



Melanie Hausler

# Glückliche Kängurus springen höher

Impulse aus Glücksforschung und  
Positiver Psychologie

Vorwort von Daniela Blickhan

Melanie Hausler

**Glückliche Kängurus springen höher**

Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

MELANIE HAUSLER

# GLÜCKLICHE KÄNGURUS SPRINGEN HÖHER

IMPULSE AUS GLÜCKSFORSCHUNG UND POSITIVER PSYCHOLOGIE

Vorwort von Daniela Blickhan

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2019



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2019
Coverfoto	© Ukususha – iStock
Covergestaltung/ Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-877-0

*Dieses Buch erscheint parallel in folgenden Formaten:*

ISBN 978-3-95571-875-6 (EPUB), 978-3-95571-874-9 (Print),

978-3-95571-876-3 (MOBI).

# Inhalt

Vorwort .....	11
1. Einleitung .....	13
1.1 Wohlbefinden verstehen und fördern .....	16
1.2 Inhalte und Ziele des Buchs .....	17
2. Positive Psychologie: Wissenschaft des gelingenden Lebens .....	21
2.1 Lassen Sie es sich gut gehen .....	23
2.2 Was zeichnet Sie aus?.....	28
2.2.1 Was sind eigentlich Charakterstärken? .....	28
2.2.2 Finden Sie Ihre zentralen Stärken heraus .....	31
2.2.3 Stärken anwenden .....	38
2.3 Blumen brauchen mehr als Wasser .....	43
2.4 Es liegt an Ihnen!.....	51
2.5 Warum negative Gefühle positiv sein können .....	53
2.5.1 Was gilt als normal?.....	54
2.5.2 Das Navigationssystem der Gefühle .....	56
2.5.3 Welche Rolle spielen unsere Werte? .....	66
<i>Zusammenfassung</i> .....	67
3. Glück und Wohlbefinden im Fokus .....	69
3.1 Was ist eigentlich Glück? .....	69
3.1.1 Wohlfühlglück .....	70
3.1.2 Werteglück .....	79
3.1.3 Flourishing.....	97
3.2 Gibt es ein universelles Glücksrezept? .....	98
3.3 Zehn Jahre länger leben? Warum sich Glücklichsein lohnt .....	100
<i>Zusammenfassung</i> .....	104


4.	An Krisen wachsen .....	105
4.1	Wege zur Resilienz.....	105
4.1.1	Was ist Resilienz? Von Kängurus und Erdmännchen .....	105
4.1.2	Das ABC-Modell: Drei Königswege zu mehr Resilienz .....	109
4.2	Positive Gefühle als Schlüssel zum Wachstum .....	133
4.2.1	Positive Gefühle fördern Erholung nach Stress .....	133
4.2.2	Positive Gefühle erweitern die Aufmerksamkeit und bauen uns auf .....	135
4.2.3	Wie Sie das Erleben positiver Gefühle fördern können .....	138
4.2.4	Kernkompetenz emotionale Intelligenz .....	142
4.3	Warum unsere Schattenseite wichtig ist .....	156
4.3.1	Disstresstoleranz .....	158
4.3.2	Negative Gefühle: Ursprung und Nutzen .....	161
4.3.3	Weg von Schwarz-Weiß hin zu den Farben .....	164
	<i>Zusammenfassung</i> .....	166
5.	Wohlbefindens-Therapie .....	167
5.1	Well-Being Therapy nach Fava .....	167
5.2	Positive Psychotherapie nach Rashid und Seligman .....	170
5.3	Wohlbefindens-Therapie in der Gesundheitspsychologie .....	173
5.4	Ihr persönlicher Glücksrucksack .....	176
5.5	Der Weg zum Glück: Übungen für mehr Wohlbefinden .....	177
5.5.1	Positive Beziehungen .....	177
5.5.2	Autonomie .....	182
5.5.3	Kompetenz .....	185
5.5.4	Selbstakzeptanz .....	188
5.5.5	Sinnerleben .....	192
5.5.6	Persönliches Wachstum .....	198
5.6	Der Weg zu sich selbst: Übungen, die Stärken stärken .....	203
5.7	Der Weg zum Erfolg: Übungen für Körper und Geist – die fünf G .....	218
5.7.1	Ganz entspannt.....	218
5.7.2	Gesunde Bewegung .....	221
5.7.3	Genussvoll essen .....	226
5.7.4	Gut schlafen .....	229
5.7.5	Gelingender Beruf .....	231
	<i>Zusammenfassung</i> .....	238

Schlusswort: Seien Sie es sich wert! .....	239
Literaturverzeichnis .....	241
Quellen .....	243
Die Autorin .....	251



