern, jedoch an dem, wie sich dies auf die Zukunft auswirkt. In diese Richtung sollte die Energie fließen, darum ist es anzuraten, das Erlebte nicht pausenlos zu durchdenken. Hier sollte bewusst ein Schlusspunkt gesetzt werden, um konstruktive neue Schritte einleiten zu können.

Wenn Sie sich sehr unwohl oder gar beschämt fühlen nach Ihrem Auftreten vor der Prüfungskommission, dann steht es Ihnen frei, dies anzusprechen: *„Es tut mir leid, dass ich mich so in Unruhe habe versetzen*

*lassen.“ Oder mit etwas mehr Humor: „Ich glaube, Sie werden noch lange an mich denken, bei dem Wind, den ich hier gemacht habe.“*

Beide Varianten lassen Sie aktiv werden und eröffnen Ihnen damit eine Möglichkeit, sich zügig besser zu fühlen.

Es ist auch sehr wahrscheinlich, dass Ihnen nach und nach einige Situationen einfallen werden, die Sie oder andere wirklich „vergeigt haben“. Dies wird Ihre emotionale Lage ebenfalls entschärfen können.

Die Ideen der Positiven Psychologie fordern dazu auf, die eigenen Bedürfnisse und Emotionen sehr gut zu beobachten. Wenn Sie an den Anfang dieser Ausbildung zurückgehen, dann fällt Ihnen sicherlich ein, was dort in den ersten Kapiteln alles zur **Achtsamkeit** gesagt wurde. Diese Faktoren bekommen im aktuellen Kontext eine besondere Bedeutung. Gegenwärtig zu sein ist die Vorbedingung, um eine Situation tatsächlich möglichst umfassend zu begreifen. Nur in diesem Zustand sind wir in der Lage, unsere Sinne ganz und gar auf das auszurichten, was gerade passiert. Eine Person, die sich achtsam verhält, vermag es, die Dinge angemessen einzuordnen und bleibt daher eher von negativen Ausreißern verschont.

Achtsamkeitsübungen trainieren diese Gegenwärtigkeit. Werden diese Übung regelmäßig mit Dankbarkeit verbunden, forcieren sie zudem die Wahrnehmung günstiger Aspekte einer Situation.

Nach den Maßgaben der Positiven Psychologie ist es zudem förderlich, sich ungünstigen Einflüssen zu entziehen. Wir alle kennen Reize, auf die wir unmittelbar mit einem unangenehmen Empfinden antworten. Ein einsamer Mensch wird das Gefühl des Alleinseins inmitten einer Veranstaltung vielleicht besonders stark erleben. Für eine Person, die sich beruflich schwertut, mag es belastend sein, den Erfolg einer Kollegin / eines Kollegen mitzubekommen. Dies sind problematische und teilweise schmerzhaft Punkte, die es sich jedoch lohnt zu kennen. Dann ist es auch möglich, eine Situation jedenfalls zeitweise zu verlassen, bis sich die innere Aufregung oder die negativen Emotionen wieder gelegt haben.

Auch das Zusammentreffen mit anderen Personen kann dann besser gesteuert werden, sodass es dem Wohlbefinden zuträglich ist. Nicht immer sind negativ gefärbte Gespräche gut zu verkraften und der eigene Gemütszustand gerät zu arg ins Schwanken. Daher ist es legitim, sich bewusst zu machen, welche sozialen Kontakte guttun und welcher Medienkonsum persönlich vertretbar ist. Es kann helfen, negative Nachrichten angemessen zu dosieren und in sozialen

Begegnungen oder Netzwerken selbst möglichst positiv zu agieren, um sich nicht zu sehr mit schlechten Szenarien zu belasten und eine Negativtendenz nicht unnötig zu verstärken.

Rufen Sie sich nochmals ins Gedächtnis, dass negative Impulse und Gedanken ihre Berechtigung haben. Jeder Tag wartet mit Geschehnissen und Informationen auf, die genügend Gründe dafür liefern. Daher ist es natürlich, diese Gedanken und unangenehme Gefühle zu erleben und den Umgang mit ihnen zu üben. Wütende, ängstliche und enttäuschte Gedanken tauchen unweigerlich auf, wenn wir am Leben teilnehmen. Wesentlich ist, nicht andauernd an diesem gefühlsgeladenen Denken festzuhalten. Wenn wir uns zu sehr dort engagieren, erschwert dies den Weg zurück in eine neutralere Sicht der Dinge und in ein sinnvolles praktisches Handeln hinein.

