

Aufblühen

Positive Psychologie - ein Überblick



temondo.de

Training | Beratung | Coaching





Inhalt

Was ist Positive Psychologie?	3
Aufblühen	4
P - Positive Emotions: Kraft tanken mit guten Gefühlen	5
E - Engagement: Stärken nutzen	7
R - Relationships: Erfüllte Beziehungen	9
M - Meaning: Was Dir wirklich wichtig ist	10
A - Achievements: Spuren Hinterlassen	11
Auswirkungen einer hohen Lebenszufriedenheit	12
Anregungen für Deinen Alltag	13
Zum Schluß: Die 3 wichtigsten Erkenntnisse der Positiven Psychologie	15
Trainingsangebote	16



Was ist Positive Psychologie?

Viele Jahrzehnte lang hat sich die Wissenschaft der Psychologie darauf konzentriert, psychisches Leiden zu erforschen. Dabei stand im Fokus, wie psychisches Leiden entsteht und wie es gelindert werden kann.

Als Prof. Martin Seligmann 1998 Präsident der American Psychological Association wurde, rief er dazu auf, die positiven Aspekte des Menschseins zu erforschen: Was macht Menschen glücklich? Was lässt sie aufblühen und ein erfülltes Leben führen? Viele Wissenschaftler folgten Seligmann mit großer Begeisterung und inzwischen gibt es viele stabile Erkenntnisse zu diesen Fragen.

Die Positive Psychologie hat eine Reihe von Interventionen entwickelt, um die persönliche Lebenszufriedenheit zu steigern und Erfüllung zu finden. Die hohe Wirksamkeit dieser Interventionen wurde in vielen Studien bestätigt.



Aufblühen

Eine zentrale Frage der Positiven Psychologie ist: was führt dazu, dass Menschen aufblühen, ihr Potential entfalten und ein erfülltes und produktives Leben führen? Martin Seligmann, der Begründer der Positiven Psychologie hat die wichtigsten Erkenntnisse im PERMA-Modell zusammengefasst. Der Begriff spielt auf die Nachhaltigkeit an, die mit diesen Elementen erreicht wird (PERMANent).¹

- P** - Positive Emotionen - erlebe regelmäßige Gefühle wie Freude, Dankbarkeit, Zuneigung, Zuversicht.
- E** - Engagement - setze Deine Stärken voll Hingabe für das ein, was Dir viel bedeutet.
- R** - Relationships - baue tiefe und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen auf.
- M** - Meaning - gib Deinem Leben einen Sinn und setze Dich für ein höheres Ziel, ein größeres Ganzes ein.
- A** - Achievements - setz Dir Ziele und erreiche sie. Hinterlasse Deine Spuren in der Welt

¹ Martin Seligmann(2012). Flourish. Wie Menschen aufblühen



P - Positive Emotions: Kraft tanken mit guten Gefühlen

Unangenehme Gefühle wie Ärger, Trauer oder Angst nehmen wir viel intensiver wahr als angenehme Gefühle. Diese erleben wir zwar häufiger als unangenehme Gefühle, wir nehmen sie aber weit weniger intensiv wahr – oft bemerken wir sie noch nicht einmal. Dadurch lassen wir eine wichtige Ressource ungenutzt, denn das häufige und regelmäßige Erleben von Gefühlen wie Freude, Dankbarkeit oder Zuversicht hat viele positive Auswirkungen:

- ▶ Unser Immunsystem wird leistungsfähiger, wir werden seltener krank und wenn wir krank werden, sind die Symptome schwächer und wir werden schneller wieder gesund.
- ▶ Wir werden wohlwollender, entwickeln mehr Mitgefühl und können uns besser auf andere Menschen einstellen
- ▶ Wir sind mehr mit uns selbst im Reinen, wir werden kreativer und flexibler in unseren Handlungen und können besser mit Rückschlägen umgehen

Bedeutet dies, dass wir immer nur „gut drauf“ sein sollten? Dass wir jede schwierige Situation und schmerzhaftes Erleben meiden? Dass wir Gefühle wie Ärger, Trauer oder Angst verdrängen? Nie mehr Fragen, Zweifel oder Unsicherheiten haben?



