

Ihr Fernstudium

# PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

STUDIENHEFT 9  
POSITIVE PSYCHOLOGIE TEIL 2

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.....	4
Einleitung.....	5
1 Das Glück in modernen Zeiten .....	7
2 MARTIN SELIGMAN .....	8
3 Das PERMA-Modell: fünf Säulen positiver Psychologie.....	10
3.1 Säule eins: Positive Emotionen.....	13
3.2 Säule zwei: Engagement.....	16
3.2.1 Die eigenen Talente würdigen und Flow-Momente erleben.....	17
3.2.2 Exkurs: Charakterstärken finden und fördern.....	20
3.3 Säule drei: Soziale Beziehungen.....	22
3.4 Säule vier: »Meaning« / Sinn .....	25
3.5 Säule fünf: Zielerreichung/Errungenschaft .....	27
4 Das Streben nach einem sinnvollem Dasein.....	29
5 Beratung und Positive Psychologie .....	30
5.1. Positiv gestaltete Beratung .....	30
5.2 Die effektive positive Begleitung .....	32
5.3 Gesprächsführung in der positiven Beratung.....	33
5.4 Beispiele für Interventionen .....	34
5.5 Mögliche Hürden überwinden.....	35
5.6 Inspirationen zur „glückstiftenden“ Selbstfürsorge.....	36
6 Die Arbeit mit positiven Affirmationen.....	37
7 Transfer nach der Beratung – die Übertragung im Alltag.....	38
7.1 Übungen für eine positive Ausrichtung im Alltag.....	39
7.2 Echte Dankbarkeit empfinden.....	40
7.3 Achtsamkeit in der Positiven Psychologie.....	42
8 Schlussbetrachtung.....	47
9 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung.....	49
9 Verwendete Literatur.....	51

## Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Studienhefts sind Sie in der Lage,

- das PERMA-Modell als eines der wegweisenden Glückskonzepte zu beschreiben;
- weitere Faktoren zu benennen, die helfen, im Sinne der Positiven Psychologie an den Alltag heranzugehen;
- fachlich fundiert Auskunft darüber zu geben, welche Hindernisse bei der Umsetzung auftreten können;
- in Ihrer Beratungspraxis zweckmäßige praktische Übungen anzuregen.

## Einleitung

Die Positive Psychologie ist eine junge psychologische Fachrichtung, die seit Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Dieses wissen Sie, denn mit dem vorherigen Studienheft (Teil 1) haben Sie bereits eine Menge über jene Art, psychologisch zu arbeiten, erfahren.

Ihnen ist auch bekannt, dass sich viele ihrer Inhalte auf Fakten der Glücksforschung beziehen. Das wissenschaftliche Interesse der Positiven Psychologie gilt der persönlichen Entfaltung und dem Wohlergehen sowohl des einzelnen Menschen als auch derjenigen Strukturen oder Gemeinwesen, in denen er sich organisiert; weniger den Leiden und Störungen, mit denen er in eigener Person oder im Verbund mit anderen zu tun hat. Sie hat nicht die Absicht, die Not psychisch leidender Personen zu lindern, sondern strebt an, allen, die sich bereits wohlfühlen, dazu zu verhelfen, es sich noch besser gehen zu lassen.

Freude und Genuss, Wohlgefühle, Zufriedenheit, Gelassenheit etc. – all diese Themen sind das Herzstück dieser neuen Wissenschaft, die sich auf ein Dasein im positiven Gefühlssektor konzentriert und häufig auf die verschiedenen Ausprägungen persönlichen Glücks verweist.

Noch etwas wird Ihnen das erste Studienheft vermittelt haben: Glück ist nicht deckungsgleich mit der Abwesenheit von Unglück! Positiv formuliert hat es das Individuum in der Hand, auf das persönliche Empfinden von Glück und die relevanten Erfahrungen gezielt einzuwirken. Dies ist die Leitidee der Positiven Psychologie.

Das vorliegende Studienheft (Teil 2) vertieft bereits Gelerntes und konzentriert sich auf eine detailliertere Darstellung des PERMA-Modells und seiner fünf Säulen. Dieses klar strukturierte Modell einer Positiven Psychologie ist grundsätzlich jeder Person leicht zugänglich. Und es ist alltagstauglich – für Sie selbst in eigener Sache und für Sie als Profis in der Beratung anderer Menschen. Viele kleine Übungen sollen Ihnen Inspiration sein, die Erkenntnisse der Positiven Psychologie in Ihrer Praxis lebendig werden zu lassen.

Der Positiven Psychologie eilt der Ruf voraus, den menschlichen Bedürfnissen in besonderem Maße gerecht zu werden - sei es bei der Bewältigung konkreter Probleme oder bei der Förderung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit.

Dabei beruft sie sich keineswegs allein auf theoretische Überlegungen über das Glück; sie ist das Ergebnis von bestimmten Versuchen auf diesem Gebiet. Die Strategien, die Sie in dem praktischen Teilen dieser beiden Studienhefte präsentiert bekommen, basieren also, obwohl sie oft spielerisch leicht daherkommen, nicht weniger auf konsequenten wissenschaftlichen Untersuchungen.

Apropos Leichtigkeit – wäre es nicht wünschenswert, wenn dieser Begriff auch im Prozess der Beratung und Begleitung Einzug halten könnte? Hätten nicht beide Parteien etwas von einem Vorgehen, das konsequent den Fokus darauf legt, was, was funktioniert und was gut läuft und eben diese Faktoren nachhaltig zu stärken? Auch dieser Frage geht das vorliegende Heft anhand einiger Erkenntnisse im Beratungs- und Coachingkontext auf den Grund.

SONJA LYUBOMRISKI weist uns in ihrem Buch »*Glücklich sein – The How of Happiness*« darauf hin, dass 40 % des Unterschieds im Glücksempfinden zwischen zwei Personen allein durch das unterschiedliche Handeln und Denken der jeweiligen Personen erklärbar sind. Nur 10 % des abweichenden Glücksempfindens lassen sich anhand äußerer Faktoren begründen. Die übrigen 50 % lassen sich unmittelbar auf genetische Dispositionen zurückführen. Diese Zahlen zeigen an, dass die eigene Denk- und Handlungsweise sehr viel mehr Einfluss auf das persönliche Glück nehmen kann, als uns teilweise bewusst ist. Also lassen Sie uns möglichst entspannt in den zweiten Teil des Themenbereiches Positive Psychologie einsteigen.

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 Das Glück in modernen Zeiten

Wir wissen heute, dass Selbstfürsorge im Leben priorisiert werden sollte – im eigenen Interesse, für die Menschen in unserem Umfeld und wie in Ihrem Fall auch für die Profis in der Arbeit mit Menschen; die schwierigen globalen Erfahrungen der letzten Jahre, oftmals begleitet von belastenden Emotionen, Ängsten, Frustration, Verärgerung oder Alleinsein haben uns dies vor Augen geführt.

Resilienz wurde zu einem wichtigen Begriff und viele Menschen entdeckten für sich neue Wege, stark und positiv zu bleiben und sich glücklich zu fühlen, angespornt von der Frage: Wie viel Kontrolle und Einfluss haben wir tatsächlich, wenn es um unser Wohlergehen geht?

Dennoch: Im Alltagstrott mag diese Idee von der Selbstfürsorge manches Mal verloren gehen. Dieses Versäumnis aufzudecken und dem eigenen Wohl erneut den richtigen Platz einzuräumen, darin liegt nach der Theorie einer Positiven Psychologie ein auffälliger Anknüpfungspunkt auf der Suche nach mehr Glück und Ganzheit im Leben.



### Praxistipp:

Wir können damit starten, die Menge der Nachrichten zu begrenzen, die wir tagtäglich über die Medien absorbieren; zweifelsfrei tauchen im Leben immer wieder Probleme auf, diese werden jedoch häufig durch die Darstellung in den Medien noch verschärft; viele Menschen fühlen sich dadurch überlastet. Den Medienkonsum in Schach zu halten kann sinnvoll sein; vielleicht reicht es aus, sich nur einmal am Tag in den Nachrichten zu informieren. Die News und Posts in den sozialen Medien können anhand bestimmter Begriffe gefiltert werden. Dadurch lassen sich verstörende Darstellungen meiden.

Sie sehen, es gibt einfache Mittel. 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.

In vielen alltäglichen Prozessen kann das Konzept einer besseren Selbstfürsorge relativ mühelos umgesetzt werden; wenn wir berücksichtigen, dass wir Menschen Unterschiede aufweisen hinsichtlich dessen, was uns anregt, aufregt oder wieder ausbalanciert. Yogamatte oder gutes Essen, ein ruhiger Spaziergang oder ein Nickerchen, alle diese kleinen Handlungen können sehr wirkungsvoll sein, um die Überforderung, von der eingangs die Rede war, zu reduzieren. Zwar gibt es keine universell anwendbare Methode der Selbstfürsorge, die für alle Menschen gleich gut funktioniert, keine fertige Rezeptur, die universell gültig und zudem wissenschaftlich ausgewertet ist. Jedoch ist es möglich, die grundlegenden Elemente herauszuarbeiten, die mit hoher Wahrscheinlichkeit funktionieren und im konkreten Fall individuell ausgestalten lassen.

Daher ist es ein Ziel dieses Heftes, Ihnen das PERMA-Modell nahezubringen; eine einfache und direkt umsetzbare Form der Positiven Psychologie, die sich unmittelbar auf viele Aspekte des Lebens auswirken kann.

## 2 MARTIN SELIGMAN

Dieser Name ist Ihnen spätestens seit der Lektüre des vorherigen Studienheftes ein Begriff. Dr. MARTIN SELIGMAN ist der Kopf hinter dem PERMA-Modell – „Vater“ der Positiven Psychologie und eine führende Kapazität auf dem gesamten Feld der Psychologie. Nachdem er 1998 mit der größten Mehrheit der Geschichte der APA, der American Psychological Association, zum Präsidenten gewählt wurde, forcierte er die Erforschung des menschlichen Charakters.

Heute ist er neben vielen akademischen Aufträgen und Ämtern mit seinen Schwerpunkten erlernte Hilflosigkeit, positive Psychologie, Depression, Resilienz, Optimismus und Pessimismus führender Pädagoge, Forscher und Bestseller-Autor.

Zwei der großen Forschungsergebnisse, für die Seligman bekannt ist, kennen Sie bereits: Hinter der Bezeichnung **Erlernte Hilflosigkeit** steckt ein Erklärungsmodell, mit dem Seligman 1974 einen Ansatz gefunden hat, Depressionen zu heilen<sup>1</sup>. In Experimenten mit Hunden konnte er nachweisen, dass es Parallelen zwischen Depressionen beim Menschen und den Folgen der Hilflosigkeit dieser Tiere im Labor gibt.

Es wird davon ausgegangen, dass Menschen, die einem unkontrollierbaren negativen Ereignis ausgesetzt sind, hilflos werden: Sie lernen, dass ihr Verhalten nicht mit den Ereignissen verknüpft ist. Solche Menschen verfallen in Passivität und Teilnahmslosigkeit.

Die Forschungsergebnisse waren der Anlass für Seligman, weiter daran zu forschen, wie Menschen ihr eigenes Glücksempfinden beeinflussen und sich von Depressionen kurieren können.

Der **optimistische Attributionsstil** oder *gelernte Optimismus* wurde 1991 von Seligman auf Basis der Theorie der gelernten Hilflosigkeit entwickelt. Bei dem Attributionsstil werden einem bereits eingetretenen Ereignis immer wiederkehrend Ursachen (Attribute) zugeschrieben. Ein optimistischer Attributionsstil zeichnet sich durch eine stabile und allgemeine Ursachenzuschreibung aus, die sich auf innere Faktoren stützt aus. Im Gegensatz dazu kennt der pessimistische Attributionsstil nur eine unregelmäßige und spezifische Ursachenzuschreibung, die zudem einzig äußere Bedingungen gelten lässt.

Es besteht eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass Menschen aufgrund negativer Ereignisse in Hilflosigkeit verfallen, wenn sie über einen optimistischen Attributionsstil verfügen.

Weitere Ergebnisse der Forschungstätigkeit Seligmans sind sein **Modell der Charakterstärken** und das **PERMA-Modell** (vgl. dazu Kapitel 3).

Die Erforschung des Charakters wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts zunächst aus der Fachliteratur gestrichen, obwohl der Charakter ein zentrales Thema der Psychologie war. Grund dafür war, dass man sich offiziell nur mit „neutralen“ Konzepten fachlich auseinandersetzen wollte. Erst durch das Engagement Martin Seligmans wurden Charakter und Charakterstärken wieder im Zentrum der Psychologie positioniert.