# Verzeichnis der Übungsblätter

Glücksrezept 1: Der positive Tagesrückblick .....	26
Glücksrezept 2: Zeitreise .....	34
Glücksrezept 3: Stärken stärken.....	40
Glücksrezept 4: Unterstützung für andere .....	44
Glücksrezept 5: Das Aufblühen erleichtern.....	49
Glücksrezept 6: Gefühls-Navi .....	63
Glücksrezept 7: Stresstagebuch, Teil I .....	111
Glücksrezept 8: Stresstagebuch, Teil II .....	114
Glücksrezept 9: Eisberge .....	121
Glücksrezept 10: Perspektivenwechsel .....	127
Glücksrezept 11: Gedankenzoom .....	130
Glücksrezept 12: Sonnenstrahlen .....	139
Glücksrezept 13: Achtsame Reise .....	145
Glücksrezept 14: Freudige Vorausschau .....	151
Glücksrezept 15: Dankbarkeits-Tagebuch .....	178
Glücksrezept 16: Zeit für Freundlichkeit.....	180
Glücksrezept 17: Zauberhafte Momente .....	183
Glücksrezept 18: Erfolgstagebuch.....	186
Glücksrezept 19: Selbstmitgefühls-Brief.....	189
Glücksrezept 20: Lebensbaum.....	193
Glücksrezept 21: Sinnvolle Tätigkeiten.....	195
Glücksrezept 22: Die Wunderfrage .....	199
Glücksrezept 23: Stärken-Geschichten .....	201
Glücksrezept 24: Aktiviere deine Begeisterung.....	205
Glücksrezept 25: Achtsam Neues wahrnehmen.....	209
Glücksrezept 26: Liebesbrief.....	212
Glücksrezept 27: Stärke dich selbst.....	214
Glücksrezept 28: Entdeckungsreise .....	224
Glücksrezept 29: Achtsames Essen.....	227
Glücksrezept 30: Flow fördern .....	236

Einige der in diesem Buch enthaltenen Tabellen bieten wir Ihnen – mit mehr Platz zum Ausfüllen – in der Mediathek zu diesem Titel unter ↗ <http://www.junfermann.de> zum kostenlosen Download an. Sie erkennen sie an diesem Icon: .

In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit vorwiegend die männliche Form verwendet.  
Ich bitte alle Leser\*innen, sich gleichermaßen angesprochen zu fühlen.



# Vorwort

Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Ein schnell wachsendes Forschungsgebiet, das auf der Grundlage empirischer Forschung die Frage beantworten will, was uns glücklich macht und wie wir dazu beitragen können, dass mehr Menschen in einem Gefühl der Zufriedenheit leben, Erfüllung und Sinn in ihrem Leben spüren und ihre persönlichen Stärken sinnvoll einsetzen können. Die Positive Psychologie beschäftigt sich also mit Fragen, die sich die Menschheit seit Hunderten, ja Tausenden von Jahren stellt. Die moderne Wissenschaft zeigt uns nun messbare und nachprüfbare Wege zu dem, was Aristoteles schon seinerzeit als das gelingende Leben – *Eudaimonia* – bezeichnet hat.

Erkenntnisse der Wissenschaft sind nicht immer leicht verständlich, denn sie sind von Fachleuten für Fachleute verfasst. Und oft braucht es sehr lange, bis dieses Wissen den Weg in den Alltag außerhalb der Universitäten findet. Bei der Positiven Psychologie ist das anders; ihre Ergebnisse werden bereits nach relativ kurzer Zeit mehr und mehr außerhalb der akademischen Welt angewendet. Zum Glück, denn dieses Wissen ist in unserer Zeit, die zunehmend durch Belastung und Stress geprägt ist, dringend vonnöten. Und genau hier kann Melanie Hausler mit ihrem Buch ansetzen: Als promovierte Psychologin kann sie ihre Expertise aus der Forschung nutzen, um die Sprache der Wissenschaft in verständliche Anwendungen zu übersetzen – ohne dabei den Inhalt zu verwässern oder übermäßig zu vereinfachen. Viele „Glücksratgeber“ machen ja leider genau das: Sie reduzieren komplexe Zusammenhänge auf eingängige Formeln und können dadurch dem Anspruch nicht mehr gerecht werden, ein so komplexes Erleben wie Glück es nun mal ist, hinreichend vielschichtig zu erklären.