**Es kommt darauf an, das mentale Befinden mit all seinen Höhen und Tiefen wahrzunehmen und bestmöglich zu pflegen!**

## 6 Visualisieren als kraftvolles Werkzeug

Haben sich bereits positive Gedankenmuster entwickelt, ist es zweckmäßig, diese neu gewonnenen Überzeugungen gut zu verankern, soll es zu nachhaltigen Effekten kommen. Hierzu kann man auch begleitend auf das Hilfsmittel der Visualisierung zurückgreifen; eine Technik, die es ermöglicht, durch die Vorstellungskraft Bilder zu erschaffen, die derartig real wirken, dass sie für das Gehirn nicht von der Wirklichkeit zu unterscheiden sind.

Auf dem Feld der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstoptimierung ist dieses Vorgehen allgemein üblich. Die Bilder zeigen häufig Szenen, in denen eine Person am Ziel ihrer Wünsche und Bemühungen ist. Studien unterstreichen den Sinn dieses Vorgehens: Indem die konkrete Vorstellung im Körper dieselben Emotionen auslöst, wie es in der Realität der Fall wäre, generieren sie Motivation, regen zur Beharrlichkeit und zum fokussierten Handeln an.

Durch Visualisieren kann eine gute Einstellung zu den Zielen angestrebt werden, die zuvor in positiven Worten formuliert wurden. Diese kreative Verinnerlichung ist dem Selbstbild und dem Selbstbewusstsein zuträglich.

Wenn der Prozess der Visualisierung in Gang gesetzt wird, ist es wichtig, dies mit Ruhe und Zeit zu tun. Die Vorstellung der Sache, die man damit erreichen

möchte, muss deutlich sein. Je nach Methode schließt sie auch Überlegungen zu den Schritten der Verwirklichung mit ein.

#### INFO

---

Die richtigen, motivierenden Gedanken zu entwickeln, braucht ein gewisses Maß an Engagement. Dieses Bemühen sollte in emotionaler Hinsicht auch bei der Visualisierung fortgesetzt werden. Die Vorstellung von der glücklichen Zielerreichung sollte verbunden sein mit starken positiven Emotionen. Freude und Stolz dürfen sein. Diese kraftvollen Gefühle können dabei helfen, negatives Denken weiterhin zu reduzieren sowie motiviert und zielgerichtet zu bleiben.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, ist es angezeigt, regelmäßig zu visualisieren. Im Idealfall wird es zu einer täglichen Routine. Es ist wichtig, zu erwähnen, dass Visualisierung nur ein Teil eines größeren Konzeptes zur Selbstoptimierung sein sollte. Es ist wichtig, konkrete Maßnahmen zu ergreifen, um die angestrebten Ziele zu erreichen und parallel zu den Visualisierungen aktiv zu werden. Dies kann alles von Weiterbildungsmaßnahmen über die Etablierung gesunder Lebensgewohnheiten und neuer Freizeitbeschäftigungen bis hin zu sozialen Unternehmungen beinhalten.

Ein weiterer bedeutsamer Punkt bei der Visualisierung ist, dass es wichtig ist, in der Durchführung gleichermaßen realistisch wie anspruchsvoll zu sein. Es ist wichtig, Ziele zu haben, die erreichbar sind und für die sich der Einsatz lohnt. Auf diese Weise erfährt das Selbstbewusstsein eine Steigerung und die Motivation für den weiteren Weg bleibt erhalten.

Neben persönlichen Interessen kann die Visualisierung auch auf private und soziale Ziele zugeschnitten sein. Malen Sie sich manchmal aus, mit Stolz das Diplom Ihres Fernstudiums in Händen zu halten? Dann widmen Sie ihre Vorstellungskraft einem erfolgreichen beruflichen Projekt. Gleiches gilt, wenn Sie sich eigenhändig ein Türschild anfertigen, auf dem Ihr Name und eine neue Position vermerkt sind. Sie schaffen sich dadurch einen sichtbaren Impuls, an Ihren Karrierewünschen dranzubleiben und noch weitere Fortbildungen durchzuziehen, selbst wenn die Freizeit zeitweise deswegen zu kurz kommt.