Zusammen mit CHRISTOPHER PETERSON listete Seligman 2004 insgesamt 24 Charakterstärken auf, die wiederum sechs übergeordneten Tugenden

---

<sup>1</sup> Nachzulesen in Seligman, Martin E. P., Helplessness: On Depression, Development, and Death, 1975

zugeordnet werden können.<sup>3</sup> Diese weisen keine Hierarchie auf und gelten in allen Kulturen der Weltgeschichte als erstrebenswert:

**WEISHEIT und WISSEN:** (= Eigenschaften, welche die Aneignung und Nutzung von Wissen erleichtern)

- Kreativität, Neugier, Weltoffenheit, Liebe zum Lernen, weite Perspektive, Interesse an Innovation

**MUT:** (= Eigenschaften, dank derer Angst überwindbar wird und wir Ziele verfolgen können) Kreativität, Neugier, Weltoffenheit, Liebe zum Lernen, weite Perspektive, Interesse an Innovation)

- Tapferkeit, Beharrlichkeit, Integrität, Echtheit, Begeisterung

**MENSCHLICHKEIT:** (= Eigenschaften, die für die Beziehung zu anderen von Belang sind und für das Wohl von Mitmenschen sorgen)

- Freundlichkeit, Verbindlichkeit oder Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz

**GERECHTIGKEIT:** (= Eigenschaften, die einen guten Beitrag zum Gruppenggefüge leisten)

- Aktivbürgertum, Fairness, Verantwortung

**MÄSSIGKEIT:** (= Eigenschaften, dank derer wir die Gefühle das Verhalten wahrnehmen und steuern können)

- Vergebung und Dankbarkeit, Demut, Klugheit, Selbstkontrolle

**TRANSZENDENZ:** (= Eigenschaften, dank derer wir unseren Lebenssinn ermitteln und vollziehen können)

- Wertschätzung, Schönheitssinn, Hoffnung, Humor, Spiritualität

Etwa 300 Publikationen und über 31 Bücher zeugen von der Intensität, mit der Seligman sich den Fragen nach einer gesunden innerer Stärke zuwendet.

### 3 Das PERMA-Modell: fünf Säulen positiver Psychologie

Mit dem PERMA-Modell, das Seligman erstmals 2011 in seinem Buch »*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*« vorstellte, entwickelte er einen Ansatz, um die wichtigsten Bauteile von Glück und

Zufriedenheit zu definieren<sup>2</sup>. Jedes der Elemente musste drei bestimmte Eigenschaften haben, um sich zu qualifizieren:

1. Es trägt zum Wohlbefinden bei.
2. Viele Personen wählen gerade dieses Element um seiner selbst willen, nicht um etwas anderes zu erreichen.
3. Es wird definiert und gemessen, unabhängig von anderen Elementen.

Übrig bleibt das Akronym PERMA, das, wie Sie wissen, für Attribute steht, welche die fünf Säulen des Wohlbefindens näher beschreiben, wobei dies aus dem Englischen übernommen wurden: **P**ositive Emotionen, **E**ngagement (Stärken einsetzen), **R**elationships (unsere sozialen Beziehungen), **M**eaning (dem Leben einen Sinn geben) und **A**chievement (eigene Ziele erreichen und etwas leisten).

Laut Seligman sind diese fünf einfachen Elemente fundamentale Säulen unseres persönlichen Wohlbefindens und unserer Zufriedenheit.

Seligman stellt klar heraus, wie wohltuend es ist, den Fokus darauf zu verlagern, dass diese Elemente zuverlässig vorhanden sind. Nach seiner Auffassung kann diese Ausrichtung dazu führen, dass das Leben glücklicher, lebendiger und erfüllender wird – in diesem Sinne unterstützt das Modell die Entwicklung positiven Verhaltens.

Stellen Sie sich dies ruhig einmal körperlich vor, als ein Gebäude, das auf Säulen ruht und das hoch in den Himmel ragt. Jede einzelne Säule muss in Ordnung sein, um diese Konstruktion zu halten. Jedes Element muss stabil vorhanden sein, um das persönliche Glück, das Gefühl von Zufriedenheit und Wohlbefinden dauerhaft zu tragen.

Jene von Martin Seligman erkannten Zusammenhänge finden mittlerweile in verschiedenen Therapien, Coachings sowie der Persönlichkeitsentwicklung Anwendung.

---

<sup>2</sup> Vgl. auch Seligman, M. E., Wie wir aufblühen, 2015

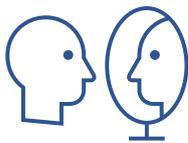
## INFO

---

Die Stärke dieses Modells liegt darin, dass seine Ideen leicht verständlich sind und sehr anschaulich zeigen, wie die unterschiedlichen Aspekte des individuellen Gefühlslebens ineinandergreifen.

Im ersten Moment mag es irritieren, dass all diese Bereiche anscheinend von Bedeutung für individuelles Glück sein sollen. Vielleicht schätzten Sie sich selbst als eine Einzelgängerin / einen Einzelgänger ein, die / der wunderbar mit sich selbst klarkommt und Sie hatten bisher nicht den Eindruck, dass Ihre Zufriedenheit von zwischenmenschlichen Kontakten bestimmt wird. Oder Sie sind überzeugt davon, dass Glück nicht davon abhängen sollte, welche Ziele man erreicht.

Beide Annahmen sind für sich stimmig. Es geht jedoch nicht um ein bloßes Nebeneinander der Elemente. Das PERMA-Modell ist umfassend aufgebaut. Es rückt die einzelnen Gesichtspunkte in ein hilfreiches Verhältnis zueinander. Im Folgenden werden daher alle fünf Säulen näher beleuchtet und jede Leserin / jeder Leser kann für sich feststellen, welchen Anteil jede einzelne an der Statik des persönlichen Wohlbefindens hat. Sie werden beim Lesen automatisch abklopfen, ob Sie die einzelnen Säulen in ihrem Leben gut instand gehalten haben.



### **Kleine Selbstreflexion:**

Die Säulen, auf denen Ihr Lebensglück ruht

Am besten notieren Sie Ihre Erkenntnisse Ihrem Lerntagebuch:

Fragen Sie sich, wie diese fünf wesentlichen Elemente menschlichen Daseins in Ihr Leben hineinpassen, so wie es sich Ihnen heute präsentiert. Wie oft schenken Sie einem dieser Elemente ihre Zeit und wie sehr schätzen sie diesen Einsatz?

Die Antworten, die Sie sich selbst hierauf geben, werden Ihnen nützliche Hinweise zukommen lassen, wo es im Hinblick auf Ihr Glücksempfinden noch Schwachstellen gibt, an denen Sie nachbessern können, wenn Sie es möchten. Selbst wenn einer der Glückspfeiler nach außen hin einen

intakten Eindruck macht, kann es ein, dass er im Inneren instabil ist. Sie können nachforschen, wie Sie dem jeweiligen Element ausreichend Raum geben und mit welchen Inhalten sie es füllen. Mehrheitlich handelt sich um innere Faktoren, auf die Sie direkt Einfluss nehmen können.

Anhand dieser Übung erfahren Sie selbst, dass wir in der Lage sind, sehr viel für unser Glück zu tun. Wie wichtig ist es, die eigene Bewusstheit zu steigern? Können Sie nachvollziehen, dass diese Bewusstheit die Basis ist, um anstehende Veränderungsprozesse zu absolvieren? Was halten Sie davon?

Eine mögliche Aktivität ist die Kunst, förderliche Gedanken zu entwickeln. Wie derartige Impulse zu angenehmen Gefühlen führen, das hat Ihnen das vorherige Studienheft erklärt. Doch ist es damit getan? Sicherlich kann man mit positivem Denken eine Menge erreichen. Um jedoch dauerhaft ein positives Mindset zu programmieren und das Lebensglück nachhaltig zu fördern, sind weitere Faktoren von Belang, die ebenfalls aktiv in das Leben integriert werden sollten.

Lassen Sie uns also etwas tiefer in den Aufbau des PERMA-Modells einsteigen.

### 3.1 SÄULE EINS: POSITIVE EMOTIONEN

Dieses Element weist die offensichtlichste Verbindung zu dem übergeordneten Konzept eines glücklichen Lebens auf. Das Augenmerk auf positiven Emotionen (wie oben beschrieben) zu haben, das ist nicht nur eine Form des »Sich-durch-den-Tag-Lächelns« (auch wenn wir uns im Inneren nicht danach fühlen); es ist eher eine beständige Suche nach Möglichkeiten, stabil optimistisch zu bleiben und die Vorfälle und Umstände des Lebens auf eine Art und Weise zu betrachten, die konstruktiv und positiv ist.

Im Detail geht es in diesem Bereich um das Erleben positiver Emotionen, die sich auf die Vergangenheit, die Zukunft und die Gegenwart beziehen können. Dabei meinen positive Emotionen mehr als nur *Glück*. BARBARA FREDRICKSON hat in ihrem Buch „Die Macht der positiven Gefühle“ diese 10 wichtigsten positiven Emotionen ermittelt, die darin enthalten sein können und die einen besonderen Effekt auf das Glücksempfinden haben sollen:

- Freude
- Dankbarkeit
- Heiterkeit (Gelassenheit)
- Interesse (Neugier)
- Hoffnung (Zuversicht)

- Stolz
- Inspiration
- Spaß (Vergnügen)
- Ehrfurcht (Staunen)
- Liebe

Wiederholen wir kurz: Nach ihrer **Broaden-and-build-Theorie**, die als eines der grundlegenden Prinzipien in der Positiven Psychologie gilt, dehnen positive Emotionen das Wahrnehmungsvermögen (*to broaden = erweitern*), da wir in diesem Zustand mehr Sinnesreize aufnehmen und verarbeiten können.

In der Folge bilden sich neue neuronale Verbindungen aus, die ihrerseits zu mehr Kreativität und Lösungsorientiertheit verhelfen, da nunmehr die geistige Flexibilität zunimmt. Man könnte auch sagen, positive Gefühle vergrößern den Radius, in dem sich menschliche Gedanken bewegen.

Diese zügige Verbesserung der geistigen Kapazitäten ermöglicht den Aufbau weiterer Ressourcen (*to build = bauen*), dank derer nun auch anhaltend eine veränderte Qualität erreicht wird. Wir werden unter anderem befähigt, stabilere Beziehungen zu bilden, uns weiterzuentwickeln, Probleme anzugehen und frische Chancen zu erkennen. Auch unsere Resilienz, die psychische Widerstandskraft gegenüber Belastungen, steigt an.

Jener Vorgang bringt in der Folge weitere wünschenswerte Gefühle mit sich; es entsteht ein kraftvoller Kreislauf, der uns stetig selbstsicherer und gelassener werden lässt. Positive Emotionen funktionieren somit wie eine Art Verstärker. Die Häufigkeit regelmäßig empfundener positiver Emotionen ist dabei für die Wirkung auf das persönliche Wohlbefinden entscheidender als die absolute Intensität.

Nehmen Sie sich erneut etwas Zeit, diese Typen positiver Emotion zu betrachten. Stellen Sie fest, welche Dinge, Leute, Ereignisse und andere Aspekte Ihres Leben diese Gefühle in Ihnen erzeugt haben:

Wir haben in den letzten Jahren erlebt, dass es auch unter schwierigen Gegebenheiten möglich ist, wertvolle Beziehungen mit anderen zu unterhalten, per Videochat, Telefon, Messenger und auf anderen Wegen, um uns am soziale Leben zu beteiligen und diese Emotionen zu teilen.

Zeigt sich dann ein klareres Bild von den Aspekten unseres Lebens, die für diese positiven Gefühle in uns sorgen, können wir Zeit damit verbringen, uns neu zu organisieren und diese Aspekte zu einer unseren Prioritäten zu machen.

Desgleichen können wir damit beginnen, zu ergründen, was davon diese Emotionen in anderen Menschen, mit denen wir beruflich zu tun haben, hervorbringen. Auf diese Weise vergewissern wir uns, dass wir diese Punkte auch in unserem Berufsleben priorisieren.

**Positive Emotionen gelten als starkes Indiz dafür, dass es um das individuelle Wohlbefinden gut bestellt ist, denn sie steigern physische, intellektuelle, psychologische und soziale Ressourcen.**

Ferner können sie sorgsam gepflegt und geübt werden.<sup>3</sup>

Einige der Möglichkeiten, das Leben mit positiven Emotionen anzureichern und dieses Erlebnis in den Alltag zu integrieren, sind Ihnen bereits bekannt. Denken Sie an die Technik des Visualisierens (vgl. Sie dazu Kapitel 6 in Studienheft 8) und die gezielte Veränderung der Denkgewohnheiten und Handlungen. Solche Maßnahmen können hinderlichen negativen Emotionen spürbar entgegenwirken.

Weitere Mittel, mit denen sich positive Emotionen erfahrbar machen lassen, sind:

- Zeit mit geschätzten, geliebten Menschen verbringen,
- Aktivitäten ausüben, die als angenehm empfunden werden,
- ein **Dankbarkeitstagebuch** anlegen (vgl. auch Kapitel 6.2),
- die bewusste Beobachtung der eigenen Stimmung<sup>4</sup>,
- der Genuss inspirierender Musik, Audios oder Bücher.

---

<sup>3</sup> Fredrickson, B. L., The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions, in: *American Psychologist*, 2015 56(3), (S.218–226)

<sup>4</sup> *Mood Tracking* ist eine Technik, mit der die eigene Stimmung täglich oder wöchentlich gemessen und für später dokumentiert wird. Sie hat zum Ziel, Klarheit über Ereignisse und andere Aspekte herzustellen, die positiv oder negativ auf die Stimmung eingewirkt haben. Emotionen zeigen sich kurzfristig, basierend auf spezifischen Situationen oder Geschehnissen. Stimmungen beherrschen eher den Hintergrund, ohne dass sofort ein Grund dafür erkennbar wäre. Das Interessante daran ist: Stimmungen können über tagelang anhalten, während Emotionen nur von kurzer oder sehr kurzer Dauer (wenige Sekunden) sind. Dies erklärt, warum es einfacher ist, einen emotionalen Trigger ausfindig zu machen, als die Ursache für eine Stimmung herauszufinden. Es existieren bereits einige aktuelle Studien zum Thema Mood Tracking.