Melanie Hausler nutzt ihre Erfahrung aus der eigenen psychologischen Praxis, in der sie Menschen individuell unterstützt und berät, und zudem ihre Kompetenz als Trainerin der Positiven Psychologie, um „große Themen“ leicht und anschaulich zu erklären. Dabei wird nichts übermäßig vereinfacht oder reduziert, sondern es entstehen im Gegenteil sogar neue Zusammenhänge, die in der rein wissenschaftlichen Betrachtungsweise, die Themen ja separat betrachtet, oft nicht auf den ersten Blick zu erkennen sind.

Der klare Aufbau des Buches gibt schnell einen Überblick über ein großes Themengebiet und die zahlreichen Übungen vermitteln einen unmittelbaren Eindruck, welchen Nutzen die Konzepte und Methoden in der Anwendung haben. Eine ideale Verschränkung von Theorie und Praxis! Das Buch zeigt zahlreiche Wege, wie sich

Wohlbefinden und Zufriedenheit fördern lassen, und zwar sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das anderer Menschen. Deshalb kann es in ganz verschiedenen Anwendungsbereichen genutzt werden: im Selbstcoaching ebenso wie im Coaching, in der Psychotherapie oder im Fortbildungsbereich der Persönlichkeitsentwicklung.

Melanie Hauslers Buch ist weit mehr als ein Ratgeber, denn es ist eines der wenigen Bücher auf dem deutschen Buchmarkt, das aktuellste Erkenntnisse der Positiven Psychologie wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig leicht verständlich vermittelt. Außerdem spürt man beim Lesen stets die Begeisterung der Autorin für das Thema und ihre große Passion, Menschen auf dem Weg zu einem gelingenden Leben zu begleiten.

*Dr. Daniela Blickhan, Diplom-Psychologin*

1. Vorsitzende des Deutschsprachigen Dachverbands für Positive Psychologie

DACH-PP

Lehrtrainerin für Positive Psychologie DACH-PP

im Dezember 2018

# 1. | Einleitung

„Wie geht's dir?“, frage ich einen Kollegen. „Gestresst, wie immer“, so die Antwort mit einem Augenzwinkern. So oder so ähnlich laufen täglich unzählige Gespräche ab. Teilweise zwar mit Humor betrachtet, in der Aussage aber doch bedenklich. Stress zu haben ist normal geworden. „Ich bin im Stress“ hat sich als gesellschaftlich äußerst akzeptierte Aussage etabliert und wird häufig so interpretiert, dass die Person erfolgreich oder zumindest sehr fleißig sein müsse und deshalb so viel zu tun habe. Smalltalks drehen sich häufig um aktuelle Stressoren und selbst nach Feierabend fällt es schwer, herunterzufahren und zu entspannen.

Wir alle kennen das Gefühl des „Gestresst-Seins“. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie müssten in fünf Minuten unvorbereitet einen Vortrag halten. Wie würden Sie reagieren? Vermutlich sind Ihre Hände kühl und schweißig, das Herz schlägt schneller, die Atmung ist beschleunigt und Sie nehmen eine erhöhte Anspannung der Muskulatur wahr. Kein sehr angenehmer Zustand. Problematisch ist es vor allem dann, wenn wir uns ständig gestresst fühlen und zwischen den Stressereignissen kaum Zeit finden, unser System wieder in einen Entspannungszustand zu bringen. Zudem häufen sich nicht selten Stressoren in verschiedenen Lebensbereichen: im Beruf, in der Beziehung, mit dem Vermieter ... Je mehr Stressoren wir gleichzeitig erleben und je weniger wir uns dazwischen wieder entspannen und uns etwas Gutes tun, desto mehr steigt die Wahrscheinlichkeit für Burnout, Depressionen, Ängste, Schlafstörungen und Co.

Der DAK-Gesundheitsreport (2018) zeigt eine kontinuierliche Zunahme der psychisch bedingten Arbeitsunfähigkeit. Mindestens jede sechste Krankschreibung hat eine psychische Ursache. Während kurzfristiger Stress unser Herz-Kreislauf-System dazu anregt, die nötige Energie bereitzustellen, um Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern, führt chronischer Stress zu anhaltenden Entzündungen im Körper, die negativen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen. Die Auswirkungen reichen von den bereits genannten psychischen Erkrankungen über eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen bis hin zur Begünstigung von Allergien und Autoimmunerkrankungen wie z. B. Rheuma.

Mit genau diesen Zusammenhängen setze ich mich in meiner Tätigkeit an der Medizinischen Universität Innsbruck auseinander. Als Wissenschaftlerin interessiert mich die Frage, wie sich individuelle Stressoren auf der einen und positive Erlebnisse auf der anderen Seite auf die psychische und körperliche Gesundheit sowie das

Wohlbefinden auswirken. Eine Kernaussage, die sich auf Basis der wissenschaftlichen Forschung treffen lässt ist diese:

Durch gezielte Förderung des Wohlbefindens und effektive Stressbewältigung kann sowohl psychischen als auch körperlichen Erkrankungen entgegengewirkt werden.