Nein, all dies ist ein notwendiger Teil unseres Menschseins. Und es sind gerade die Schwierigkeiten, die Krisen, ja oft sogar die traumatischen Erlebnisse, an denen wir wachsen und durch die wir zu innerer Stärke finden, Mitgefühl entwickeln und zu reifen Persönlichkeiten werden.

Allerdings: Erfahrungen mit unangenehmen oder gar schmerzhaften Emotionen gewichten wir innerlich viel stärker als Erfahrungen mit angenehmen Emotionen. Und wir erhalten aus unserer Umwelt ständig Impulse, unseren Fokus auf das Negative, auf die Probleme, auf den Mangel zu richten. So trainieren wir unser Gehirn ständig darauf, das Negative wahrzunehmen und bringen uns mehr und mehr in negative Endlosschleifen, in dem wir unsere Gedanken wieder und wieder um belastende Erfahrungen kreisen lassen.

Das ist tragisch, denn das Verhältnis zwischen schmerzhaften und angenehmen Emotionen hat einen starken Einfluss auf unsere Lebenszufriedenheit, auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Und dieses Verhältnis ist leicht veränderbar veränderbar, in dem wir trainieren, unseren Fokus auf all das Schöne und Gute zu richten, das es schon in unserem Leben gibt.²

² Barbara L. Fredrickson (2009). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert.



E - Engagement: Stärken nutzen

Oft schauen wir nur auf unsere Defizite – auf all die Dinge, die uns schwer fallen und die andere viel besser können als wir selbst. Und wir investieren viel Energie in den Versuch, diese Schwächen auszugleichen. Dabei vernachlässigen wir, uns unserer Fähigkeiten und Stärken bewusst zu werden: all den Dingen, die wir gut können, die uns leicht fallen und Freude machen.

Die Positive Psychologie beschreibt Stärken als überdauernde Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Wenn wir Tätigkeiten ausführen, in denen wir unsere Stärken ausleben können, dann können wir in einen sogenannten „Flow“ gelangen - einen inneren Zustand, in dem ganz im hier und jetzt sind und in unserer Tätigkeit versinken.

Und wenn wir unsere Stärken für das einsetzen, was uns kostbar und bedeutsam ist, dann erfüllt uns dies und wir können kraft- und wirkungsvoll die Welt verändern.



Ein paar Beispiel zu Stärken:³

- ▶ Kreativität: neue und effektive Wege finden Dinge zu tun
- ▶ Neugier: Interesse an der Umwelt haben
- ▶ Authentizität: die Wahrheit sagen und sich natürlich geben
- ▶ Tapferkeit: sich nicht Bedrohung oder Schmerz beugen, Herausforderungen annehmen
- ▶ Ausdauer: beenden was begonnen wurde
- ▶ Bindungsfähigkeit: menschliche Nähe herstellen können
- ▶ Soziale Intelligenz: sich der Motive und Gefühle von sich selbst und anderen bewusst sein
- ▶ Fairness: alle Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln
- ▶ Vergebungsbereitschaft: denen Vergeben die einem Unrecht getan haben
- ▶ Humor: Lachen und Humor schätzen; die Leute gerne zum Lachen bringen
- ▶ Dankbarkeit: sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen
- ▶ Sinn für das Schöne: Schönheit in allen Lebensbereichen schätzen
- ▶ Hoffnung: das Beste erwarten und daran arbeiten es zu erreichen

³ Peterson, Seligman, (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification



R - Relationships: Erfüllte Beziehungen

Ein wesentlicher Faktor für ein glückliches und zufriedenes Leben ist die Qualität unserer Beziehungen.