Darüber hinaus spielt auch die Fähigkeit zur Akzeptanz hier eine große Rolle. Denn der schwierigere Teil beim Umgang mit positiven Emotionen ist, dass wir uns Folgendes bewusst machen: Leben ist nicht immer einfach, Dinge ändern sich und Gefühle sind nicht stets und ständig positiv.

Indem wir akzeptieren, dass etwas Negatives in der Vergangenheit stattgefunden haben könnte oder gerade jetzt stattfindet, während wir darüber reden (ein Arbeitstag, der schlecht gelaufen ist, das Ende einer Partnerschaft oder eine Erkrankung sind Beispiele) statten wir uns selbst mit den Fähigkeiten aus, optimistisch und konstruktiv zu sein, während wir uns vorwärts bewegen und mit all dem auseinandersetzen, was unsere Gegenwart und Zukunft uns bringen.

Wenn wir uns daran machen, positive Gefühle in unserem Leben willkommen zu heißen, so gut wir es können, werden wir herausfinden, dass sich die Beziehungen, mit denen wir es zu tun haben, verbessern und sich das Stimmungsniveau beziehungsweise die Einsatzbereitschaft anderer Menschen ihre eigenen Angelegenheiten betreffend anheben werden; dies ist äußerst wertvoll, denn als Psychologische Berater/innen ist es später Ihre Aufgabe, anderen Personen dabei zu helfen, ihre Fähigkeiten und ihre Unabhängigkeit zu entfalten.

### 3.2 SÄULE ZWEI: ENGAGEMENT

*Engagement* – natürlich kann dies ein gemeinnütziges, selbstloses Projekt sein. Viele werden bei diesem Begriff genau daran denken. Ein Ehrenamt ist häufig eine Kraftquelle, denn hierin liegt ein wertvoller gesellschaftlicher Beitrag. Menschen, die sich in dieser Form in die Gesellschaft einbringen, nutzen ihre ureigenen positiven Eigenschaften für das Gemeinwohl. Kann die Person es auch gefühlsmäßig nachvollziehen, trägt dieses Engagement auf ganzer Linie zum eigenen Lebensglück bei.

Im Sinne des PERMA-Modells ist mit Engagement jedoch der richtige Einsatz und das Ausleben der eigenen Stärken gemeint. Hier haben wir die Schnittstelle zum Flow-Gefühl, das nächste kleine Kapitel (3.2.1) wird dies zeigen.

Stärken sind wichtige Elemente eines erfüllten Lebens. Sie sind deckungsgleich mit den positiven Persönlichkeitsmerkmalen, die allgemein als wünschenswert gelten – bei uns selbst und bei unseren Mitmenschen. Diese persönlichen Stärken formen unser Denken, Fühlen und unsere Handlungen und wirken sich daher deutlich auf das Glücksempfinden aus.

Peterson und Seligman führen in ihrem Charakter-Modell (vgl. Kapitel 2) dazu noch den Begriff der *Signaturstärken* ein, um jene Stärken besonders zu

kennzeichnen, die ein bestimmter Mensch gerne und häufig einsetzt. Meist verfügt eine Person über drei bis sieben Signaturstärken, die nur dann tatsächlich Signaturstärken sind, wenn sie die folgenden Kriterien erfüllen:

- **Authentizität:** Mit dem Ausüben der Stärke stellt sich ein Gefühl von „Das hier bin ich.“ ein.
- **Freude:** Es wird als Vergnügen empfunden, diese Stärke zu zeigen.
- **Erfolg:** Man hat den Eindruck, die Stärke immer besser einsetzen zu können.
- **Kreativität:** Immer neue Wege werden gefunden, um eine Stärke auszuüben.

#### INFO

---

Wir alle weisen ein unverwechselbares Stärkenprofil auf. Während manche dieser Stärken enorm präsent sind, werden andere nur unter bestimmten Voraussetzungen sichtbar. Abgesehen davon beeinflussen sich die einzelnen Eigenschaften gegenseitig; äußere Bedingungen fördern oder unterdrücken ihre Ausprägung. Die Erziehung und der Wertekodex, der das soziale Umfeld beherrscht, wirken auf diese Weise „charakterformend“.

Im Zusammenhang mit der Erstellung des Charakter-Modells nach Peterson und Seligman entstanden auch zahlreiche Tests, mit deren Hilfe man die eigenen Charakterstärken herausfinden kann. So können Sie verschiedene Signaturstärkefragebögen einsetzen, anhand derer Sie testen können, welche Charakterstärken Sie in sich tragen. Ausdrücklich sei hier der VIA-Stärkentest (Values In Action) genannt, zu finden auf der Webseite der Uni Zürich unter [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org). Der VIA basiert auf den Charakterstärken und Tugenden, wie sie hier aufgeführt sind. Er gilt als sehr aussagekräftig und führt zu einem differenzierten Feedback.

### 3.2.1 Die eigenen Talente würdigen und Flow-Momente erleben

Es ist also günstig, alle verfügbaren positiven Persönlichkeitsmerkmale einzusetzen, um das Niveau des persönlichen Glücksempfindens oben zu korrigieren. In der Kombination mit den Fertigkeiten, die uns auszeichnen, unseren Begabungen und Talenten, ergibt sich ein bemerkenswerter

Synergieeffekt: Werden die Charakterstärken richtig genutzt, können angeborene Gaben viel mehr zur Geltung kommen.



### Ein Beispiel aus der Praxis:

Stellen Sie sich vor: Sie haben eine Klientin, die eine hervorragende Golfspielerin ist.

Dieser Dame helfen die Stärken „*Liebe zum Lernen*“ und *Enthusiasmus* dabei, ihre Gabe, das geschickte Agieren auf dem Grün weiterzuverfolgen, während sie dank *Beharrlichkeit* und gelingender *Selbstorganisation* die nötige Disziplin fürs Training aufbringen wird.

„Die Zeit verfliegt, wenn wir Spaß haben“, – so etwas passiert in einem Zustand, in welchem man komplett von seiner momentanen Aktivität eingenommen ist und ihr volle Aufmerksamkeit schenkt, während Schwierigkeiten und Sorgen von selbst in den Hintergrund treten. Der Körper reagiert mit der Ausschüttung von Endorphinen und Hormonen, die unsere Wahrnehmung von Wohlergehen auf eine andere Ebene heben und einen Flow des Eintauchens in den Moment erschaffen, der uns voll und ganz in unserem Tun absorbiert. Wenn Sie vergessen haben, was gemeint ist, dann lesen Sie ein weiteres Mal das Kapitel 3.2.2 in Studienheft 8 und erinnern Sie sich an Mihalyi Csikszentmihalyi und seine Beobachtungen.

Die Kombination aus dem Glauben an sich selbst, aus dem Wissen um das eigene Können und der Motivation, dieses sinnvoll einzusetzen, ist der Schlüssel zu diesen Flow-Momenten. Einheitlich ist, dass man mit jeder Fertigkeit, die zur Lieblingsbeschäftigung wird, eine solche Erfahrung herbeiführen kann. Damit sich das Selbstbewusstsein, bestehend aus ablenkenden Gedanken und Gefühlen im Flow auflösen kann, müssen die aktuelle Herausforderung und vorhandene Fähigkeiten oder Stärken in einer optimalen Kombination auftreten.

Studien haben gezeigt, dass Menschen sich öfter in diesem Zustand wiederfinden, wenn sie ihre **Signaturstärken** nutzen.

Wir werden stark durch die Hingabe an unsere Stärken!



Die Mittel, um das PERMA-Element *Engagement* in dieser Hinsicht zu fördern, sind:

- Dinge tun, die ein reiner Genuss sind und die jeden zeitlichen Druck vergessen lassen,
- das gründliche Identifizieren der **Charakterstärken**,
- Achtsamkeit üben, im Alltag und in besonderen Momenten,
- Outdoor-Aktivitäten und das aufmerksame Beobachten der Vorgänge in der Natur.

In dem Bereich Ihrer Profession als Psychologische Berater/innen werden Sie auf viele Personen treffen, die zumindest eine Ahnung davon haben, welche Interessen und Leidenschaften vorteilhaft für sie sind: Dadurch, dass Sie aktiv mit diesen Leuten arbeiten und Sie darin bestärken, sich zu erlauben, in eben diese Dinge einzutauchen, leisten Sie einen großen Beitrag dazu, die Lebensqualität der Personen, die Sie unterstützen, zu verbessern.



#### Wiederholungsfrage N° 1:

a) Welche bedeutenden Entdeckungen sind mit dem Namen Martin Seligman verknüpft?

b) Worin zeigt sich die Stärke des PERMA-Modells?

### 3.2.2 Exkurs: Charakterstärken finden und fördern

Da der Charakter eines Menschen kein starres Gebilde ist, sondern sich mit den äußeren Lebensumständen und den verinnerlichten Glaubenssätzen oder Gewohnheiten wandelt, ist es grundsätzlich möglich, positive Veränderungen herbeizuführen.

Zunächst gilt es, sich Klarheit über die eigenen Charakterstärken zu verschaffen. Neben den genannten Tests können spezifische Fragestellungen im Journaling diese Arbeit an den Signaturstärken einleiten. Sie dürfen kreativ sein und Fragen stellen, die eher umfassender Natur sind oder Formulierungen benutzen, welche die Thematik in die Tiefe führen. Aussehen könnte dies so:

*Worin bestehen meine Stärken?*

*Wo wende ich diese Stärken aktuell an?*

*Wie spreche ich vor anderen über mich selbst?*

*Was würden andere wohl über mich sagen?*

*Womit beschäftige ich mich in meiner freien Zeit am liebsten?*

*Kann ich mich gut an Verbindlichkeiten halten?*

*Wann tue ich mich eher schwer damit, mich an Verabredungen oder Regeln zu befolgen?*

*Wie komme ich mit Situationen klar, die mich nervös machen?*

*Wie gut kann ich mich selbst organisieren?*

*Wie sehr lasse ich mich ablenken?*

*Welchen Stellenwert hat es für mich, zu wissen, was andere von mir denken?*

Indem Sie die Antworten beispielsweise den wie oben im Modell Seligmans definierten Stärken zuordnen, erhalten Sie einen Überblick, mit welchen Eigenschaften Sie rechnen und arbeiten können. Oder Sie fragen noch eindeutiger:

*Bin ich mutig? Wenn ja, wie zeigt sich dieses?*

*Bin ich eine wertschätzende Person? Warum?*

*Habe ich einen Sinn für Spiritualität?*

Auch können Sie sich im Tagesverlauf immer wieder fragen, wie sich die Tätigkeit, der Sie gerade nachgehen für Sie anfühlt und darüber Buch führen. Im Wege dieser permanenten Selbstreflexion treten allmählich die wesentlichen und regelmäßig aktiv genutzten Stärken zutage. Dies sind nur Beispiele für die

Identifizierung der Stärken. In der einschlägigen Literatur finden Sie noch viele andere Anleitungen.

Um dieses Bild zu vervollständigen und tatsächliche Handlungsoptionen aufzuzeigen, sollte auch ein angemessener Blick auf die Schwächen geworfen werden. Schwächen, die erkannt und akzeptiert werden, können aktiv bearbeitet und zu neuen starken Fähigkeiten ausgebaut werden. Insofern weisen auch sie darauf hin, wo gezielt Maßnahmen zur Verbesserung des persönlichen Einsatzes ergriffen werden können.

Eigenschaften, die wir persönlich als eine Schwäche wahrnehmen können uns jedoch auch davor bewahren, uns Dinge aufzubürden, die überhaupt nicht zu uns passen und uns frustrieren würden. Daher ist auch hier genau hinzuschauen, welchen Effekt die vermeintliche persönliche Schwäche auf das persönliche Lebensglück hat:

- Ist es wirklich so, dass es an Empathie fehlt?*
- Tut man sich tatsächlich schwer damit, zu lernen?*
- Wie steht es um die Fähigkeit, zu kommunizieren?*
- Wird zu wenig nachgedacht oder zu viel gegrübelt?*

Auch hier lassen sich Fragestellungen entwickeln, welche für eine weite und nützliche Perspektive sorgen.

Anschließend sind die Stärken herauszufiltern, die man planvoll entwickeln möchte. Um die passenden Gewohnheiten zu etablieren, sollten sich die praktischen Schritte an der jeweiligen Charakterstärke orientieren. Hier exemplarisch ein paar Anregungen zu verschiedenen Einzelthemen:

### **Kreativität:**

- Übungen im freien, spontanen Schreiben
- Übungen im Malen oder Werken
- Erstellen von Collagen oder Handarbeiten
- Erlernen eine Instrumentes oder einer anderen künstlerischen Fertigkeit und regelmäßiges Praktizieren

### **Dankbarkeit:**

- Regelmäßige Einträge in ein Dankbarkeitsjournal
- Als Morgen- und Abendroutine: Die guten Dinge zählen (vgl. Kapitel 4.1 in Studienheft 8)

### **Verantwortung:**

- Beteiligung an einem sozialen Projekt
- Pflegbeteiligung an einem Haustier
- Jour fixe mit einem Menschen

### **Liebe zum Lernen:**

- Täglich ein paar Seiten in relevanter Lektüre lesen
- Karteikarten anlegen und verwenden

Auch positive **Affirmationen** (wie später in Kapitel 6 beschrieben) gehören zu den Tools, die helfen sollen, den Charakter zu stärken.