Solche Zukunftsszenarien können Sie genauestens vor dem inneren Auge abspielen oder in einer Collage verarbeiten. Indem sich eine Person in einer

passenden Form in ihrer Visualisierung engagiert, erhöhen sich die Chancen, dass sie erfolgreich sein wird. Brachliegende Potenziale werden geweckt und können voll ausgeschöpft werden. Eine positive Perspektive auf das Leben kann sich entfalten.



### Ihre Übung:

Wenn Sie als Berater/in eine Visualisierungsübung vermitteln möchten, dann sollten Sie selbst die einzelnen Schritte beherrschen. Probieren Sie es aus. Sie können den Text zuvor aufnehmen und dann abspielen.

1. Nehmen Sie sich ein persönliches Ziel oder einen Ihrer Wünsche vor. Überlegen Sie genau, was Sie erreichen wollen und konzentrieren Sie sich auf diese genaue Definition. Setzen Sie sich dazu bequem hin und achten Sie darauf, dass Sie genügend Ruhe haben. Dann schließen Sie bitte die Augen.
2. Visualisieren Sie Ihr Ziel / Ihren Wunsch. Stellen Sie sich Ihren Erfolg vor und Ihre Reaktion auf die Nachricht, dass Ihr Wunsch Wirklichkeit geworden ist. Visualisieren Sie so akkurat wie möglich, als ob alles bereits eine Tatsache ist. Sehen Sie hin, hören Sie zu, riechen Sie die Szene. Gehen Sie mit allen Sinnen in Ihre Vorstellung hinein.
3. Engagieren Sie sich emotional. Fühlen Sie das Aufkommen der positiven Emotionen und der freudigen Energie, die mit der Zielerreichung / Wunscherfüllung einhergeht. Bringen Sie sich vollkommen in die Vorstellung ein, wie es sich anfühlt, am Ziel zu sein. Verbinden Sie möglichst viele positiven Emotionen bewusst mit diesem Bild.
4. Nehmen Sie sich die nötige Zeit. Gönnen Sie sich den Genuss Ihrer Vorstellungskraft und geben sie sich ein paar Minuten, um die Szene zu genießen und die Emotionen intensiv zu spüren.
5. Nun öffnen Sie langsam wieder die Augen und tun sie, was Ihnen hilft, in die Gegenwart zurückzugelangen.

Diese Übung sollte regelmäßig wiederholt werden, um die Wirkung der Visualisierung zu festigen. Die Technik kann überall und zu jeder Zeit ausgeübt werden. Es braucht ein paar Minuten, um die Ziele und Wünsche zu definieren, sie möglichst spezifisch zu beschreiben. Und es

ist von Vorteil, genügend äußere Ruhe zu haben, um die Vision mit glücklichen Emotionen verknüpfen zu können und sie so realistisch wie möglich auszugestalten.

Visualisierung hilft zudem bei der Reduktion von Stress und dem Ausgleich von Gemütsschwankungen. Man kann sich bewusst auf die positiven Denkmuster konzentrieren und negative Denkmuster schwinden lassen oder ganz verabschieden. Dies geschieht durch die vorherige Festlegung der Ziele und Wünsche. Dazu wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit das Selbstvertrauen gestärkt.

Eine Person, die kraftvoll visualisiert, überzeugt sich selbst davon, in der Lage zu sein, ihre Ziele zu erreichen und Erfolg zu haben. Wieder profitiert die Selbstmotivation.



### Praxistipp

Regelmäßige Visualisierung gilt als nützliche Technik, um an ein Ziel zu gelangen. Es ist es notwendig, zunächst ein klares und detailliertes Bild davon zu haben, wie der Erfolg aussehen soll und wie Ziele erreicht werden.

Meditation ist ein weiterer Schlüssel, der den Vorgang des Visualisierens unterstützt. Möchten Sie sich auch mit dieser Form der mentalen Arbeit beschäftigen, ist dies eine gute Idee.