Dabei geht es nicht zwingend um die Bindung zu einem Lebenspartner, sondern ganz grundsätzlich um die Qualität der Beziehungen zu den Menschen um uns.

Es geht darum, Beziehungen zu formen, die uns Halt geben und in denen wir Wertschätzung erfahren. Beziehungen, in denen wir einander offen und ehrlich begegnen und unsere Unterschiede als bereichernde Vielfalt entdecken.

Beziehungen, in denen wir verstanden werden und uns tief verbunden wissen.





M - Meaning: Was Dir wirklich wichtig ist

Menschliches Glück lässt sich nicht allein auf das Erleben angenehmer Gefühle reduzieren. Um ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen, braucht es einen weiteren Teil: Sinn.

Diesen erleben wir, wenn wir im Einklang mit unseren Werten leben können. Wenn wir uns für das einsetzen können, was eine hohe Bedeutung für uns hat. Für etwas, das wir für wertvoll und kostbar erachten.





A - Achievements: Spuren Hinterlassen

Ein weiterer Faktor für ein erfülltes Leben besteht darin, dass wir in die Welt bringen, was wert- und bedeutungsvoll für uns ist. Dass wir auf der Grundlage unserer Werte die Welt um uns herum gestalten, Veränderungen bewirken und Neues schaffen. Dass wir unsere Spuren in der Welt hinterlassen. Dabei werden wir immer wieder auf Hindernisse treffen, die zwischen uns und unseren Zielen stehen. Wie gehen wir damit um? Oft wollen wir die Realität nicht wahr haben: mit tiefem Groll gegen die Welt hadern wir dann mit dem, was ist. Wir können Hindernisse aber auch als Wachstumschancen begreifen.

In der Begegnung mit Hindernissen können wir dann ...

- ▶ entdecken, welche Werte und Bedürfnisse kostbar für uns sind und uns zutiefst etwas bedeuten.
- ▶ unsere Entschlossenheit stärken, für das einzustehen, was uns wichtig ist
- ▶ kreativer und flexibler werden.
- ▶ unsere Fähigkeit weiterentwickeln, uns in andere Menschen zu versetzen, ihre Anliegen zu verstehen und Lösungen zu suchen, die unser beider Anliegen berücksichtigen.
- ▶ in Kontakt mit unserer Hilflosigkeit, Einsamkeit oder Angst kommen und diese Gefühle zulassen und wahrnehmen.
- ▶ gelassener werden und lernen zu akzeptieren, was wir nicht ändern können.



Auswirkungen einer hohen Lebenszufriedenheit

Aufzublühen und ein erfülltes Leben zu führen, fühlt sich nicht nur gut an – es hat weitreichende Auswirkungen auf Dein eigenes Leben und das Leben der Menschen um Dich herum.

Menschen mit einem hohen Maß an Zufriedenheit ...

- ▶ sind kooperativer und sozial kompetenter
- ▶ sind flexibler und kreativer
- ▶ haben bessere Strategien, um mit Rückschlägen umzugehen
- ▶ haben mehr Erfolg bei der Verwirklichung ihrer Ziele
- ▶ haben stabilere Beziehungen
- ▶ sind gesünder und leben länger⁴

Auf den folgenden Seiten findest Du einige Übungen zum Aufblühen aus dem Bereich Positive Emotionen.

⁴ Lyubomirsky (2001). Why are some people happier than others? American Psychologist, 56(3) S239-249



Anregungen für Deinen Alltag

Im Folgenden findest Du ein paar kleine und wirkungsvolle Anregungen, die Du leicht in Dein tägliches Leben integrieren kannst.

Positiver Tagesrückblick

Häufig blicken wir nur auf den Mangel, den es in unserem Leben gibt. Einerseits kann uns dies anspornen, uns weiter zu entwickeln und uns erfahren lassen, was wirklich bedeutsam ist für uns. Gleichzeitig: wenn unser Fokus zu sehr auf den Mangel gerichtet ist, übersehen wir all das Gute, das es in unserem Leben gibt. Mit dieser Übungen rückst Du die Fülle in den Blick, die es schon hier und heute in Deinem Leben gibt. Auf all das Gute und Bedeutungsvolle, das Du so oft übersiehst oder schnell übergehst.