## **3.3 SÄULE DREI: SOZIALE BEZIEHUNGEN**

Menschen sind dafür gemacht „dazuzugehören“. Ein entscheidender Aspekt menschlichen Daseins ist, dass wir uns selbst erlauben, Gefühle der Intimität und Verbundenheit zu erfahren, wie auch im physischen Kontakt mit anderen Menschen zu stehen.

*„Menschen sind soziale Wesen“ (Seligman 2011).*

Das Glücksempfinden wird nicht unerheblich davon bestimmt, wie befriedigend sich die persönlichen Kontakte gestalten lassen. Auch eine Person, die prinzipiell ihr Alleinsein schätzt und ohne großes Netzwerk auskommt, hat diesen sozialen Bezug und trägt es in sich, nach einem gewissen Grad an Bindung zu streben, um dieses Grundbedürfnis zu befriedigen. Der Wunsch nach Zugehörigkeit ist als überlebenswichtige Notwendigkeit in jeder Person verankert. Daher sind auf irgendeine Weise immer Bemühungen sichtbar, gesellschaftlichen Anschluss sowie die Anerkennung anderer zu erreichen.

Das Individuum ist ein Leben lang auf der Suche nach der passenden Gruppe, die sich möglichst aus Gleichgesinnten zusammensetzt. Dies bedeutet, dass die Qualität der Beziehungen, die wir mit anderen in unserem Umfeld aufbauen, essenziell ist und uns hilft, ein Leben im Wohlgefühl und positiver Energie zu leben.



### Praxistipp:

Die meisten von uns waren schon einmal in einer Situation, in der irgendeine Beziehung, sei sie familiär, romantisch, professionell oder anders geartet, die sich ermüdend oder anstrengend anfühlte, beendet wurde und zu Einsamkeit oder Traurigkeit führte. Es ist essenziell, dass wir uns nach Beziehungen umsehen, die uns aufbauen, statt verstörend oder sogar zerstörerisch auf uns zu wirken; indem wir uns genau darüber informieren, welche Beziehungen wir mit anderen Menschen pflegen und welche Gefühle sie in uns auslösen, können wir aktiv daran gehen, die richtigen Beziehungen entstehen zu lassen und auf diesem Wege unsere Lebensqualität zu verbessern.

Wir streben also bewusst wie auch auf Ebenen, die für uns eher im Unbewussten liegen, ständig nach tiefer Verbindung mit anderen, sowohl emotional als auch physisch. Im Umfeld des PERMA-Modells umfassen Beziehungen alle Interaktionen mit Partnern, Freunden, Familienmitgliedern, Kollegen, Mentoren, Vorgesetzten oder der Gemeinschaft. Diese beruhen auf Gegenseitigkeit und haben zum Ziel, sich gefördert, geliebt und wertgeschätzt zu fühlen, – in welchem Verhältnis wir zu den anderen Menschen stehen, ist dabei gar nicht so elementar. Viel bedeutsamer ist, dass diese Verbindung echt und stabil ist und damit für beide Seiten einen Zugewinn darstellt.

Wenn es darum geht, andere Personen darin zu unterstützen, Beziehungen zu entwickeln, die echt, fürsorglich, vertrauensvoll und aufrichtig sind, haben Sie als Profis in der Beratung eine bedeutende Rolle zu spielen. Viele der Menschen, die bei Hilfe suchen, erleben in dieser Kommunikation erstmalig eine unverfälschte Verbindung mit einer anderen Person – insoweit Sie sind dazu da, Ihre Klientel nicht nur körperlich, sondern auch emotional zu fördern; es ist wichtig, die Begleitung so zu gestalten, dass sie solche Gefühle verstärkt, die zu Offenheit führen.

Ihre Klientinnen und ihre Klienten profitieren von der Annahme, dass die Menschen in ihrem Umfeld ihnen in Freundschaft, Respekt und Authentizität begegnen.

**Personen und Ansprechpartner/innen um sich zu haben, die vertrauenswürdig sind, ist ein äußerst positiver Faktor einer glücklichen und erfüllten Lebensführung.**



Gemeinsam Pläne zu schmieden und Kontakte zu pflegen, dies alles gehört dazu, wenn man Beziehungen, seien sie privater oder beruflicher Natur, lebendig erhalten will. Regelmäßige Treffen mit Freundinnen / Freunden und Familie oder Kolleginnen / Kollegen können dabei helfen, eine verlässliche Struktur, Routine und das Gefühl, gebraucht zu werden, entstehen zu lassen.

Es gilt als gesichert, dass ein gesundes soziales Umfeld vorbeugende Effekte hat, was den Abbau kognitiver Fähigkeiten im Alter und die allgemeine Gesundheit anbelangt. Ebenso sind sich die Forschenden einig, dass die Beziehungen selbst wiederum werden durch das Teilen guter Neuigkeiten und das gemeinsame Feiern von Erfolgen beträchtlich gefördert werden. Auch das enthusiastische und empathische Eingehen auf das Gegenüber steigert die Intimität, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit.

Für den Aufbau starker und wohltuender Beziehungen ist es vonnöten, aktiv zu werden:

- Eine neue, tiefere Ebene im Gespräch finden, aktives und aufmerksames Zuhören,
- sich an gemeinsamen Aktivitäten einer Gruppe beteiligen.
- Interesse an neuen Dingen und Menschen zeigen,
- alte geschätzte Kontakte und Freundschaften beleben.



## Wiederholungsfrage N° 2:

Nennen Sie die einzelnen Elemente des PERMA-Modells und erklären Sie eines dieser Elemente näher. Fügen Sie, wenn möglich Beispiele hinzu.

### 3.4 SÄULE VIER: »MEANING« / SINN

Ein anderes Bedürfnis des Menschen liegt in der Suche nach Sinn und Bedeutsamkeit im Leben. Seligman definiert diesen »Sinn« als die Zugehörigkeit zu und/ oder dem Dienen einer höheren Bestimmung. Er geht davon aus, dass die Frage nach dem Lebenssinn und die Verfolgung dessen, was diesen Lebenssinn ausmacht, den Menschen dabei hilft, auch unter schwierigen Bedingungen ihre Aufmerksamkeit gebündelt auf Wesentliches zu richten.

Um wirklich nachvollziehen zu können, dass unser Leben einen Sinn hat, müssen wir die Wirksamkeit und den Wert unserer Handlungen spüren; und dass wir zu etwas Größerem beigetragen haben. Wir alle wollen das Gefühl haben, dass unsere Leben und unsere Aktivitäten von Bedeutung sind – als Psychologische Berater/innen sind Sie in der glücklichen Lage, dass Sie beobachten können, wie sich dies in Ihrer Praxis bewahrheitet, während Sie Ihre Arbeit machen.

Jeder Mensch stellt seine ganz persönliche Sinnfrage, die Bestimmung, die eine Person für sich entdeckt, kann sich in allen Lebensbereichen erfüllen. Sie kann sich in einem kreativen Projekt manifestieren, auf beruflichem Terrain oder in der Gestaltung eines gelungenen Familienlebens.

#### I N F O

Oftmals sind es die persönlichen Wertvorstellungen, die dazu führen, den Sinn in einem bestimmten Kontext zu suchen. Im Ergebnis verbessert sich dadurch die Lebenserwartung, die Zufriedenheit mit der eigenen Lage und der gesundheitlichen Status.

Viele von Ihnen werden ihre Empathie, ihren Respekt und ihre Echtheit in diese Arbeit hineinlegen und damit einem tiefen Bedürfnis nachgeben. Häufig geschieht die Arbeit mit Menschen (auch) aus altruistischen<sup>5</sup> Motiven. Eine scheinbar so schlichte Sache, wie einen Menschen dabei zu unterstützen, etwas Neues zu versuchen, erfreuliche Veränderungen vorzunehmen oder feste Schritte in Richtung Unabhängigkeit zu unternehmen, kann äußerst lohnend sein und sowohl der ratsuchenden Person als auch dem/der Berater/in Freude machen.

Vielleicht haben Sie es selbst schon erlebt, dass Sie Ihre altruistische Einstellung an einem gewissen Punkt in der Arbeit beflügelt hat; ein Gefühl von Stolz, das durch den Körper zieht, die berühmten Schmetterlinge im Bauch, ein Gefühl von Rührung – möglicherweise eine große Sache, die nur Ihre Kolleginnen und Kollegen nachvollziehen können.

Altruismus ist am einfachsten zu erklären als ein Gefühl des Vergnügens, dass sich einstellt, wenn wir anderen Menschen helfen. In vielerlei Hinsicht gleicht es dem Tun aus Liebe heraus, aber es ist nicht gänzlich dasselbe – Altruismus hat eine starke Komponente, die der Menschlichkeit dient. Anderen Menschen Hilfe anzubieten ist eine sehr kraftvolle Methode, um das persönliche Glücksgefühl zu steigern. Dieses Tun eröffnet uns die Chance, uns selbst als Wesen wahrzunehmen, die nicht nur durch eigennützige Motive bewegt werden.

Die Menschen sind in der Lage, sich selbst die Möglichkeit zu geben, die Wohltat des Altruismus zu erfahren. Indem Sie anderen ihre Hilfe anbieten, spornen Sie sich selbst dazu an, positiv zu bleiben und auch in Herausforderungen einen Sinn zu finden.

Folgende Anregungen können Sie für sich und andere nutzen. Teilweise sind es Übungen, die schon zuvor erwähnt wurden:

- Kennenlernen der persönlichen Werte
- Heranwagen an ungewohnte, kreative Projekte um mehr über sich selbst und die eigenen Vorlieben zu erfahren
- Selbstreflexion, die eigenen Stärken betreffend: Wie können diese nutzbringend zum Einsatz kommen?
- Zeit haben für geschätzte Menschen

---

<sup>5</sup> Mit *Altruismus* ist das selbstlose Tätigwerden gemeint, das wir an den Tag legen, wenn wir uns aus Überzeugung dem Wohlbefinden anderer widmen.

- Mitarbeit in Organisationen, die für die eigenen Werte stehen

### 3.5 SÄULE FÜNF: ZIELERREICHUNG/ERRUNGENSCHAFT

*Das englische achievement* ist eine gelungene Performance, eine Leistung oder Errungenschaft. Ein Gefühl der Errungenschaft kommt auf, wenn auf ein Ziel hingearbeitet und es auch erreicht wurde; wenn genügend Beharrlichkeit da ist, um eine Aufgabe zu Ende zu bringen. Seligman ist der Meinung, dass all dies zu mehr Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden führt. Man kann mit Stolz auf das eigene Leben zurückblicken.

Durch das klare Setzen von Zielen und dem Erreichen dieser wichtigen Punkte verbessern wir die Wahrnehmung von Effektivität und Wohlfühl. Dies sorgt für die Motivation, weitere Ziele anzustreben und für das Gefühl, uns voran zu bewegen.

Wenn wir uns regelmäßig selbst herausfordern, weil wir uns eigenhändig verbessern wollen, dann können wir unsere Ziele erreichen; und weil wir neue Pläne haben und weitermachen wollen, kann sich daraus ein Kreis des Erfolges und der Erfüllung bilden.

Dies ist in gleicher Weise gültig für die Personen, die wir unterstützen – wengleich das Vertrauen in Struktur und Routine großgeschrieben wird. Dennoch ist es natürlich für uns Menschen, nach Gefühlen des Vorankommens und Fortschritt zu streben.

In jedem Fall ist es wichtig, daran zu denken, dass Ziele, die Sie sich selbst setzen oder die Sie mit oder für Ihre Kundinnen und Kunden entwerfen, realistisch und erreichbar sein müssen. Um ein handliches Beispiel anzuführen, dass wir alle zu Genüge kennen dürften, eignet sich der Verweis auf den Brauch, zu Beginn eines neuen Jahres Vorsätze zu fassen. Vielleicht haben Sie auch schon einen solchen Vorsatz aufgestellt, nur um im Laufe der Zeit festzustellen, dass das darin verborgene Ziel im Kontext der Gegebenheiten völlig unerreichbar war.

„Ich gehe jeden Tag ins Fitnessstudio.“ „Ich schreibe mindestens zwei Bücher in den nächsten drei Monaten.“ „Dieses Jahr laufe ich den Marathon, den ich noch nie gelaufen bin. Drei Wochen Training um Urlaub sollten reichen.“

Zwar sind alle diese Dinge theoretisch möglich, jedoch nicht realistisch, wenn es bei den konkreten Umständen bleibt. Möglicherweise würde man diese Dinge gerade so hinbekommen als Garnitur auf dem Alltagstrott, jedoch nicht unbedingt qualitativ zufriedenstellend und gesund.

Die meisten von uns finden nicht die Zeit, nach Hause zu kommen, um dann an einem Buch zu schreiben; oder wir schaffen es zwar eine Woche lang, das tägliche Training im Studio zu absolvieren, sind jedoch nach diesen Tagen völlig ausgebrannt.