Für Ihre Praxis ist relevant: Visualisierung ist eine effektive Methode, um Ziele in die Wirklichkeit zu bringen, die zuvor im Wege eines positiveren Mindsets formuliert wurden. Es ist wichtig, ein klares und exaktes Verständnis dafür zu haben, wie die betreffende Person Erfolg sieht. Wiederholte, gekonnte Visualisierung sollte das umfassende Konzept einer Selbstverbesserung durch konkretes zielgerichtetes Handeln begleiten. Dann ergibt sich die Chance auf mehr Wohlbefinden und eine insgesamt positivere Einstellung zum Leben.



## Wiederholungsfrage N° 7:

Die letzte Wiederholungsaufgabe ist wie immer Ihren eigenen Impulsen gewidmet. Geben Sie sich Zeit und Raum (maximal eine halbe DIN-A4-Seite) zu beschreiben, wie Sie Ihre Gedankenwelt erleben und wie sie die Wirksamkeit Ihrer Gedanken einschätzen. Nehmen Sie dabei auf den Inhalt des Studienheftes und Ihre persönlichen Erfahrungen Bezug.

## 7 Schlussbetrachtung

Positiv zu denken und dem Optimismus zu folgen, dies hat viel damit zu tun, wie wir die Welt wahrnehmen und welche Glaubenssätze uns im Alltag leiten. Tatsächlich reagieren wir auf die Art und Weise, wie mögliche Lebenssituationen in den Medien dargestellt werden. Wir reflektieren unseren Selbstwert anhand der Bilder, die wir dort sehen und der Geschichten, die wir dort hören. Je nachdem, wie stark wir uns auf diese Informationen einlassen, werden sie uns motivieren und anregen oder eher unsere Zweifel und Bedenken nähren. Dass Positives Denken unweigerlich zu Erfolg und Glück führt, ist eine verkürzte Darstellung dieser Arbeit auf der mentalen Ebene. Hier würde nur eine Illusion geschaffen, die sich ungünstig auswirken kann, wenn sich die Bestrebungen nicht realisieren lassen. Die Enttäuschung kann groß sein und unverarbeitet bleiben eventuell Selbstvorwürfe und verborgene negative Emotionen zurück. Um gedanklich wirklich positiv zu arbeiten, ist es wichtig, sich diese Möglichkeit klar zu machen und ausgewogen an die Sache heranzugehen.

Positives Denkens zaubert nicht alle Konflikte aus der Welt. Richtig verstanden schafft es jedoch gedanklich neue Optionen und rückt diese ins Bewusstsein. Dafür sollte die Arbeit mit positiven Impulsen begleitet werden durch Überlegungen wie aufkommende Probleme zu akzeptieren und sinnvoll zu handhaben sind. Halten Sie sich vor Augen, dass gerade die Medienwelt zwischen einer Dramatisierung von Ereignissen und einer geschönten Lebensrealität hin und her schwingt. Letztere ist ganz besonders ein Thema in

den sozialen Medien. Diese Umgebung ist stellenweise dermaßen inszeniert, dass ein „normales Leben“ einen Vergleich nicht aushalten würde. Häufig unbewusst bleibt die Botschaft übrig, nicht so brillant oder erfolgreich zu sein wie das ideale Vorbild in der virtuellen Welt.

Diese Dynamik sollten Sie sich bewusst machen, wenn Sie sich für das Feld der Positiven Psychologie interessieren. Jenes Problembewusstsein entspricht im Übrigen auch einem neuen Trend in den sozialen Kanälen, mehr Realitätssinn zu fordern und „echtes“ Leben mit „echten“ Lebensfragen zu präsentieren. Immer mehr Influencer/innen schließen sich dieser Ansicht in ihren Netzwerken an und gestalten Ihre Auftritte entsprechend.

Es ist wesentlich, wie mit positiven Darstellungen umgegangen wird. Das Einüben derartiger Denkmuster macht nur dann Sinn, wenn sie in irgendeiner Weise machbar erscheinen. Ansonsten kreieren sie einen Leistungsdruck, der die Absicht, das Leben zu erleichtern, untergräbt. Negative Emotionen des Scheiterns und der Ohnmacht können sich verstärken, wenn darauf verzichtet wird, auch die schwierigen Seiten der Persönlichkeitsentwicklung zu betrachten.

