

Positive Psychologie

Von der Theorie zur Praxis

Julia Karrasch

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitarbeiter Abend, Blaues Kreuz München e.V., 18.03.2024

Agenda

- 1 Begrüßung, Einstieg
- 2 Entstehungsgeschichte: Wie alles begann?
- 3 Positive Psychologie: wie war das Verständnis am Anfang der Entstehung und wie hat es sich im Laufe der Zeit verändert?
- 4 Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie
- 5 Charakterstärken
- 6 Selbstwert und die Positive Psychologie
- 7 Pro und Kontra

Positive Psychologie

- Welche Assoziationen weckt in Euch der Begriff „Positive Psychologie“?
- Was verbindet Ihr mit dem Begriff „Positive Psychologie“?

Wie alles begann?

- Der Begriff „Positive Psychologie“ wurde zum ersten mal von Abraham Maslow in 1954 verwendet
- Geburtsstunde der Positiven Psychologie erst in 1990-er Jahren
- Der Gründervater der positiven Psychologie:
 - Martin Seligman

Wie alles begann?

„Menschen wollen viel mehr als nur Ihre Schwächen zu korrigieren.“

Martin Seligman

Wie alles begann?

- In 1998 wird Martin Seligman zum Präsidenten der American Psychological Association (APA) gewählt.
- Seine Präsidentschaft startete Seligman mit der Rede, in der er seine Kollegen dazu motivierte den Blickwinkel bei der Behandlung der psychischen Krankheiten radikal zu verändern:

„Sie sollten sich nicht mehr länger ausschließlich mit seelischer Krankheit – ihren Entstehungsbedingungen und ihrer Behandlung – beschäftigen, sondern ihr Augenmerk und ihr Forschungsinteresse auch darauf richten, was Menschen gesund erhält.“

Theorie des authentischen Glücks

- **Thema:** Glück (in drei Erscheinungsformen: positives Gefühl, Engagement und Sinn)
- **Maßstab:** Lebenszufriedenheit
- **Ziel:** Zunehmende Lebenszufriedenheit
- **Kritik:**
 - Heutzutage wird **Glück** mit einer **fröhlichen Stimmung** gleichgesetzt
 - Lebenszufriedenheit ist ein einziger Maßstab für die Einschätzung des Glücks
 - Die Einschätzung der Lebenszufriedenheit bzw. Glücks hängt sehr

Positive Psychologie ist nicht gleich „**Glückologie**“

Christopher Peterson: „Ein Lächeln ist kein unfehlbarer Indikator für all die Dinge, die das Leben lebenswert machen. Wenn wir ganz und gar in erfüllende Tätigkeiten vertieft sind, wenn wir mit unserem Herzen und unserer Seele reden oder wenn wir etwas Heroisches tun, dann mögen wir lächeln oder auch nicht, und es mag sein oder auch nicht, dass wir in dem Augenblick Lust erfahren. All diese Dinge sind von zentraler Bedeutung für die Positive Psychologie und sie liegen außerhalb des Bereichs einer Glückologie!“

Theorie des Wohlbefindens

- **Thema:** Wohlbefinden
- **Maßstab:** positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen, Erfolg
- **Ziel:** Zunehmendes Aufblühen durch die Verstärkung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, positiven Beziehungen und Erfolg
- **„Wohlbefinden ist ein Konstrukt und Glück ist ein Ding.“**
- (M. Seligman)

Theorie des Wohlbefindens

- Wohlbefinden gleicht in seiner Struktur dem Wetter und der Freiheit: Kein einzelnes Maß definiert es erschöpfend aber mehrere Dinge tragen dazu bei.
- Jedes der Elemente ist ein messbares Ding.
- Die fünf Elemente sind: positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Zielerreichung

Theorie des Wohlbefindens

Jedes Element muss über drei Eigenschaften verfügen um als Element zu gelten:

- Es trägt zum Wohlbefinden bei;
- Viele Menschen streben um der Sache selbst willen danach, nicht nur um eines der anderen Elemente zu erhalten;
- Es lässt sich unabhängig von anderen Elementen definieren und messen (Exklusivität)

Theorie des Wohlbefindens

Das Ziel der Positiven Psychologie ist das Maß von Aufblühens (Flourishing) in unserem Leben und auf unserem Planeten zu vergrößern.

Theorie des Wohlbefindens

- Felicia Huppert und Timothy So (Cambridge University): Damit man sagen kann, dass ein Individuum sich entfaltet oder aufblüht, muss es alle „Kerneigenschaften“ besitzen und dazu noch drei der sechs „zusätzlichen Eigenschaften“.
- **Kerneigenschaften:** Positive Gefühle, Engagement, Interesse, Sinn, Bedeutung im Leben
- **Zusätzliche Eigenschaften:** Selbstachtung, Optimismus, Resilienz, Vitalität, Selbstbestimmtheit, Positive Beziehungen

Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie

Frage: Was glaubt Ihr, welche Rolle die positiven und negativen Gefühle in der Positiven Psychologie spielen?

Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie

- Positive Psychologie leugnet die negativen Gefühle NICHT!
- Die negative Gefühle gehören ebenso zu unserem Leben wie die positiven Gefühle, in einigen Situationen sind diese unabdingbar.
- Barbara Fredrickson: „eine angemessene negative Haltung erdet uns, sorgt für Wirklichkeitsnähe und Ehrlichkeit.“
- WICHTIG ist, dass man nicht zum Geisel seiner negativen Gefühle wird

Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie

Das ZIEL ist:

- die negativen Gefühle bzw. dessen Wirkung zu reduzieren,
- die überflüssige Negativität im Leben zu reduzieren,
- und aus der Schwarz-Weiß-Denkspirale raus zu kommen.

Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie

- Die positiven Gefühle, werden in der Regel häufiger erlebt, nur werden diese nur unterschwellig wahrgenommen.
- Die positiven Gefühle „sind oft zart wie ein Flügelschlag, aber ihre Auswirkungen sind besonders stark.“ (Fredrickson)

Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie

Positive Emotionen und **positive Stimmung** „tragen zu einer breiteren Aufmerksamkeitsspanne, kreativerem Denken und ganzheitlichem Denken.

Im Gegensatz dazu führt **negative Stimmung** zu einer Verengung der Aufmerksamkeit, kritischerem und analytischerem Denken... Wenn Sie sich in einer schlechten Stimmung befinden, greifen Sie defensiv auf das zurück, was Sie bereits wissen, und Sie folgen gern Befehlen.“

(M.Seligman)

Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie

• **3-zu-1 Quotient:**

- Auf jeder negative Erfahrung kommen 3 positive Erlebnisse
- Die Relation zwischen negativen und positiven Gefühlen/Erlebnissen ist auch in anderen Psychologie Richtungen von Bedeutung:
- Bereich Beziehungen und Partnerschaft (nach Drs. John und Julie Gottman):
- 5-zu-1 Quotient ist wichtig in Konflikt Situationen
- 20-zu-1 Quotient ist wichtig für eine glückliche Partnerschaft im Alltag

Die Rolle der Gefühle in der Positiven Psychologie

• **Wie kann man 3-zu-1 Quotient erreichen?**

- Perspektivenwechsel üben. „Zwei Gefangene sahen aus der Ferne. Der eine sah nur Schmutz, der andere die Sterne.“ (Dale Carnegie)
- Täglich positive Momente bewusst sammeln (Geschichte Graf)
- Tagebuch: „Was ist heute gut gelaufen und warum.“
- Drei schöne Dinge Übung: Man notiert eine Woche lang täglich drei schöne Dinge, die am Tag passiert sind. Anschließend beantwortet man folgende Fragen:
 - Warum ist diese gute Sache passiert?
 - Was bedeutet dies für mich?

Charakterstärken

Bewusstwerdung eigener **Charakterstärken** ist einer der Schwerpunkte der Positiven Psychologie

- Frage: Welche Charakterstärken kennt Ihr?
- Frage: Warum ist es wichtig seine eigenen Charakterstärken zu kennen?

Charakterstärken

Beispiele Charakterstärken:

- Neugier und Interesse an der Welt
- Liebe zum Lernen
- Emotionale Intelligenz
- Weisheit
- Tapferkeit, Mut
- Ausdauer, Fleiß
- Integrität, Ehrlichkeit
- Freundlichkeit, Großzügigkeit

- Klugheit
- Vorsicht
- Bescheidenheit
- Sinn für Schönheit und Vollkommenheit
- Dankbarkeit
- Hoffnung, Optimismus
- Spiritualität
- Vergebung, Barmherzigkeit

Charakterstärken

Mögliche Wege zur Identifizierung eigener Charakterstärken:

- Charakterstärken Test von M. Seligman (zugänglich Online (<https://www.charakterstaerken.org/>), ca.200 Fragen)
- „Reflected Best Self Exercise“
- 10-12 aus dem beruflichen und privaten Umfeld bitten drei Geschichten über Deinen wertvollen Beitrag zur Arbeit, Gemeinschaft, Familie, Umwelt, etc. zu erzählen
- Die Geschichten analysieren und basierend darauf Selbstporträt mit Charakterstärken erstellen

Charakterstärken

Ich kenne meine Charakterstärken. Was nun?

- Die Charakterstärken ins Leben integrieren
- Wie:
 - Suche eine oder mehrere Charakterstärken, die ganz oben auf deiner Stärken-Liste stehen aus
 - Reserviere dir täglich Zeit um diese Charakterstärken im Alltag auf eine neue Art und Weise auszuprobieren
 - Reflektiere regelmäßig darüber, wie es dir geht, wenn du deine Charakterstärken bewusst einsetzt

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Charakterstärken im Alltag bewusst einsetzen

- Stärken-Orientierung statt Schwächen-Orientierung
- Charakterstärken in verschiedenen Lebensbereich aktiv ausleben
- Verändere deine Perspektive:
 - **Anstatt** sich auf Fehler zu fokussieren (z.B. Erziehung, Schule, Arbeit). Laut Statistiken wird der deutsche Arbeitnehmer im Schnitt ca. alle 12 Wochen von der Führungskraft gelobt. Kritik und Hinweise auf Fehler gibt es fast täglich!