Schaue abends auf Deinen Tag zurück und frage Dich:

- ▶ Was hast Du heute tolles erlebt?

Erinnere Dich an mindestens 3 Momente Deines Tages, in denen Du froh oder zufrieden warst, die Dich inspiriert haben, in denen Du richtig Spaß hattest. Momente, für die Du dankbar bist.

- ▶ Wie hast Du dazu beigetragen, dass Du dies erleben konntest?



Miniurlaub

Mache regelmäßig Miniurlaube und gönne Dir das, was Dir Freude macht und Dir gut tut.

Schritt 1: Sammle Ideen. Mach eine Liste mit Aktivitäten, die Dir gut tun und Freude machen.

- ▶ Nimm sowohl Aktivitäten auf, die kurz sind und nur 1 oder 2 Minuten dauern als auch längere Aktivitäten, die eine halbe oder ganze Stunde dauern.
- ▶ Nimm Aktivitäten auf, die Du alleine tun kannst und solche, die Du mit gemeinsam mit anderen machst.
- ▶ Nimm sowohl Tätigkeiten in Deine Liste auf, die Du ganz spontan tun kannst, als auch solche, die etwas Vorbereitung brauchen.

Schritt 2: Baue die Miniurlaub fest in Deinen Tages- oder Wochenplan ein. Achte dabei auf einen Abwechslungsreichen und spannenden Mix aus ganz verschiedenen Aktivitäten.

Schritt 3: Genieße Deine Miniurlaub. Nimm Dir die Zeit für die Miniurlaube, die Du geplant hast und genieße sie möglichst intensiv und bewusst.



Zum Schluß: Die 3 wichtigsten Erkenntnisse der Positiven Psychologie

- ▶ Glücklich zu sein, hängt sehr viel weniger von äußeren Umständen ab, als wir glauben. Sondern davon, wie wir innerlich auf die äußeren Umstände reagieren - wie wir sie interpretieren und bewerten und mit welcher inneren Einstellung wir ihnen begegnen.
- ▶ Ein wesentlicher Faktor für ein glückliches und zufriedenes Leben ist die Qualität unserer Beziehungen zu den Menschen um uns. Beziehungen, in denen wir Wertschätzung erfahren und uns tief verbunden wissen. Beziehungen, in denen wir verstehen und verstanden werden.
- ▶ Es trägt stark zu unserem Glück bei, wenn wir ein Leben führen, das uns als Person entspricht. Ein Leben, in dem wir unsere individuellen Stärken nutzen und das tun, was uns erfüllt und bedeutsam für uns ist.



Trainingsangebote

Du möchtest nicht nur darüber lesen, sondern selbst aktiv werden? Dann ist vielleicht der Besuch eines Trainings der richtige Schritt für Dich.

Erfahrungsberichte

„Insgesamt rege ich mich viel weniger auf und gehe viel gelassener mit Schwierigkeiten um. Ich empfinde häufiger und mehr Freude - auch an Kleinigkeiten - und bin insgesamt deutlich glücklicher.“

„Ich lerne mich immer besser selbst kennen und merke, was mir wichtig ist. Ich bin entspannter und lasse mich nicht so schnell aus der Ruhe bringen.“

„Ich lebe bewusster: ich überlege morgens, wie ich den Tag gestalten möchte und reflektiere abends, wie der Tag für mich gelaufen ist. Und ich gestalte den Tag aktiver und treffe mehr Entscheidungen mit dem Gedanken, was ich wirklich möchte. Ich bin häufig dankbar - auch für Kleinigkeiten.“

Mehr erfahren unter: temondo.de/trainingsangebote