In der jüngsten Vergangenheit während der Corona-Pandemie war Krisenbewältigung eines der vorherrschenden Themen. Es wurde viel diskutiert, ob und wie eine Krise zur Chance werden kann und was dafür zu tun ist. Sie werden Ihre eigenen Erfahrungen dazu gemacht haben. Vielleicht fühlen Sie sich letztlich gestärkt, doch es wird wohl auch die Momente gegeben haben, in denen es unmöglich war, einfach ein paar positive Gedanken aufzurufen. Es stehen noch viele Untersuchungen dazu aus, wie gut es den Menschen gelungen ist, mit ihren negativen Gefühlen und Ängsten zurechtzukommen.

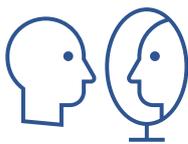
Als gesichert gilt, dass Positivität und Optimismus einen enormen Beitrag im Ausgleich zu psychischen Belastungen leisten. Es bleibt jedoch die Sensibilisierung für die negativen Emotionen, die es anzunehmen und zu bearbeiten gilt. Der Psychologe und Professor PAUL WONG zurück prägte bereits in den Jahren vor der Pandemie eine neue Richtung in der Positiven Psychologie, die diesen Aspekten mehr Beachtung schenkt, die Positive Psychologie 2.o.<sup>26</sup>

Jenes neue Modell soll die Positive Psychologie bereichern, indem sie die negativen Emotionen und Aspekte des Lebens anders würdigt. Sie müssen sozusagen offen auf den Tisch kommen, um dadurch letztlich einen »guten

---

<sup>26</sup> vgl. Hausler, M., Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie, 2019 (S.23)

Umgang mit sich und seinem ganzen Gefühlsspektrum zu finden«.<sup>27</sup> Eine solche Ausrichtung der Positiven Psychologie orientiert sich ausdrücklich an der Realität in all ihren Facetten. Sie befürwortet neutrale Analysen der Gegenwart, die bessere Aufklärung über die Ursachen psychischer Erkrankungen und die Installierung authentischer Medienkanäle. Das positive Denken soll einen vernünftigen Rahmen bekommen.<sup>28</sup>



### Kleine Selbstreflexion: Positiv

Um dieser Lektion ein passendes Schlusswort zu geben, greifen Sie bitte zu Ihrem Lerntagebuch. Was halten Sie von diesen Gedanken:

Es ist nur zu leicht, sich auf das Negative zu konzentrieren und das Positive zu übersehen. Es scheint leichter, über das zu jammern, was uns fehlt, als für das dankbar zu sein, was wir haben. Es fällt vielen von uns nicht so schwer, das wahrzunehmen, was uns schrecklich und als Bedrohung unseres Lebens erscheint, als das, was schön ist und unser Dasein bereichert.

Solange wir uns auf das Negative konzentrieren, bestimmt es unseren Alltag und beherrscht uns. So werden wir an negative Situationen gebunden. Wenn wir aber das Negative betrachten, ohne es zu überbewerten, wenn wir es in den Gesamtzusammenhang unseres Daseins stellen, erkennen wir, dass es nur ein Teil davon ist – und ein ziemlich kleiner dazu – und dass unser Leben überwiegend unglaublich schön ist. Nicht weil wir keine Probleme mehr haben oder im Leben nie etwas „schiefeht“, sondern weil wir uns auf das Positive konzentrieren und es dankbar annehmen.

Haben Sie gespürt, worum es geht? Eine ausgeglichene Würdigung der Erlebnisse, diesen positiven Gedanken wollte Ihnen der Text nahelegen.

Positives Denken fließt in viele alltägliche Situationen ein und Sie sollten wissen, wie man es mit Bedacht einsetzt und die Erfahrungen daraus verwertet.

---

<sup>27</sup> Hausler, M., Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie, 2019 (S.23).

<sup>28</sup> Krämer, N. C., Eimler, S. C. & Neubaum, G., Selbstpräsentation und Beziehungsmanagement in sozialen Medien, im Handbuch Soziale Medien, 2017 (S. 41-60)

Sicherlich ist es ratsam, sich bezüglich wissenschaftlicher Erkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Also bleiben Sie möglichst positiv und freuen Sie sich auf den zweiten Teil der Positiven Psychologie im nächsten Studienheft.