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Sich mit dem früheren Ich vergleichen anstatt mit den Anderen.

- Vergleiche mit Anderen können tödlich für den Selbstwert sein
- Es wird immer irgendjemanden geben, der „besser“ ist als du.
 - **„Wenn du Ruhm begehrst, dann könntest du Napoleon beneiden. Aber Napoleon beneidete Cäsar, Cäsar beneidete Alexander (den Großen), und Alexander, ich wage es zu sagen, beneidete Herkules, der niemals existierte. Daher kannst du allein durch Erfolg dem Neid nicht entgehen, da es immer eine Person geben wird, die erfolgreicher ist als du.“ (B. Russell)**

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Sich mit dem früheren Ich vergleichen anstatt mit den Anderen.

- Potenzielle Quellen der Vergleiche:
- Schule
- Studium
- Arbeit
- Soziale Medien → in einer großen Studie wurde festgestellt, dass Menschen sich weniger selbstbewusst fühlen, je länger sie Facebook nutzen.

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Sich mit dem früheren Ich vergleichen anstatt mit den Anderen.

- Experimente/Studien:
- Was passiert mit Frauen, denen man in einem Experiment Fotos von Models zeigt und anschließend sie fragt, wie gut sie sich fühlen?
- Wie sehr mögen Männer ihre Frauen, nachdem sie Aktfotos von weiblichen Models anschauen dürften?
- Wer freut sich mehr: der Silbermedaille-Gewinner oder der Bronzemedaille-Gewinner?

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Sich mit dem früheren Ich vergleichen anstatt mit den Anderen.

- Vergleich mit dem früheren Ich:
- Was hast/kannst du, was du noch vor einem Jahr noch nicht hattest/konntest?
- Was hast/kannst du, was du noch vor fünf Jahren noch nicht hattest/konntest?
- Was hast/kannst du, was du noch vor zehn Jahren noch nicht hattest/konntest?

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Eine neue Ich-Erzählung kreieren

- Zwei Arten von Mindset (nach Prof. Carol Dweck):
- **Fixed Mindset** – Menschen haben eine fixe Denkweise, sind davon überzeugt, dass ihre Fähigkeiten, Talente und Intelligenz ganz von Anfang festgelegt sind. Solche Menschen glauben an ein **statisches Ich**, das ein Leben lang stabil bleibt. Gefangenschaft in der Komfort Zone.
- **Growth Mindset** – Menschen haben eine Wachstumsdenkweise. Sie glauben, dass sie durch Training und Anstrengung ihre Fähigkeiten

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Eine neue Ich-Erzählung kreieren

Selbsterfüllende Prophezeiung

„Egal ob du glaubst, dass du etwas kannst oder es nicht kannst – du hast Recht.“

(Henry Ford)

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Eine neue Ich-Erzählung kreieren

- Es ist nie zu spät ein Growth Mindset zu entwickeln.
- Prozessziele statt Ergebnisziele setzen
- In Gespräch mit sich selbst, ist es hilfreich das Wort „**noch**“ einzubauen. Z.B. „ich schaffe es noch nicht jeden Tag zu laufen.“
- Versuche keinen endgültigen Urteil über den Erfolg deiner Ziele zu fällen. Es kann noch erreicht werden.
- Lobe dich für die kleinen Erfolge im Laufe des Prozesses zur

Selbstwert und die Positive Psychologie

Impulse aus der Positiven Psychologie zur Steigerung des Selbstwerts

Eine neue Ich-Erzählung kreieren. Übung – „Bestmögliches Ich“

„Denke jetzt über dein bestmögliches Ich nach, wobei dies bedeutet, dass in der Zukunft alles so gut gelaufen ist, wie es nur hätte laufen können. Du hast hart gearbeitet und alle deine Lebensziele erreicht. Betrachte das bestmögliche Ich als die Verwirklichung deiner Lebensträume und deiner besten Potenziale. So identifizierst du die bestmögliche Art und Weise, wie sich die Dinge in deinem Leben entwickeln könnten, um dich jetzt bei deinen Entscheidungen zu unterstützen. Auf diese Art hast du vermutlich noch nicht über dich

Pro und Kontra

Pro

- Ressourcen basiert
- Die Methoden wirken sich positiv auf Selbstwertgefühl aus
- Erweitert den Blickwinkel und ermöglicht Perspektivenwechsel zu schaffen
- Sorgt für positive Stimmung
- Betont Stärken, und das, was gut läuft

Kontra (Kritik in den Medien)

- Mittel zur Selbstoptimierung
- Mittel zur Effizienzsteigerung
- Positive Psychologie ist reines Streben nach Glück → Glückologie
- Vermittelt falsche Hoffnungen → durch Dankbarkeit-Tagebücher wird das Leben nicht besser
- Das Leben ist kein Ponyhof und 34 positive Psychologie weckt nur

Auf Wiedersehen und vielen Dank

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!