Interventionen aus der Positiven Psychologie – der Wissenschaft des gelingenden Lebens – sind hierfür wirksame, alltagstaugliche und nachhaltige Ansatzpunkte. Wissenschaftler und Praktiker haben gemeinsam Übungen entwickelt und auf ihre Wirksamkeit hin überprüft. Einerseits mit dem Ziel, Erkrankungen vorzubeugen, das Glücksniveau zu heben, die Lebenszufriedenheit zu steigern und sein Potenzial zu entfalten; andererseits um fundiertes Handwerkszeug zu schaffen, um bestehende Symptome bzw. Erkrankungen zu behandeln bzw. ihnen etwas entgegenzusetzen und Stress effektiv zu bewältigen. Je nach der Stärke der Beschwerden kann Letzteres im Rahmen einer Psychotherapie erfolgen oder im Rahmen eines Selbstcoachings. Sowohl Studien als auch meine Erfahrung aus der psychologischen Praxis zeigen, dass die Kombination gängiger Therapiemethoden mit Interventionen aus der Positiven Psychologie sichtbar eine größere und auch nachhaltigere Wirkung zeigt als eine klassische Psychotherapie (z. B. Fava 2015).

Die Positive Psychologie hat in den letzten Jahren enorm und sehr schnell an Bekanntheit gewonnen. Normalerweise braucht es viele Jahre, bis sich Erkenntnisse aus der Forschung in die Praxis verbreiten. Warum also war das bei der „Glücksforschung“ anders? Ganz einfach! Es liegt an den spannenden Antworten, welche die Forschung auf Fragen gibt wie:

- Was macht uns Menschen glücklich?
- Wie lassen sich die persönlichen Stärken für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben nutzen?
- Wie lässt sich Stress effektiv bewältigen?
- Was kann jeder selbst zu seinem Wohlbefinden beitragen?

Die Antworten sind zudem für jeden interessant und relevant. Wer möchte nicht ein glückliches und zufriedenes Leben führen? Das bedeutet nun keineswegs, rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr ausschließlich positive Gefühle zu erleben. Gefühle wie Wut, Trauer oder Angst gehören zum Leben dazu und geben uns darüber hinaus (lebens-)wichtige Informationen in Hinsicht auf unsere Bedürfnisse und unsere Gesundheit. Unangenehm wird es aber dann, wenn die negativen Gefühle überhandnehmen und Stress, Angst, Trauer oder Wut unser Leben dominieren. Spätestens an diesem Punkt ist es wichtig, sich aktiv um seine Gesundheit und sein Glückserleben

zu kümmern und aktiv eine Veränderung hin zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden einzuleiten.

Doch auch schon vorher, wenn man zwar noch „funktioniert“, aber das Gefühl hat, in einem Hamsterrad festzustecken, wenn man nicht wirklich glücklich ist und sein Potenzial nicht voll entfalten kann, sind die Ansätze aus der Positiven Psychologie eine wirksame und sinnvolle Möglichkeit, daran etwas zu verändern. Dieses Buch unterstützt Sie bei dem Ziel, ein Leben voller Leichtigkeit und mit einer Vielzahl an Glücksmomenten zu führen. Es hilft Ihnen, einen guten Umgang mit Stressoren zu finden bzw. an Herausforderungen sogar zu wachsen.

Ich wünsche mir, Sie für das Thema Glück zu begeistern, Ihnen wissenschaftlich fundierte Glückskonzepte alltagspraktisch näherzubringen und Sie ein Stück auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Glück zu begleiten. Ich freue mich sehr, dass das Buch den Weg zu Ihnen gefunden hat, und wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der Glücksrezepte, beim Erkunden Ihres persönlichen Glücks und viele AHA-Momente beim Lesen.

Herzlichst,  
Ihre Melanie Hausler

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.