Diese Bestrebungen könnten dazu führen, dass Gefühle des Scheiterns aufkommen, weil wir die Ziele nicht auch nur annähernd erreichen konnten – dabei waren diese Ziele niemals realistisch; wir haben uns selbst in die Lage gebracht, zu scheitern!

PERMA ist ein Akronym, das man sich gut merken kann. Ein weiteres hilfreiches Akronym, um Zielsetzungen und Absichtserklärungen zu überdenken, bevor sie formuliert werden, gleich ob für unsere eigenen Zwecke oder in Zusammenarbeit mit anderen, ist SMART.

Ziele sollten wie folgt sein:

- **spezifisch (specific)** – das Ziel ist auf einen bestimmten Sektor der Selbstoptimierung bezogen
- **messbar (measurable)** – qualitative und quantitative Messgrößen sind vorhanden oder zumindest angedacht
- **attraktiv (accepted)** – so geplant, dass es Lust macht, sich an die Arbeit zu machen
- **realistisch (realistic)** – es ist klar, welche Resultate sich realisieren können und welche Ressourcen verfügbar sind.
- **terminiert (Time-related)** – es existiert eine verbindliche Absprache, bis wann was erreicht werden soll.

Wenn Ziele realistisch sind, dann geben wir uns auch wirklich die erforderliche Mühe, sie zu erreichen. Das ist es, was uns in eine ausführliche Wahrnehmung von Gefühlen des Stolzes, des Selbstvertrauens und eines umfassenden Wohlbefindens hineinführt; wie auch die Menschen, welche uns anvertraut sind und die wir dabei begleiten, eben diese Leistungen zu erbringen.

Studienergebnisse legen nahe, dass ein Erreichen intrinsisch motivierter Ziele, wie beispielsweise persönliches Wachstum oder starke Beziehungen, zu

größeren Erfolgen in Bezug auf das Wohlbefinden führt als dies bei externen Zielen, wie Reichtum oder Ruhm der Fall ist.<sup>6</sup>

Die Zielerreichung lässt sich fördern durch:

- kluges Setzen von Zielen (siehe oben)
- Bewusstmachen der Erfolge
- angemessenes Würdigen der Errungenschaften



### Wiederholungsfrage N° 1:

- a) Eine Klientin hat sich vorgenommen, eine Weiterbildungsmaßnahme zu absolvieren. Wie können Sie diese Frau darin unterstützen, diese Idee erfolgreich umzusetzen?
- b) Was besagt die SMART-Regel?

## 4 Das Streben nach einem sinnvollem Dasein

Paul Wong, der Ihnen bereits im Schlusswort zum vorherigen Studienheft begegnet ist, hat in der Positiven Psychologie einen maßgeblichen Beitrag zum Forschungsgebiet des Sinnerlebens geleistet. Auch er versteht den Begriff *Sinn* so, dass darin ein erstrangiges menschliches Bedürfnis steckt, das einen wesentlichen Beitrag zum gelungenen Leben leistet. Sinnvolles Dasein kann helfen, unangenehme Erfahrungen abzumildern und auch einen gewissen Schutz vor weiteren schwierigen Erfahrungen bieten.

Dem Leben einen Sinn gegeben zu haben, macht sich besonders in solchen kritischen Phasen bezahlt, in denen sich der bisherige Lebensstil als instabil

---

<sup>6</sup> Nachzulesen in Seligman, M. E., Building the state of well-being: A strategy for South Australia, 2013

erweist. Eine positive innere Einstellung und Aspekte wie Optimismus, Fähigkeit zur Akzeptanz und lösungsorientiertes Denken erleichtern es, Verantwortung zu übernehmen und selbstwirksam zu sein.

## 5 Beratung und Positive Psychologie

Nimmt man an, dass grundsätzlich jeder Mensch die Voraussetzungen mitbringt, persönlich zu wachsen und resilient zu leben und er fähig ist, aus diesen Möglichkeiten das Beste zu machen, dann bleibt noch, diese individuellen Fähigkeiten zu identifizieren und sie verfügbar zu machen. Damit hätten wir die Funktion der angewandten Positiven Psychologie im Beratungsprozess umschrieben. Eine wachstumsorientierte Herangehensweise begünstigt dabei das Aufblühen / „Flourishing“ (vgl. Studienheft 8 Kapitel 3.3.1) einer Person. Sie kommt leichter dahin, ihr Potenzial auf eine ausgeglichene Weise zu realisieren und sich dabei physisch und psychisch wohl zu fühlen.

Das PERMA-Modell ist bestens in die beratende Arbeit zu integrieren. Der Fokus des Modells auf der Betonung einer hohen Lebensqualität bringt es mit sich, dass die Prinzipien dieses Modells auch konkret herangezogen werden können, um individuelle und praktikable Programme zur Unterstützung und Begleitung zu kreieren. Gelingt es, hierdurch Verhaltensänderungen anzustoßen, kann sich das Wohlbefinden verstärken und auch die Lebensqualität verbessern.

Für Menschen, die unmittelbar und empfindsam reagieren auf das, was um sie herum vorgeht, kann es äußerst hilfreich sein, achtsame und ausgewogene Unterstützung zu erhalten, um einen besseren Umgang mit schwierigen Nachrichten und Entwicklungen erlernen.

Die Einfachheit des PERMA-Modells und seine Praktikabilität machen es unter anderem für diesen Zweck zu einem idealen Werkzeug.

### 5.1. POSITIV GESTALTETE BERATUNG

Im Grunde können Sie jeden etablierten und lösungsorientierten Ansatz einer Beratung um die Elemente der Positiven Psychologie erweitern. Sie erhalten dadurch eine stärkenfokussierte Perspektive und eine empirisch abgesicherte Grundlage, um mit Ihren speziellen Methoden und Interventionen zu arbeiten.

Je nach Intensität und Dauer geht es im Beratungsprozess nicht nur darum, sich vom Problem zur Lösung zu bewegen, sondern gleichermaßen sich auch selbst und den eigenen Stärken näherzukommen. Idealerweise erwirbt die Klienten /

der Klient einen dauerhaften Zugang zu den Ressourcen und mehr Klarheit über den Lebenssinn.

**Die Lösung des Problems ist daher nicht unbedingt zugleich der Abschluss des Beratungsprozesses!**



Wenn eine **Wachstumsorientierung** gewünscht ist, können problem- und lösungsorientierten Ansätze um entsprechende Elemente erweitert werden.

Diese Wachstumsorientierung gelingt besonders gut, wenn sie an frühe positive erlebte Begegnungen anknüpfen kann. Je bewusster die Beraterin / der Berater dafür sorgt, dass sich positive Emotionen einstellen, desto größer ist die Chance, dass zügig eine konstruktive Beziehung aufgebaut wird. In diesem Arbeitsklima wird es möglich, die Klientin / den Klienten von der einseitigen Fixierung auf das Problem wegzuführen, für neue gedankliche Impulse zu öffnen und emotional zu entlasten. Als sprachliche Mittel kommen gezieltes Nachfragen, Paraphrasieren oder wertschätzende bestätigende Äußerungen infrage.

Im weiteren Verlauf der Beratung kann mit den Signaturstärken gearbeitet werden, um Eigenschaften und mögliche Potenziale zu ermitteln, die dauerhaft von Nutzen sind. Einer der gängigsten Tests, der dafür gedacht ist, wurde bereits in Kapitel 3.2 erwähnt, der von Martin Seligman und Christopher Peterson 2004 entwickelte VIA-IS (Values in Action Inventory of Strength).

Derart komplexe Fragebögen sprengen jedoch gelegentlich den Rahmen einer Beratung. Der US-amerikanische Psychologe Robert Biswas-Diener hat drei Schlüsselfragen zur Erschließung von Charakterstärken entwickelt, die sich für ein aktuelles Anliegen der ratsuchenden Person eignen:

**Worauf in Deiner Vergangenheit bist du stolz?**

**Was in Deiner Gegenwart gibt dir am meisten Kraft und Energie?**

**Worauf in Deiner nahen Zukunft freust du dich?**

Die Antworten, verfolgt man sie aufmerksam, werden in der Regel sehr aufschlussreich sein; im Hinblick auf die Wesensnatur der Person.

Eine Beratung kann also die Klientin / den Klienten dabei begleiten, „über sich selbst hinaus zu gehen“ und neue Dimensionen in der persönlichen Entwicklung zu erleben. In dieser Hinsicht kommt man schnell auf die Positive Psychologie mit ihren Anregungen, die eigenen Angelegenheiten mit mehr Zuversicht zu betrachten und eine optimistische Einstellung zu entwickeln. Der Prozess der Beratung erhält eine durchgängig positive Ausrichtung, die auf beiden Seiten entlastend wirken kann und möglicherweise auch das Finden der Lösung erleichtert.

Was ist das Besondere? Die Interventionen gemäß dem Ansatz der Positiven Psychologie umfassen nicht nur Aktivitäten, die darauf abzielen, eine Belastung zu verringern, sondern haben in erster Linie den Sinn, positive Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu unterstützen. In der Praxis erhofft man sich langfristig eine Verbesserung der Lebenszufriedenheit.

Letztlich zielen positive Interventionen darauf ab, die Klientinnen und Klienten in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken. Sie sind so aufgebaut, dass die Stärken der Ratsuchenden sichtbar werden und im weiteren Verlauf herangezogen werden können, um Aufgaben zu lösen. Nach den Vorgaben des PERMA-Modells sind die einzelnen Maßnahmen darauf ausgerichtet, die Betroffenen im Hinblick auf die fünf Elemente *positive Gefühle*, *Beschäftigung*, *Beziehungen*, *Sinn* und *Zielerreichung* zu unterstützen und ihnen so zu einem „Aufblühen“ in diesen Lebensbereichen zu verhelfen.

## 5.2 DIE EFFEKTIVE POSITIVE BEGLEITUNG

Im Bereich der Therapie kam die Forschung in Studien zum Ergebnis, dass Behandlungserfolge nicht durch den Schweregrad der Persönlichkeitsstörungen eines Menschen bestimmt werden. Man erklärte sich die hohen Erfolgszahlen selbst bei äußerst schwierig zu behandelnden Patienten mit dem „Therapieoptimismus“ der Beteiligten. Waren die Therapeutinnen und Therapeuten selbst vom Erfolg ihrer Tätigkeit überzeugt und konnten sie diese Ansicht auch nach außen vermitteln, wurde ihre Arbeit effektiver. Diese Feststellung ist auch für die persönliche Beratungsarbeit bedeutungsvoll.

Eine derart optimistische Begleitung kann wegweisend für die ratsuchende Person und damit ausschlaggebend für den Erfolg sein. Sie vermittelt der Klientin oder dem Klienten auch in kritischen Augenblicken, dass es wichtig ist, den eigenen Stärken und dem eigenen Können zu vertrauen. Diese zuversichtliche innere Grundhaltung wird in der Positiven Psychologie als wichtige Voraussetzung für eine gelingende Arbeitsbeziehung gewertet und gilt als relevant für die Erreichung der Ziele, die sich die Beteiligten setzen.



### Praxistipp:

Damit eine Intervention Wirkung zeigt, muss sie zur Person passen, mit der sie durchgeführt wird.

In der Beratung ist dies relativ unproblematisch zu gewährleisten, da die Interventionen immer mit den beteiligten Personen abgesprochen werden. Im Gespräch können Stärken, Vorlieben oder Bedenken thematisiert und die Interventionen, wenn nötig, angepasst werden. Die Mitteilung von Erfahrungen und kleine Feedback-Runden erleichtern diese Feinabstimmung auf den Alltag und mögliche Änderungen in den Lebensgewohnheiten. Dies trägt ebenfalls zu einer besseren Wirkung positiver Intervention bei.

Die Begleitung in der Beratung ist somit konstant auf Verstärkung der positiven Impulse ausgerichtet. Je besser dies während des Beratungsprozesses gelingt, desto unproblematischer gestaltet sich der Transfer in den Alltag (vgl. Kapitel 6).

Ein intensiveres Feedback eignet sich, um diese Transferwirksamkeit abzusichern und den Beratungsprozess nun auch positiv abzuschließen. Forschungen haben ergeben, dass in der professionellen Begleitung neben dem Moment mit der größten Emotionalität das Ende am nachhaltigsten im Gedächtnis bleibt. Impulse zur fortlaufenden Weiterentwicklung lassen sich nochmals bewusst verstärken, indem die Inhalte möglichst konkret zusammengefasst werden. Dadurch werden die Fortschritte, die innerhalb des Beratungsprozesses eingetreten sind, nachvollziehbar, die bewusste Erfahrung der Stärken und Werte bleibt in Erinnerung. Der Prozess der persönlichen Entwicklung kann sich fortsetzen.

### 5.3 GESPRÄCHSFÜHRUNG IN DER POSITIVEN BERATUNG

Positive Interventionen gelingen, wenn eine entsprechende Art der Gesprächsführung zugrunde liegt. Das heißt, es kann sein, dass Beratungspersonen ihre Beratungskompetenzen im Hinblick auf die positiven Interventionen auszubauen müssen. Dies kann sich als vorteilhaft erweisen, da

auch Berater/innen eine Stärkung der Selbstwirksamkeit vertragen können, um in schwierigen und konfliktbeladenen Gesprächen souverän zu bleiben.