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

*Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung & Antje Limbach-Mayerhöfer, zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung*

## 8 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

### Wiederholungsfrage № 1:

- a) Beschreiben Sie bitte, was die Positive Psychologie vom Ansatz der traditionellen Psychologie unterscheidet?

**Antwort:**

Hier sind hauptsächlich Ausführungen in Kapitel 1 relevant. Trotz aller inhaltlichen Diskussionen ist es möglich, die wichtigsten spezifischen Aspekte der Positiven Psychologie prägnant zusammenfassen: Positive Psychologie bietet Hilfestellungen an, die für gesunde Menschen gedacht sind. Da diese Denkrichtung davon ausgeht, dass Glück wesentlich auf persönlichem Wachstum gründet, ist sie stark ressourcenorientiert. Die persönlichen Stärken gilt es zu unterstützen. Sinnstiftende Aufgaben fördern die Lebensfreude.

- b) Was ist Optimismus?

**Antwort:**

Optimismus ist im Wesentlichen eine innere Haltung und nach Auffassung vieler Vertreter/innen der Positiven Psychologie erlernbar. Dieser Einstellung werden viele positive Effekte zugeschrieben, insbesondere die Minderung von Stress. Unterscheiden Sie den *dispositionalen Optimismus*, den *gelernten Optimismus* und den *unrealistischen Optimismus*. Erklären Sie die einzelnen Varianten kurz.

- c) Legen Sie die wichtigsten Kritikpunkte an der Positiven Psychologie dar.  
Beziehen Sie Stellung dazu.

**Antwort:**

Hier sind zu nennen: Teilweise fehlende Evidenz (vgl. Kapitel 2.3.1), unzulässige Verallgemeinerungen (vgl. Kapitel 2.3.2) und die Modeerscheinung auf dem Coaching-Markt (vgl. Kapitel 2.3.3). Nach einer knappen Darstellung der einzelnen Inhalte ist ansonsten eine individuelle Antwort möglich.

**Wiederholungsfrage № 2:**

Versuchen Sie sich an einer Definition von Glück? Welche Aspekte sind zu beachten? Wie sind Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Glücksbegriff?

**Antwort:**

Die Schwierigkeit dabei, das Glück zu definieren ergibt sich daraus, dass wir Menschen individuell fühlen. Jede Person füllt diesen Begriff auf eine eigene Weise. Es gibt jedoch ein paar konkrete Faktoren, die das Glück nachvollziehbar fördern, eine dankbare Lebensweise, gesunde soziale Interaktionen, die Chance auf Entfaltung der Talente und Begabungen u. a.

Überwiegend erfolgt eine gefühlsmäßige Annäherung an den Glücksbegriff. Danach ist Glück die Wahrnehmung einer bestimmten Harmonie. Dieses Empfinden resultiert daraus, dass eine Person die Erfüllung von Bedürfnissen oder von Erwartungen, die sie gehegt hat, erlebt.

Abschließend ist eine individuelle Antwort möglich.

**Wiederholungsfrage № 3:**

Unterscheiden Sie die Begriffe Werteglück und Wohlfühlglück.

**Antwort:**

Die Zufriedenheit, die wir grundsätzlich fühlen, ist das *Werteglück*. Einzelne Glücksmomente, die wir durch ein besonderes Ereignis oder einen schönen Umstand erfahren, sind Augenblicke mit *Wohlfühlglück*. Dieses Glück ist punktuell; oder es stellt eine Phase dar, da es an etwas Bestimmtes geknüpft ist, etwa einen guten Einkauf oder Glück im Spiel.

#### Wiederholungsfrage № 4:

Schätzen Sie Ihr momentanes persönliches Glücksniveau ein. Wie gehen Sie vor?

#### Antwort:

Die Positive Psychologie, genauer die Glücksforschung, kennt zwei Modelle, um das Glücksniveau zu ermitteln.