## 1.1 Wohlbefinden verstehen und fördern

„Wohlbefinden verstehen und fördern“ – das war der Titel meiner Doktorarbeit<sup>1</sup>. Und genau um dieses Thema geht es auch in diesem Buch. In meiner praktischen Erfahrung als Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie als Trainerin für Positive Psychologie habe ich vielfach erlebt, wie wichtig folgende Punkte in einer erfolgreichen Beratung und Behandlung sind:

- **Verstehen, was Wohlbefinden bedeutet:** Um Übungen zur Förderung des Wohlbefindens durchzuführen, ist es aus meiner Sicht von unschätzbarem Wert, wenn Sie ein grundlegendes Wissen zu diesem Thema erwerben. Die meisten Studien zu diesem Thema stammen jedoch aus dem englischsprachigen Raum und sind Anwendern nur schwer zugänglich. Eine qualifizierte Beratung erkennt man u. a. daran, dass Ergebnisse der aktuellen weltweiten Forschung integriert werden und die Vermittlung der Inhalte alltagstauglich, praktisch und kompakt ist. Hierfür eignen sich Anwendungsbeispiele sehr gut.
- **Individuelle Glücksrezepte finden:** Auf der Basis eines allgemeinen Wissens lassen sich individuelle Anpassungen der „universellen Glücksrezepte“ vornehmen. Aus der Frage: „Was macht uns Menschen im Allgemeinen glücklich“ wird so die Frage: „Was macht *mich* glücklich?“ Hierfür hat sich eine Selektion von Glücksrezepten bewährt, aus der Sie – ähnlich wie bei einem Buffet – wählen können. Abhängig vom individuellen Geschmack lassen sich so die passendsten und damit wirksamsten Übungen herausfinden.
- **Wohlfühlatmosphäre schaffen:** Eine angenehme und passende Umgebung ist eine wichtige und nicht zu unterschätzende Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung der Übungen. In einem Umfeld, in dem Sie sich wohlfühlen, ist am meisten Raum für eine positive Veränderung und für nachhaltige Lernprozesse.
- **Selbstständigkeit fördern:** Die Interventionen aus der Positiven Psychologie sind praktische und gut umsetzbare Handwerkzeuge, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen. Und genau hierin ist auch ihre Wirksamkeit begründet. Es ist essenziell, dass Sie die Übungen regelmäßig im Alltag durchführen und sie möglichst in Ihren üblichen Tagesablauf und in bestehende Gewohnheiten integrieren (vgl. Kapitel 5.3). Selbstwirksamkeit und das längerfristige Wohlbefinden werden auf diese Weise nachhaltig gefördert.

- **Klinische Psychologie trifft Positive Psychologie:** Weder die Positive Psychologie noch die in ihrem Rahmen postulierten Wohlbefindens-Therapien sollen ein Ersatz für gängige Psychotherapieformen sein. Erstere fokussieren auf das Positive, auf Stärken und Ressourcen und stellen so eine wertvolle (und nachweislich wirksame) Ergänzung zu den oft auf Symptome und Krankheiten zentrierten Herangehensweisen dar. Die Integration der verschiedenen psychologischen Ansätze bietet Ihnen ein reichhaltiges „Buffet“ an wirksamen Übungen, aus denen Sie Ihre Favoriten auswählen können.
- **Wohlbefindens-Therapien:** In diesem Buch werde ich die derzeit gängigsten Ansätze darstellen, welche es zum Ziel haben, die Positive Psychologie in den Kontext psychotherapeutischen und psychologischen Arbeitens zu integrieren. Die allen Ansätzen gemeinsamen wirksamen Kernelemente sind:
  1. die Integration in bestehende Therapieansätze,
  2. die wissenschaftliche Basis,
  3. der Fokus auf das, was gut läuft,
  4. der Fokus auf Stärken und Kompetenzen,
  5. der Ausbau bzw. die Förderung dessen, was gut läuft oder laufen kann.

## 1.2 Inhalte und Ziele des Buchs

### *Inhalte und Aufbau*

In den Kapiteln 2, 3 und 4 beleuchte ich die die wichtigen Grundlagenthemen für die Wohlbefindens-Therapien:

- Positive Psychologie (Kapitel 2)
- Glück und Wohlbefinden (Kapitel 3)
- An Krisen wachsen: Resilienz (Kapitel 4)

Es geht darum, in die Welt des Glücks einzutauchen, einen persönlichen Bezug zum Thema herzustellen sowie individuelle Stellschrauben für die Förderung des Wohlbefindens zu entdecken. Wichtig ist mir die Verbindung eines jeweils kurzen theoretischen Inputs mit Fallbeispielen aus der psychologischen Praxis. Darüber hinaus sind in jedem Kapitel fortlaufend „Glücksrezepte“ in Form von Arbeitsblättern zu finden. Sie können diese ausfüllen, um so die zuvor behandelten Themen für sich zu vertiefen und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Basierend auf dem Grundlagenwissen aus den vorhergehenden Kapiteln werden in Kapitel 5 die derzeit gängigen Wohlbefindens-Therapien überblickshaft vorgestellt. Darauf folgen über 20 weitere „Glücksrezepte“ zur Steigerung des individuellen Wohlbefindens, die in verschiedenen Kontexten eingesetzt bzw. für unterschiedliche Zwecke genutzt werden können:

- **Therapiebegleitend:** um die psychologische Beratung nachhaltiger und effektiver zu gestalten.
- **Selbstcoaching:** bei Stress, Unzufriedenheit oder dem Wunsch, glücklicher zu werden.
- **Fortbildung:** zur Aneignung wissenschaftlich fundierten Wissens und zum Kennenlernen von Übungen, um Ressourcen (die eigenen oder die anderer, z. B. die Ressourcen von Familienmitgliedern) zu stärken. Damit lässt sich Stress wirksam bewältigen sowie psychischem Missbefinden vorbeugen.

Es liegt ganz bei Ihnen, ob Sie das Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen, einzelne Kapitel herausgreifen oder gezielt Übungsblätter zur Förderung spezieller Aspekte von Wohlbefinden heranziehen.

### ***Was ist das Besondere an diesem Buch?***

- Erstmals werden in einer deutschsprachigen Publikation die gängigsten Wohlbefindens-Therapien thematisiert und mit Übungen vertieft.
- Das Buch stellt eine Vielzahl an wissenschaftlich fundierten Interventionen aus der Positiven Psychologie für den Alltags- oder therapeutischen Gebrauch in Form von 30 Arbeitsblättern zur Verfügung.
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werden verständlich und alltagstauglich zusammengefasst, die Themen mit Fallbeispielen illustriert und somit wird die praktische Umsetzung erleichtert.
- In diesem Buch finden Sie eine Synthese aus Klinischer und Positiver Psychologie. Diese lässt sich **therapiebegleitend**, im **Selbstcoaching**, in der **Fortbildung** und auch ganz allgemein für die **Förderung eines glücklichen und zufriedenen Lebens** nutzen.
- Ich möchte mit dem Buch für das Thema Glück begeistern, weshalb es weder trocken noch abstrakt ist. Alltagsrelevante und praktische Beispiele sowie Übungsanleitungen sorgen dafür, dass Sie unmittelbar ins Thema einsteigen können.

## Ziele

Die eben genannten Punkte stellen gleichermaßen die Ziele dieses anwendungsfreundlichen Buchs dar. Die vermittelten Erkenntnisse stehen immer in Verbindung mit praktischen Beispielen und vertiefenden Übungen. Es geht mir darum, dass Sie die Wissenschaft des Glücks *erleben* und nicht von theoretischen Abhandlungen gelangweilt werden. Mein Ziel ist, Ihnen eine Grundlage zu geben, mit der Sie Ihr Wohlbefinden längerfristig verbessern können. Ich wünsche mir, dass Sie ...

- sich gut fühlen und regelmäßig lachen,
- sich Ihrer Stärken bewusst sind,
- mit Begeisterung Ihrem Beruf nachgehen,
- schöne Erlebnisse mit anderen Menschen teilen,
- Sinn in dem finden, was Sie tun,
- stolz auf sich sind und auf das, was Sie erreicht haben,
- sich so akzeptieren, wie Sie sind,
- ein selbstbestimmtes Leben führen, in dem Ihr Wohlbefinden hohe Priorität hat,
- und dass Sie mit Kraft der Resilienz an negativen Lebensereignissen wachsen können.



## 2. Positive Psychologie: Wissenschaft des gelingenden Lebens

In der Wissenschaft ist es ähnlich wie in der Schule: Es gibt verschiedene Fächer bzw. Fachdisziplinen, die einen bestimmten Schwerpunkt verfolgen.

Die *Klinische Psychologie* setzt sich mit psychischen Erkrankungen auseinander. Vereinfacht gesagt, stellt sie die Frage: Was macht uns Menschen (psychisch) krank und was macht uns wieder gesund?

Die *Gesundheitspsychologie* stellt die Frage: Welche Faktoren bzw. Verhaltensweisen tragen zu unserer Gesundheit bei bzw. wie lassen sich diese zum Positiven verändern?

Etwas spezifischer fragt die *Arbeitspsychologie*: Welche Bedingungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz sind förderlich für unsere Gesundheit, Leistung und Zufriedenheit und welche eher hinderlich?