In der empirischen Psychotherapieforschung werden bestimmte Komponenten angeführt, die eine Beziehung positiv und erfolgreich gestalten: emotionale Bindung, ein einheitliches Beratungsziel in Form der Zielvereinbarung und Einigkeit das konkrete Vorgehen betreffend. Die Interventionen werden ressourcenaktivierend eingesetzt, um die beteiligten Personen aufnahmebereiter zu machen und zu einer stabilen Kooperation anzuregen. Stellt sich dieses Miteinander dann auch ein, ergibt sich wiederum eine positive Rückwirkung auf die Beziehung zwischen der beratenden Person und ihrer Klientinnen oder Klienten. Diese sollen dadurch für einen selbstbestimmten Problemlösungsprozess gewonnen werden, der auch außerhalb der Beratungstermine stattfindet und Raum schafft für das Experimentieren mit neuen Verhaltensmustern.

## 5.4 BEISPIELE FÜR INTERVENTIONEN

### **Das Nachsinnen fördern:**

Ermuntern Sie Ihre Klientinnen und Klienten, ihre Zielvorstellungen und Erfolge zu verschriftlichen. Dies regt die Selbstreflexion an. Sie erinnern sich an die „drei guten Dinge“ aus Teil 1? Indem man zu Papier bringt, welche positiven Aspekte der Tag hatte, wird der Perspektivenwechsel trainiert. Wir werden noch darauf kommen, wie essenziell diese Übung ist, um die bewusste Wahrnehmung und das aufmerksame Verbleiben in der Gegenwart zu meistern.

### **Stellen Sie Fragen, die Stärken und Vorlieben betreffend:**

„Was liegt Ihnen?“, „Woran haben Sie Ihre Freude?“, „Was bringt Sie in den Flow?“. Es kann sein, dass es für Ihre Klientin / Ihren Klienten kein leichtes Unterfangen ist, Ihnen darauf zu antworten, insbesondere, wenn Erfolge lange zurück liegen. Dennoch ist es lohnenswert, da auch hiermit die Selbstreflexion gefördert wird und die Person die Gelegenheit erhält, die eigenen Stärken zu realisieren und beim Namen zu nennen. Die Erkenntnisse können in einem Journal notiert und dadurch besser verinnerlicht werden.

### **Geben Sie Impulse für Dankbarkeit:**

Es gibt im Leben eines jeden Menschen kleine und größere Anlässe für Dankbarkeit (vgl. auch Kapitel 6.2). Im Beratungsprozess kann diese Haltung thematisiert und ausprobiert werden. Es kann darüber gesprochen, jedoch auch

eine andere nachvollziehbare Form gewählt werden (Aufschreiben, Fotografieren, Zeichnen). Auch in diesem Fall ist es zweckmäßig, die Klientinnen / Klienten zu motivieren, Erlebtes aufzuschreiben, um es jederzeit den Verlauf sichtbar machen zu können; insbesondere das, was sich im Laufe der Zeit verändert hat.

## 5.5 MÖGLICHE HÜRDEN ÜBERWINDEN

Für die Etablierung einer positiven Grundhaltung ist innerer Friede unverzichtbar. Viele Menschen scheitern daran, Zuversicht zu entwickeln, weil die Last früherer negativer Erfahrungen zu sehr auf ihnen lastet und sie mit unveränderlichen Tatsachen hadern. Manchmal liegen sogar tiefe Verletzungen vor, die aufzuarbeiten sind, um wirklich Freiraum für ein neues positives Mindset zu machen. Falls sich herausstellt, dass ein besonders schwieriges Thema vorliegt, ist eine weitere Unterstützung in Form einer Therapie oder Seelsorge anzuraten.

Auch ein anderer Punkt ist wesentlich: Gewohnheiten können sich hartnäckig halten. Unser Glücksempfinden hat jedoch eine innerliche Empfangsbereitschaft nötig. Daher gesellt sich zu der Überlegung, wie wir mehr Optimismus und Gelassenheit erlangen die Frage, wodurch wir die eigene Zufriedenheit eigentlich erschweren. Jede Person hat Angewohnheiten, die unter diesem Gesichtspunkt problematisch sein können. Hier ein paar Beispiele:

### **Übertriebener Medienkonsum:**

- Eine unkontrollierte Masse an schlechten Nachrichten begünstigt das Entstehen von Ängsten und Sorgen.

### **Suchtmittel:**

- Wird die Gedankenwelt einer Person vorrangig von dem Verlangen, eine bestimmtes Suchtmittel zu sich zu nehmen beherrscht, ist es nur eingeschränkt möglich, positiven Einfluss auszuüben.

### **Prokrastination:**

- Das stetige Aufschieben von Aufgaben belastet das Selbstwertgefühl und führt zu Frustration.

### **Vermeidungsverhalten:**

- Es wird versucht, jeder unangenehmen Empfindung auszuweichen. Dies verhindert eine Aufarbeitung oder Linderung.

Nicht immer wird direkt deutlich, welche Verhaltensweisen die Stimmung eines Menschen negativ beeinflussen. Hier hilft ebenfalls die Maßnahme der Selbstreflexion, um zu erkennen, wo wirkungsvoll entgegengesteuert werden sollte.

## 5.6 INSPIRATIONEN ZUR „GLÜCKSTIFTENDEN“ SELBSTFÜRSORGE

Tatsächlich werden negative Empfindungen wahrscheinlicher sein, wenn eine Person sich selbst und ihre Bedürfnisse vernachlässigt. Dieses Verhalten reduziert die möglichen Glücksmomente und schmälert das Empfinden von Glück. Daher sollte auch die Empfehlung, gut für die mentale, psychische und physische Gesundheit zu sorgen, nicht fehlen. Wir können dankbar sein für das, was der Körper leistet und ihn mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf pflegen.

Auch auf der geistigen Ebene ist Entspannung wichtig, um Abstand von den täglichen Belangen zu gewinnen. Ein entspannter Geist ist neuen Ideen und Aufgaben zugänglich. Eine interessante Weiterbildung fördert die persönliche Entwicklung ebenso wie spielerische Aktivitäten. Die Pflege eines Hobbys bringt oftmals besonders intensive positive Emotionen hervor.

In der **Neurobiologie** existieren mittlerweile unzählige Studien darüber, was im menschlichen Gehirn vor sich geht, wenn wir uns als glücklich wahrnehmen. Wie die meisten Abläufe im Gehirn ist auch dieser Vorgang sehr komplex, teilweise noch unerforscht und hier nur ansatzweise darstellbar.

Im Mittelpunkt bei der Entstehung eines Empfindens von Glück und unserem Bedürfnis, uns angenehme Erlebnisse zu verschaffen, steht eine Belohnungs- und Motivationsdynamik, die sich in der Kommunikation verschiedener Hirnareale abspielt. Diese Sektoren kommunizieren vor allem über den Botenstoff Dopamin (auch als *Glückshormon* bekannt) miteinander. Ein weiteres Hormon, Serotonin, ist für einen Zustand innerer Balance und das Gefühl der Zufriedenheit zuständig. Serotonin stimuliert jene Hirnregionen, die für diese emotionale Selbstregulierung verantwortlich sind.

Diese Prozesse auf der neuronalen Ebene sind regulär, dennoch werden immer wieder geschlechterspezifische Eigenheiten diskutiert. Dazu gehört etwa die Frage, ob und warum Frauen sich leichter damit tun, ihre Intuition einzusetzen und daher andere Problemlösungsstrategien bevorzugen.

Eine weitere interessante Entdeckung ist ein neuronaler Mechanismus, der die Bezeichnung **Facial Feedback** („Rückmeldung über das Gesicht“, **Übers. d. Verf.**) trägt. Freudige Ereignisse bringen Menschen spontan zum Lächeln. Dieser

Mechanismus wirkt auch umgekehrt: Lächeln wir eine kurze Weile, werden Botschaften an das Gehirn übermittelt, die dort als Signal für Freude interpretiert und mit der Ausschüttung von Neurotransmittern<sup>7</sup> beantwortet werden. Die Stimmung verändert sich, jedenfalls kurzfristig, positiv.



### Praxistipp:

Lächeln Sie 90 Sekunden lang. Versuchen Sie das Lächeln möglichst intensiv werden zu lassen, sodass auch die Kontraktion der Muskeln um die Augen herum spüren können. Üben Sie dies in unterschiedlichen Situationen und beobachten Sie die Veränderung, die sich für Sie vollzieht.

Diese kleine Übung gibt einen hilfreichen Impuls, über das Lächeln nachzudenken und etwas Heiterkeit zu entwickeln. Langfristig ist es eine innere positive Einstellung, die sich in häufigerem Lächeln zeigt und die mit einer höheren Lebensqualität in Verbindung gebracht wird.

## 6 Die Arbeit mit positiven Affirmationen

Wenn Sie sich dazu entscheiden, Affirmationen in Ihre Arbeit einzubeziehen, müssen Sie wissen, wie diese zu formulieren sind. Affirmationen können abends vor dem zu Bett gehen oder morgens nach dem Aufstehen gesprochen werden, sie können vielfach aufgeschrieben mental wiederholt werden. Affirmationen für die einzelnen Charakterstärken würden etwa in dieser Weise lauten:

- Ich liebe meine Kreativität.
- Ich spüre Dankbarkeit für alle gute Dinge in meinem Leben.
- Ich interessiere mich stets für Neues.
- Ich bin dabei, ein sinnvolles Leben zu führen.

---

<sup>7</sup> *Neurotransmitter* ist die fachspezifische Bezeichnung für biochemische Botenstoffe, die Signale zwischen Nervenzellen vermitteln.

**AFFIRMATIONEN** (bestätigende Aussagen) sollen bei der Umsetzung der Positiven Psychologie unterstützen, indem über Autosuggestion das Unterbewusstsein angeregt wird, neue Strukturen zu entwickeln und die Ausbildung positiverer Denkmuster zu begünstigen. Sie funktionieren also ähnlich wie die Neugestaltung von Glaubenssätzen, die Ihnen bereits aus dem letzten Studienheft Begriff ist. Affirmationen treten jedoch nicht an die Stelle eines überkommenen, negativen Musters; sie stehen für sich alleine.



#### Wiederholungsfrage № 4:

Was kann die nachhaltige Umsetzung positiver Interventionen beeinträchtigen? Geben Sie Beispiele.

## 7 Transfer nach der Beratung – die Übertragung im Alltag

Die tiefverwurzelte Gewohnheit, sich tendenziell eher mit den negativen Aspekten des Lebens zu beschäftigen, macht es notwendig, das Umlernen auch nach der Beendigung des Beratungsprozesses fortzuführen. In der Beratung werden Schritte unternommen, um der Klientin / dem Klienten den Wechsel in ein neues Sichtmuster zu erleichtern, damit sie / er ihre / seine Stärken ungehindert erkennen kann. Diese erste Veränderung im Bewusstsein garantiert nicht zwangsläufig einen nachhaltigen Wandel der Lebensführung hin zu mehr Positivität. Um dies zu erreichen, müssen die neuen Gewohnheiten sukzessive auch im ganz normalen Alltag ankommen.

Je mehr Informationen wir über die Zusammenhänge rund um das Thema *Glücklichsein* zur Verfügung haben, desto akkurater lassen sich aktive Werkzeuge einsetzen, um Glücksgefühle bewusst zu erschaffen und zu vermehren sowie Verhaltensweisen positiv abzuändern und einzupflegen. Die positive psychologische Beratung kann hierzu einen effektiven Anstoß geben. Es gilt, Übungen für den Alltag zu finden, die einen schlichten Aufbau haben und auch alleine gut umsetzbar sind.

## 7.1 ÜBUNGEN FÜR EINE POSITIVE AUSRICHTUNG IM ALLTAG

Wir Menschen neigen dazu, uns den Gegebenheiten – auch den glücklichen – anzupassen und im Zuge dieser Adaption das Glück und die damit einhergehenden Gefühle zu vergessen. Um dieser Tendenz zum Vergessen entgegenzusteuern, ist es zweckmäßig, regelmäßige Übungen zur Erinnerung in den täglichen Ablauf einzufügen.

Im Grunde geht es darum, das in der Beratung oder auf anderem Wege erlangte Bewusstsein nicht wieder entgleiten zu lassen und den neugewonnenen klaren Blick für die positiven Dinge beizubehalten. Mehrfach wurde der positive Tagesrückblick erwähnt, der auch anhand von Fragen durchgeführt werden kann. Der österreichische Wissenschaftler MARKUS EBNER hat vier solcher Fragen gefunden, deren Beantwortung das Erleben von Glück nachhaltig in den Fokus bringt, die **vier Evening Questions** („Fragen am Abend“, Übers. d. Verf.).

***Was hat mir heute Freude bereitet?***

***Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?***

***Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?***

***Welche Stärken konnte ich heute ausleben?***

Ebenso positiv können wir auch am Morgen auf den Tag blicken. Die Psychologin und Autorin DANIELA BLICKHAN stellt hierfür die Technik des positiven Tagesausblicks zur Verfügung, die auf nur zwei Fragen basiert:

***Worauf freue ich mich heute?***

***Was kann ich dafür tun, dass das eintreten wird?***

Die beiden Fragen, die man sich möglichst noch vor dem Aufstehen vornimmt, richten sich auf die Wahrnehmung angenehmer Dinge, mit denen im Verlauf des Tages zu rechnen ist und auf die Bewusstmachung der Selbstwirksamkeit.