Einmal ist es die Kombination emotionaler Komponenten, welche als Basis einer verstandesmäßigen Einschätzung fungiert. Diese Lebenszufriedenheit ergibt sich vor allen Dingen aus einer Rückschau darauf, was an Zielen realisiert wurde und was darüber hinaus gelungen ist. Sie können sich an eine Faustregel halten: Ergibt dieser Vergleich von *Ist und Soll*, dass eine Person ihren Zielen sehr nahe ist, besteht zumeist auch eine ausgeprägte Zufriedenheit mit dem Leben.

Ein anderer Ansatz, das Glück messbar zu machen, ist das Flourishing (deutsch: Aufblühen). Verschiedene Faktoren ergeben ein Modell, das die Beschreibung eines ganzheitlichen Wohlbefindens liefert. Entscheidend ist, wie stark die einzelnen Komponenten ausgeprägt sind beziehungsweise wie viele der Kriterien erfüllt sind. Wenn Sie danach Ihr Wohlbefinden genauer klassifizieren, dann fragen Sie sich: Fühle ich mich nur *etwas*, *durchschnittlich* oder *überaus* wohl?

#### Wiederholungsfrage № 5:

Geben Sie weitere Beispiele für problematische Glaubenssätze und entwickeln Sie sinnvolle positive Variationen. Versuchen Sie sich skizzenhaft an der Umformung.

#### Antwort:

Eine individuelle Antwort ist möglich. Für die Umformung können Sie sich durch das Schema in Kapitel 4.4 leiten lassen.

#### Wiederholungsfrage № 6:

Erklären Sie anhand eines Beispiels, was unter toxischer Positivität zu verstehen ist.

#### Antwort:

Hier beziehen Sie sich bitte auf das in Kapitel 5.1 Gesagte. Überlegen Sie, in welchem Zusammenhang Sie möglicherweise bereits mit diesem Thema in

Berührung gekommen sind. Ansonsten können Sie auch auf die Problematik der Präsentation in den sozialen Medien Bezug nehmen.

#### Wiederholungsfrage № 7:

Die letzte Wiederholungsaufgabe ist wie immer Ihren eigenen Impulsen gewidmet. Geben Sie sich Zeit und Raum (maximal eine halbe DIN-A4-Seite) zu beschreiben, wie Sie Ihre Gedankenwelt erleben und wie sie die Wirksamkeit Ihrer Gedanken einschätzen. Nehmen Sie dabei auf den Inhalt des Studienheftes und Ihre persönlichen Erfahrungen Bezug.

#### Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich.

## 9 Verwendete Literatur

### **Auhagen, Ann Elisabeth (2008).**

Das Positive mehrten: Herausforderungen für die Positive Psychologie. In A. E. Auhagen (Hrsg.), Positive Psychologie. Anleitung zum »besseren Leben«, S. 1-13. Beltz: Weinheim

### **Blickhan, Daniela (2015).**

Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann Verlag: Paderborn

### **Brendtro, Larry K. & Steinebach, Christoph (2012)**

Positive Psychologie für die Praxis. In Christoph Steinebach, Daniel Jungo & Réne Zihlmann (Hrsg.), Positive Psychologie in der Praxis: Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching (S. 18-25) Beltz: Weinheim

### **Engelmann, Bea (2012).**

Therapie-Tools: Positive Psychologie, Achtsamkeit, Glück, Mut. Beltz: Weinheim

### **Gibson, Bryan & Sanbonmatsu, David M. (2004)**

Optimism, pessimism, and gambling: the downside of optimism. Personality and social psychology bulletin 30 (S.149-160)

### **Mayring, Philipp (2012)**

Zur Kritik der Positiven Psychologie. *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 36(1), 45-61.

**Renner, Britta, & Weber, Hannelore (2005)**

Optimismus. In Weber, Hannelore (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S.446-453). Hogrefe: Göttingen

**Ruch, Willibald & Proyer, Réne T. (2011)**

Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie* (S.84-92) Springer: Heidelberg

**Salewski, Christel & Vollmann, Manja (2011)**

Optimismus und gesunde Lebensführung. In Hoefert, Hans-W. (Hrsg.), »Gesunde Lebensführung« - kritische Analyse eines populären Konzeptes (S.248-262) Huber Verlag: Bern

**Scheich, Günther (2001)**

Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen. Eichborn AG: Frankfurt am Main