Doch was ist die *Positive Psychologie*? Kurzgefasst: die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Der Begriff wurde maßgeblich vom amerikanischen Psychologen Martin Seligman geprägt, als er 1998 seine Antrittsrede als Präsident der American Psychological Association hielt, um dort für eine Psychologie zu plädieren, die sich auf Positives im Menschen konzentriert. Die Positive Psychologie stellt und beantwortet zum Beispiel folgende Fragen:

- Was erhält uns Menschen gesund?
- Was macht uns glücklich und zufrieden?
- Wie können wir unser Potenzial entfalten?
- Was lässt uns Widerstände und Herausforderungen bewältigen?
- Wie können wir an Krisen wachsen?
- Wie finden wir Sinn im Leben?
- Welche Umgebungsbedingungen tragen zu unserem Wohlbefinden bei?

Diese Fragen haben eines gemeinsam: Sie beziehen sich auf zentrale Themen der menschlichen Existenz. In verschiedenen Ländern und Kulturen wurde wissenschaftlich untersucht, wie die Menschen jeweils zu diesen Themen stehen. Es wurden Fragebögen eingesetzt, um eine subjektive Einschätzung verschiedener Wohlbefindensaspekte zu erhalten, Interviews mit verschiedenen Persönlichkeiten geführt sowie spezifische Verhaltensweisen beobachtet und Fremdeinschätzungen ausgewertet (z. B. „Was denken Sie, welche Stärken hat Ihre beste Freundin / Ihr Arbeitskollege?“). Aus diesem breiten Spektrum an wissenschaftlichen Untersuchungen konnte man

Informationen gewinnen, die verallgemeinerbare Aussagen zu den oben stehenden Fragen ermöglichen.

## ***Welche Bedeutung haben die wissenschaftlichen Erkenntnisse für Sie?***

Auf Grundlage der wissenschaftlichen Erkenntnisse lassen sich Empfehlungen ableiten, die Sie zum Beispiel dabei unterstützen können, ...

- sich darüber klar zu werden, was Ihre persönlichen Werte und bedeutsamen Ziele sind und wie Sie diese leichter erreichen können.
- Ihre zentralen Stärken zu erkennen und Wege zu entdecken, diese häufiger einzusetzen und somit Ihr Potenzial zu entfalten.
- herauszufinden, was es Ihnen ermöglicht, an Krisen zu wachsen.
- Ihr (berufliches und privates) Umfeld so zu gestalten, dass Ihre Stärken damit begünstigt werden.
- herauszufinden, was Sie für Ihr persönliches Glück tun können und wie Sie Ihre individuelle Glücksanleitung zusammenstellen.

Eines ist mir an dieser Stelle wichtig zu betonen: Die Positive Psychologie ist keine „Happyologie“, die schlimme Erlebnisse beschönigt oder gar verneint. Ganz im Gegenteil: Sie bietet wissenschaftlich fundierte Konzepte, Denkansätze und Übungen, die in schwierigen Lebensphasen dabei unterstützen können, sich selbst nicht zu verlieren und sogar an den Erlebnissen zu wachsen. Dafür werden Hilfestellungen für den Umgang mit negativen Erlebnissen und unangenehmen Gefühlszuständen gegeben und es werden Wege aufgezeigt, wie sich der Alltag mit mehr Glücksmomenten füllen lässt. Für die Techniken der Positiven Psychologie gibt es ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten. Sie können in das psychologische und psychotherapeutische Arbeiten integriert werden sowie in Fortbildungen zum Einsatz kommen. Außerdem eignen sie sich in der Regel auch für ein Selbstcoaching.

Die Wissenschaft des gelingenden Lebens wird häufig in folgende drei Säulen gegliedert<sup>2</sup>:

1. **Positives Erleben:** In diesen Bereich fallen angenehme Gefühle, Zufriedenheit und Wohlbefinden.
2. **Positive Eigenschaften:** Hierunter fallen unsere Stärken und Werte, welche die Basis für unser Wohlbefinden darstellen.
3. **Positive Institutionen:** Das sind z. B. Familien oder Unternehmen, die das Aufblühen und das Wohlbefinden ihrer Angehörigen oder Mitglieder fördern.

Neuere Strömungen – auch unter dem von Paul Wong geprägten Begriff „Positive Psychologie 2.0“ bekannt<sup>3</sup> – bringen vermehrt die Bedeutsamkeit negativer Gefühle für ein gelingendes Leben ins Spiel. In ihrem Buch *Upside of Your Darkside*<sup>4</sup> beschreiben die amerikanischen Forscher Todd Kashdan und Robert Biswas-Diener, dass erfolgreiche Therapien nicht dazu führen, dass sich die Patienten anschließend nie wieder schlecht fühlen oder rund um die Uhr glücklich sind. Vielmehr geht es darum, einen guten Umgang mit sich und seinem *ganzen* Gefühlsspektrum zu finden. Dieses Konzept macht aus psychologischer Sicht mehr als Sinn, weshalb ich es als essenzielle vierte Säule mit aufnehmen möchte:

4. **Gefühle in Balance:** Die Bedeutsamkeit negativer Gefühle für das Wohlbefinden sowie ein achtsamer Umgang mit positiven als auch mit negativen Gefühlen.