Nur etwas aufwendiger ist die Kreation eines eigenen Glücksportfolios. In einer Mappe (oder einem Computer-Ordner) wird alles gesammelt, was Zufriedenheit symbolisiert und aktuell das Glücksempfinden steigert: Fotos, Briefe, Reiseerinnerungen, Veranstaltungstickets etc.. Diese Sammlung steht immer zur Verfügung, um betrachtet zu werden; insbesondere dann, wenn die Stimmung eine Negativtendenz zeigt.

Der Umgang mit dem Wohlgefühl ist eine persönliche Sache. Dementsprechend vielfältig sind die Methoden, mit Empfindungen, die uns unangenehm sind umzugehen. Eine Liste zu führen mit Elementen, die man als

stimmungsaufhellend und/oder erholsam erlebt (ein gutes Telefonat, eine gemütliche Kaffeepause, ein lustiger Film ...) ist von Vorteil. Sie kann Inspiration sein, wenn es an Ideen fehlt, um einer trübseligen Gemütslage abzuwehren.

## 7.2 ECHTE DANKBARKEIT EMPFINDEN

Den Menschen, die uns nahe sind, positive Dinge zu sagen und unsere Dankbarkeit ihnen gegenüber zu äußern ist eine angenehme Aktivität, die das Zusammenleben reibungsloser verlaufen lässt. Darüber hinaus gehen Vertreter/innen der Positiven Psychologie davon aus, dass schon allein das Äußern von Dankbarkeit kraftvoll ist und das Wohlbefinden auf psychischer und körperlicher Ebene beträchtlich steigert.

Um diese Dankbarkeit zu empfinden, müssen wir Menschen unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was wir haben und den Fokus weg lenken von dem was fehlt, was sie ärgert oder bekümmert. Wahre Wertschätzung erweitert den Horizont, denn sie blickt auf die erfreulichen Fakten und relativiert viele Angelegenheiten.

Das Leben bringt es mit sich, dass das Negative neben dem Positiven existiert oder akkurat ausgedrückt: Es gibt das, was wir als negativ betrachten und das, was für uns positiv ist. Wir haben Freunde, eine Arbeit, unsere Gesundheit, die Freiheit, zu denken, was wir wollen und uns auch tatsächlich zu entfalten und häufig einen angenehmen Lebensstandard: hilfreiche Haushaltsgeräte, Fahrzeuge etc.. Daneben gibt es jedoch auch die Umweltverschmutzung, Unfälle, Streitigkeiten und die kleinen und großen alltäglichen Schwierigkeiten. All das ist unsere Realität.

Je mehr Aufmerksamkeit eine Person dem Negativen schenkt, umso mehr bürdet sich eine schlechtere Stimmung auf. Wendet sie sich wieder mehr dem Positiven zu, kann sich auch die Gemütslage wieder stabilisieren.

Bemerkenswert ist Folgendes: Wir sind in der Lage, die Aspekte hervorzuheben, die wir wertschätzen. Dies ist eine geistige Strategie, die wir uns anhand täglicher Übungseinheiten regelrecht beibringen können. Stellen wir fest:

**Unsere Stimmung hängt ab von dem, was wir denken, was wir aufmerksam begutachten!**





## Ihre Übung:

Sorgen Sie für Ihre Stimmung!

Nehmen Sie sich etwas Zeit, Ihre aktuelle Stimmung einzuschätzen. Erstellen Sie dazu innerlich eine Skala, zum Beispiel von eins (eher düster) bis zehn (vorwiegend heiter) und markieren Sie innerlich, wo Sie sich selbst wahrnehmen. Der mittlere Abschnitt Ihrer Skala repräsentiert eine weitgehend neutrale Gemütslage. Diese Einordnung können Sie auch für Ereignisse vornehmen, die anstrengend oder schmerzlich waren sowie für solche Erlebnisse, an welche Sie sich gerne erinnern. Ebenso können Sie Ihre Skala verfeinern oder ausdehnen. Wie wäre es auf der Positivseite mit „fantastisch“?

Diese Übung kann Sie davon überzeugen, dass Ihre Stimmung wandelbar ist, so wie es Ihre Gedanken sind. Verwenden Sie diese Erkenntnis für Ihre beratende Arbeit.

Wird dieses Bewusstsein kultiviert, ist es möglich, negativen Gefühlen mit Gegenargumenten zügig abzuwehren. Sind Sie gerade genervt, weil Ihnen ein Wagen der Müllabfuhr die Weiterfahrt versperrt, dann könnten Sie einen anderen Gedanken hinzuziehen: „Es gibt Leute, die werden dafür bezahlt, dass Sie meinen Wohnort säubern.“ Müssen Sie eine aufwendige Studienarbeit erstellen, dann rückt die Idee: „Ich habe ein funktionierendes Internet und kann gut recherchieren, was ich wissen muss“, Ihre Sichtweise wieder zurecht. Diese gedanklichen Spielereien wirken mit der Zeit entspannend und erleichtern den Umgang mit alltäglichen Tücken.

Nochmals sei das **Journaling** genannt, hier als konsequentes Führen eines Tagebuchs, das dem Thema *Dankbarkeit* gewidmet ist. Diese Gewohnheit gibt Ihnen die Chance, die Wahrnehmung für die positiven Gegebenheiten zu schärfen und zugleich das Gefühl der Dankbarkeit zu vertiefen, da es wiederholt aufgerufen wird. Wird diese Aktivität eine Zeit lang beibehalten, kristallisieren sich in der Regel grundlegende Themen heraus, für die man in seinem Leben dankbar ist. Diese bleiben oft als Konstante bestehen und werden daher noch tiefer verinnerlicht.

Zwei bis dreimal wöchentlich sollten diese Einträge erfolgen, um jenen Effekt zu erreichen.

In jedem Fall ist es ratsam, auch in der Beratung darauf hinzuarbeiten, Energie sinnvoll zu aktivieren. Sie sollte dazu genutzt werden, eine unangenehme Situation zu verändern statt darüber zu klagen.

### 7.3 ACHTSAMKEIT IN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Die Positive Psychologie verfolgt die Absicht, Menschen in ihrem jeweiligen Hier und Jetzt wirksamer werden zu lassen. Dies bedingt, dass die neuen Chancen, Ideen und Potenziale auch registriert werden. Dazu ist es notwendig, sich nicht zu sehr von äußeren Einflussfaktoren ablenken zu lassen. Ein schwieriges Unterfangen, wenn es beruflich dazugehört, stets online und „geistig auf Draht“ zu sein. Ständige Erreichbarkeit und überhöhte Ansprüche an die eigene Person steigern die psychische Belastung. Um diese Spirale hin zu immer höheren Leistungen verlassen zu können ist vor allen Dingen Achtsamkeit geboten. Die Praxis der Achtsamkeit ist alt, moderne Studien haben ihre Effektivität wiederholt nachgewiesen.

Achtsamkeitstraining ist in erster Linie ein Training auf der geistigen Ebene, das ein Umdenken erforderlich macht. Wenn Sie möchten, dann wiederholen Sie zunächst das im einleitenden Studienheft 1 Gesagte.

In unserem Kontext ist insbesondere eine Anregung der Sensibilität für die Geschehnisse und Umstände interessant. Eine Person, die sich darin übt, ihre Aufmerksamkeit angemessen zu steigern, bekommt mehr mit und erkennt auch wichtige Zusammenhänge schneller und besser.



#### Ein Beispiel aus der Praxis:

Beruflicher Alltag:

Peter, verantwortlich für eine wichtige Abteilung in einer Firma, eilt von einem Termin zum nächsten. Während er damit beschäftigt ist, füllt sich der Eingangsortner seines Mailaccounts mit neuen Anfragen, Beschwerden und Informationen, die darauf warten, von ihm bearbeitet zu werden. Dabei ist er mit einem aufwendigem Projekt beschäftigt, das er unbedingt bestmöglich fertigstellen möchte, um in seiner Karriere voranzukommen. Ebenso turbulent sind seine Gedanken: die Unterlagen, sie nicht auffindbar sind, die Diskussion mit einem Kollegen, der Hinweis

des Vorgesetzten, sich besser zu konzentrieren. Er sei überhaupt nicht bei der Sache. Als ob dies so einfach wäre! Die Gedankenschleifen scheinen unendlich ...

Man ist sich sicher, dass achtsame Personen eine größere Zuversicht und somit auch mehr Beharrlichkeit entwickeln können. Die Übung der Achtsamkeit bedeutet für viele Menschen eine wirkliche Herausforderung, denn es gehört Willensstärke dazu, Gewohnheiten aufzugeben oder zu verändern. Dabei ist der Aufwand, den ein solches Training braucht, nicht sehr groß. Die positiven Effekte der Übungen stellen sich bei täglichem Praktizieren (etwa 10 Minuten lang) zügig ein. Gerade wenn eine Person derart eingebunden ist in feste Abläufe, wie es auf den Herrn aus unserem Beispiel zutrifft, müssen die Übungen sich leicht in den Tag integrieren lassen. Eine solche Übung, die nur wenige Minuten dauert, ist das **bewusste Atmen**.

Optimal ist es, damit den Tag zu beginnen, sie auf dem Weg zur Arbeit zu machen oder Wartezeiten dazu zu nutzen. Auch die Zeit des Zubettgehens eignet sich bestens, um bewusstes Atmen zu praktizieren. Die Sitzposition oder der Stand sollte aufrecht sein und wenn es geht, sind die Augen geschlossen.

Begonnen wird mit einem tiefen Atemzug durch die Nase. Die Konzentration auf die einströmende Luft sollte so stark wie möglich sein, die Lungen dürfen sich gut füllen. Der Brustkorb weitet sich, die Bauchdecke hebt und senkt sich. Wenn es angenehm ist, kurz den Atem anhalten, dann ganz langsam ausatmen, vom Bauchraum aus, damit sich die Lungen wieder vollständig leeren. Auch hier kann kurz verweilt werden, bevor weitergeatmet wird. Wann immer sich währenddessen Gedanken zeigen, empfiehlt es sich, dieses zuzulassen, sich jedoch nicht mit einer Beurteilung aufzuhalten. Es ist interessant, welche Gedanken kommen und weiterziehen, mehr nicht. Diese Neutralität hilft dabei, immer wieder zum Vorgang der Atmung zurückzukehren und die Wahrnehmung darauf zu bündeln.

Ähnlich wie bei einem strategischen Training der Muskulatur wird durch diese simple Atemübung die Achtsamkeit stärker, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird. Sobald die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet wird, können wir zum gegenwärtigen Moment zurückkehren und dies für einen immer größeren Zeitraum. Diese Wirkung setzt sich bald auch in anderen Situationen des Alltags

fort. Es stellt sich größere Gelassenheit ein und ein achtsamerer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und den Mitmenschen.

Sobald sich die ersten Erfolgserlebnisse beim bewussten Atem zeigen, können weitere Ihre Übungen eingesetzt werden, welche die Achtsamkeit bewusst in unterschiedlichen Situationen trainieren. Hierher gehört der **achtsame Spaziergang**, den man in der Mittagspause oder anderen Freizeiten unternehmen kann.

In dieser Zeit ruht die Aufmerksamkeit auf dem Gehen an sich, der Atmung, den einzelnen Schritten und den Eindrücken aus der Natur. Welche Farben umgeben Sie? Welche Geräusche sind zu hören? Welche Gerüche lassen sich entdecken?

Der kurze **Bodyscan** ist ebenfalls eine Übung für mehr Achtsamkeit, die den Bedürfnissen des Körpers ihre Aufmerksamkeit schenkt. Hier wird die Wahrnehmung schrittweise durch den ganzen Körper gelenkt; angefangen bei den Füßen über die Beine zum Oberkörper hin zum Nacken und Kopf. Es wird langsam und regelmäßig geatmet. Dies geschieht in der Absicht, jede Empfindung zu beachten und dies aus einer wohlwollenden und akzeptierenden Haltung heraus zu tun. So wird auch eine Fokussierung auf Beschwerden für die Dauer der Übung sanft aufgelöst. Wichtig ist: Allen Empfindungen sollte das gleiche Maß an Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Mit dieser Übung lassen sich erste leichte Stresssymptome mildern.



### Praxistipp:

Bei allen Achtsamkeitsübungen ist es wichtig, die Vorgänge im Außen und die eigenen Empfindungen nur zu bemerken und Abstand davon zu nehmen, sie zu bewerten. Jede Wertung schränkt die Offenheit und Präsenz ein, die nötig ist, um sich völlig mit der Gegenwart zu verbinden.

Auch Gespräche, sei es mit Kolleginnen / Kollegen, Partner/innen oder Menschen, die uns zufällig über den Weg laufen bekommen eine andere Qualität, wenn sie mit mehr Achtsamkeit geführt werden. Wir die Neigung zu Wertungen aufzugeben, können sich leichter Lösungen ergeben. Achtsamkeit sucht die Impulse und Inspirationen in dem aktuellen Moment. Damit bleiben Vorannahmen und Spekulationen, die auf Bewertungen beruhen außen vor.



## Ein Beispiel aus der Praxis:

### Beruflicher Alltag Teil 2

Peter, der Herr aus dem vorigen Beispiel, bittet Sie um Rat: Er hat einen wichtigen Termin vor sich, ein Gespräch mit einer Mitarbeiterin, in dem es um wiederholte Nachlässigkeiten in der Bearbeitung von Unterlagen geht. Es ist nicht das erste Gespräch darüber. Peter meint, in dieser Sache nicht weiterzukommen. Er ist genervt, es hängt ja schon genug anderes an ihm.

Sie können Ihren Klienten darauf hinweisen, seine innere Haltung zu überprüfen. Hat er bereits vor dem nun folgenden Gespräch eine Wertung / Vorannahme zu dieser Mitarbeiterin getroffen? Wie offen und achtsam ist Peter für neue Hintergrundinformationen, mögliche Gründe und Lösungen? Hält er es für möglich, diese Offenheit für das anstehende Gespräch zu entwickeln? Wie wäre es, wenn er ohne Erwartung in das Gespräch gehen würde, um sich voll und ganz im Hier und Jetzt auf das, was dann stattfindet, einzulassen?

Eine wesentlicher Impuls ist dies: Ist Ihrem Klienten bewusst, welche innere Haltung ihm gestatten wird, alte Herangehensweisen auszugeben, die einer Kooperation möglicherweise den Weg versperren?

Es gibt eine ganze Reihe unkomplizierter Achtsamkeitspraktiken, die jeden Tag machbar sind: Ob es die Zubereitung des Frühstücks ist oder das Zähneputzen – jede dieser Tätigkeiten kann so ausgeführt werden, dass sie völlig in das Zentrum der Aufmerksamkeit rückt. Die einzelnen Bewegungen der Muskulatur, die körperlichen Empfindungen, die Kunst liegt darin, all dies genau wahrzunehmen und sonst nichts zu tun.

Aus anderem Kontext wissen Sie bereits, was es bedeutet, **achtsam zuzuhören**. Sämtliche Sinne sind damit beschäftigt, die Informationen aufzunehmen, die da sind. Die Worte, die Art und Weise, wie diese gesprochen werden, die Emotionen, die zum Ausdruck kommen und die Mimik, welche diese Sprache noch körperlich betont. Was lösen die aufgenommenen Botschaften beim

Empfänger aus? Wieder ist jede Wertung überflüssig. Unklarheiten im Gespräch lassen sich durch einfaches Nachfragen beseitigen.



### Praxistipp:

Richtig verstanden löst diese Übung noch einen weiteren Effekt aus: Nicht nur die Achtsamkeit wird gefördert, sondern auch die Fähigkeit, beim Gegenüber Vertrauen zu erwecken. Dadurch kann sich die Kommunikation verbessern und zu realen Ergebnissen führen.

Durch geübte Achtsamkeit nehmen wir wahr, wie es uns geht. Sowohl Stressquellen als auch Momente des Wohlbefindens fallen eher auf. Zudem wird es leichter, die Gefühlsebene zu betreten und zu reflektieren, welchen Ursprung irgendwelche Sorgen oder unsere üblichen Glaubenssätze haben – häufig liegen sie in bloßen Annahmen über die Umwelt begründet. Jede Übung von Achtsamkeit ergibt einen kurzzeitigen Wechsel der Perspektive und unterbricht dasjenige Gedankenmuster, das gerade aktiv ist. Kommt dies durch häufiges Üben wiederholt vor, kann sich dadurch in zwischenmenschlichen Beziehungen eine Beruhigung einstellen. Dies wiederum ist, wie Sie wissen, im Sinne des PERMA-Modells von Vorteil.

Viele Achtsamkeitspraktiken, sofern wissenschaftlich fundiert, sind mittlerweile anerkannte Präventionsmaßnahmen.



### Wiederholungsfrage № 5:

Nun bleibt noch Raum für Ihre persönlichen Impulse. Beschreiben Sie auf ca. einer halben DIN-A4-Seite, was Sie über die Applikation der Positiven Psychologie im Beratungsumfeld und im Alltag denken. Lassen Sie sich dabei sowohl vom Inhalt des Studienheftes leiten als auch durch persönliche Erfahrungen.

## 8 Schlussbetrachtung

Zwei Studienhefte zur Positiven Psychologie – viele Informationen zu einem Arbeitsansatz, der sich in ein einer modernen und komplexen Welt entwickelt hat.

Die Forderungen, die das Leben an jeden einzelnen Menschen stellt führen in vielen Fällen zu Überforderung und Stress, da es an sichtbaren Alternativen fehlt. Viele von uns fühlen sich dazu gedrängt, in jedem Lebensbereich bestmögliche Leistungen zu erbringen und mehrere anspruchsvolle Dinge zu gleicher Zeit erledigen zu müssen. Der Erfolg muss her, an die Fitness ist zu denken, die Partnerschaft soll funktionieren, man möchte gute Freundin / guter Freund sein, eine überzeugende Führungspersönlichkeit und liebevoller Familienmensch. Dazu noch die Suche nach dem eigenen Lebenssinn – dies ist eine Menge zu tun.

Martin Seligman weist demgegenüber darauf hin, dass ein wirklich erfüllendes und glückliches Leben etwas anderes braucht als das Streben danach, den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Für ihn ist es der kluge Einsatz unserer Stärken, der diese Zufriedenheit im Leben herbeiführen kann. Bringen wir unsere **Signaturstärken** in ein Projekt ein, das größer ist als wir selbst und unsere alltäglichen Ideen, Bestrebungen und Wünsche, formen wir damit selbstbestimmt einen neuen reicheren Lebensweg. Viele Aspekte unseres Lebens sind durch uns selbst formbar und wir haben die Wahl, an den inneren Umständen Veränderungen zum Positiven hin vorzunehmen und damit unsere Erfahrungen zu wandeln. Ziehen wir eine Bilanz aus all dem, was wir hier an Informationen zusammengetragen, bleibt folgende Feststellung: Das Empfinden von Glück ist etwas, das wir steuern können.

Seligman fand mit seinen Forschungen im Bereich der Positiven Psychologie die Gelegenheit, zu ergründen, was Menschen glücklich macht. Er betont, dass *Glück* nicht das Ende der Bemühungen ist, sondern dass es erscheint, wenn wir uns ein erfülltes Leben kreieren. Für ihn kann sich diese Erfüllung auf verschiedene Weise ergeben. Wir können ein vorwiegend angenehmes, ein engagiertes oder sinnhaftes Dasein führen, je nachdem wo wir die Schwerpunkte setzen.

Nach Seligman haben wir es nicht nur mit „dem einen Glück“ zu tun. gleich. Es obliegt uns selbst, die Dinge für unser Leben auszuwählen, die uns dazu bringen festzustellen: „Ich bin glücklich.“

Das PERMA-Modell ist ein Versuch die dahinterliegenden Zusammenhänge auf eine einfache Weise abzubilden; mit der Absicht, sie begreifbar und erforschbar zu machen, aber auch deutlich darzustellen, dass es viele Elemente gibt, die wir

verändern können. Eine Person, die sich die wichtigsten Lebenssäulen bewusst macht und für sich entscheidet, welche Priorität sie in ihrem Leben einnehmen sollen und welche einzelnen Faktoren ihr vor allen anderen Dingen wichtig sind, erschafft sich selbst die Möglichkeit, zwischen Erwartungen, die an sie gerichtet werden und den Angelegenheiten, die ihr tatsächlich etwas bedeuten, klar zu unterscheiden.

Zur Wirksamkeit der hier vorgestellten Modelle kann heute auf zahlreiche Studienergebnisse verwiesen werden, die dokumentieren, was die Applikation, also die konkrete Anwendung dieser Modelle bedeutet:

Personen, welche die Prinzipien des PERMA-Modells täglich und alltäglich in das Leben einfließen lassen, legen sich aktiv nützliche Werkzeugen zulegen, um eigenständig oder im Verbund mit anderen eine tragfähige Basis zu schaffen, von der aus es leichter ist, den Lebensweg positiv zu gestalten und die Menschen, Orte und Erfahrungen darin in einem sanfteren Licht zu betrachten.

Positive Psychologie kooperiert daher auch mit einer Beratung, die ohne zusätzliche Schwere auskommen will. Der Beratungsprozess bleibt umfassend und tiefgehend, wenn gewünscht. Denn die Methoden sind wertschätzend, lösungsfokussiert und bringen die Einzigartigkeit jeder ratsuchenden Person zum Vorschein. Die Atmosphäre ist überwiegend positiv. Ein solcher Ansatz fördert die Fähigkeit eines jeden Menschen, ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen.

Kritiker/innen der Positiven Psychologie werfen ihr vor, sie ignoriere das volle Spektrum des menschlichen Erlebens, weil die negativen Aspekte ausgeblendet würden. Dies lässt sich auch aus einer anderen Warte betrachten. Es geht darum, den Fokus gezielt auf das Positive und das Funktionierende zu lenken, nicht um das schlichte Ausblenden von Negativem. Kann man damit etwas falsch machen, wenn man sich bewusst entschließt, Glück zu erlernen?

Sie werden sich Ihre Meinung bilden. Nach Glück zu streben ist eine Haltung, die die Qualität des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns stetig fördert und somit auch die Qualität der Beziehungen zu anderen Menschen in allen Lebensbereichen steigert.

Wird Psychologische Beratung oder ein Coaching in erster Linie als Begleitung bei der Erschließung des vollen Potenzials verstanden, die helfen soll, den eigenen und authentischen Weg zu finden und ihn tatsächlich zu gehen, dann spricht dies für eine Symbiose mit den Ideen der Positiven Psychologie. Forschen Sie fröhlich weiter!

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

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

## 9 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

### Wiederholungsfrage № 1:

- a) Welche bedeutenden Entdeckungen sind mit dem Namen Martin Seligman verknüpft?

**Antwort:**

Martin Seligman gilt als „Vater“ der Positiven Psychologie. Zunächst Urheber des Konzepts der erlernten Hilflosigkeit wandte er sich dann dem Thema *Optimismus lernen* zu.

- b) Worin zeigt sich die Stärke des PERMA-Modells?

**Antwort:**

Die Stärke dieses Modells liegt in der guten Verständlichkeit der Ideen.

Es verdeutlicht anhand einer anschaulichen Struktur, wie die unterschiedlichen Aspekte des individuellen Gefühlslebens ineinandergreifen.

### Wiederholungsfrage № 2:

Nennen Sie die einzelnen Elemente des PERMA-Modells und erklären Sie eines dieser Elemente näher. Fügen Sie, wenn möglich Beispiele hinzu.

**Antwort:**

Hier orientieren Sie sich an den Ausführungen in Kapitel 3, die sie auf die Benennung der Begriffe Positive Emotionen, Engagement, Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinn) und Achievement (Zielerreichung) sowie eine kurze, möglichst konkrete Beschreibung eines dieser Bereiche reduzieren.

### Wiederholungsfrage № 3:

- a) Eine Klientin hat sich vorgenommen, eine Weiterbildungsmaßnahme zu absolvieren. Wie können Sie diese Frau darin unterstützen, diese Idee erfolgreich umzusetzen?

#### **Antwort:**

Sie können in etwa wie folgt vorgehen: Fragen Sie Ihre Klientin, wie sie es bisher geschafft hat, sich neues Wissen anzueignen und ein Projekt auch erfolgreich zu Ende zu führen. Animieren Sie Ihre Klientin dazu, konkrete Beispiele ausdrücklich zu nennen. Schreiben Sie mit ihr gemeinsam alle hilfreichen Stärken und Fähigkeiten auf. Fragen Sie sie im Abschluss daran, mit welcher Strategie sie an das neue Ziel Weiterbildung herangehen möchte und auf welche ihre Stärken sie dabei zählt.

- b) Was besagt die SMART-Regel?

#### **Antwort:**

Die SMART-Methode gilt als effizienter Weg, um Ziele tatsächlich zu erreichen. Die Methode stützt sich auf 5 Kriterien, welche dabei helfen sollen Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert, also „smart“ zu formulieren.

### Wiederholungsfrage №4:

Was kann die nachhaltige Umsetzung positiver Interventionen beeinträchtigen? Geben Sie Beispiele.

#### **Antwort:**

Negative Erfahrungen der Vergangenheit können zu schwer wiegen und müssen zuvor aufgearbeitet werden. Gewohnheiten sind sehr tief verwurzelt, wie es bei einer Sucht, übermäßigem Medienkonsum, Prokrastination oder bei Vermeidungsverhalten der Fall sein kann.

### Wiederholungsfrage № 5:

Nun bleibt noch Raum für Ihre persönlichen Impulse. Beschreiben Sie auf ca. einer halben DIN-A4-Seite, was Sie über die Applikation der Positiven Psychologie im Beratungsumfeld und im Alltag denken. Lassen Sie sich dabei

sowohl vom Inhalt des Studienheftes leiten als auch durch persönliche Erfahrungen.

**Antwort:**

Hier ist eine individuelle Antwort möglich.

## 10 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

**Bannink, Fredrike (2012)**

Praxis der Positiven Psychologie.  
Hogrefe Verlag: Göttingen

**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

**Seligman, Martin (2015)**

Wie wir aufblühen.  
Goldmann Verlag: München