Diese vier Standpfeiler möchte ich Ihnen im Folgenden gerne anhand von Beispielen näherbringen.

## 2.1 Lassen Sie es sich gut gehen

Stellen Sie sich einmal einen glücklichen Menschen vor. Woran würden Sie erkennen, dass er glücklich ist?

Vermutlich wird eines der Anzeichen sein, dass er häufig positive Gefühle ausdrückt. Doch ist das alles? Diese Frage haben sich Wissenschaftler<sup>5,6</sup> ebenfalls gestellt und sind zu folgendem Schluss gekommen. Glückliche Menschen ...

- erleben regelmäßig positive Gefühle (z. B. Freude, Vergnügen, Dankbarkeit),
- haben eine positive Einstellung sich selbst gegenüber,
- haben positive und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen (Qualität vor Quantität),
- gehen in ihrer Tätigkeit auf, weil sie ihre Stärken einsetzen,
- erleben Sinn in ihrer Tätigkeit, da ihre Ziele mit ihren Werten zusammenpassen,
- handeln selbstbestimmt und entscheiden selbst, wofür sie Energie aufwenden,
- bewältigen Herausforderungen erfolgreich, indem sie die Möglichkeiten nutzen, welche die Umwelt bietet,
- sind offen für neue Erfahrungen und entwickeln sich weiter.

Wie ist das bei Ihnen im Moment? In welchen Punkten finden Sie sich wieder? Und in welchen weniger?



Es geht keineswegs darum, diese Punkte immer und jederzeit zu 100 % zu erfüllen. Sie sind jedoch allesamt mögliche Stellschrauben, um unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit mit dem Leben zu erhöhen. Sollten Sie Punkte entdeckt haben, die bei Ihnen aktuell nicht zu Ihrer Zufriedenheit erfüllt sind – dann ist das eine super Sache! Warum? Weil Sie damit die Ansatzpunkte gefunden haben, denen ein Glückspotenzial innewohnt – und zwar Ihr ganz persönliches.

Häufig gibt es einen Zusammenhang zwischen den einzelnen Punkten. Wenn Sie also an einer der Stellschrauben drehen (Sie tun z. B. etwas für das regelmäßige Erleben positiver Gefühle), können sich auch die anderen Punkte zum Positiven verändern.

So ist es auch bei einer meiner Klientinnen. Martha F. kommt zu mir in die Praxis, weil sie das Gefühl hat, sich wie in einem Hamsterrad immer nur im Kreis zu drehen. Tag für Tag steht sie auf, geht zur Arbeit, kommt nach Hause zurück, um nach einem mit Fernsehen oder Lesen verbrachten Abend ins Bett zu gehen. Auf einer Skala von 1 bis 10 (10 = *volle Zufriedenheit* und 1 = *absolute Unzufriedenheit*) ordnetet sie ihre jetzige Lebenszufriedenheit bei 5 ein.

Sie schafft zwar die alltäglichen Aufgaben, die ihr aufgetragen werden, doch hat sie die Freude daran verloren. Das Aufstehen wird zunehmend mühsamer, ihre Konzentrationsfähigkeit ist schlechter geworden und abends fehlen ihr die Energie und die Motivation, noch etwas zu unternehmen oder sich mit Freunden zu treffen. Gemeinsam gehen wir die oben stehenden Punkte des Wohlbefindens durch, nehmen also eine Wohlbefindensdiagnostik vor. Es zeigt sich, dass sie mit keinem der Punkte zu 100 % zufrieden ist, aber es gibt Unterschiede: Sie hat eine funktionierende Beziehung zu ihrem Freund und auch eine nette Arbeitskollegin, aber es fehlt ihr in letzter Zeit die Energie, gemeinsam etwas zu unternehmen. An und für sich mag sie auch ihren Job, doch irgendwie ist derzeit ein wenig „die Luft raus“. Alles erscheint ihr mühsam, und deshalb hat sie sich aktiv dafür entschieden, sparsam mit ihrer wenigen Energie umzugehen, und sich in der Folge eher zurückgezogen. Für neue Erfahrungen offen zu sein sei jedoch etwas Zentrales für sie, deshalb sei sie auch in die Praxis gekommen, um etwas zu ändern. So könne es nicht weitergehen, sie erkenne sich kaum wieder.

Die Diagnostik hat ergeben, dass auch Martha F. einige der Verhaltensweisen zeigt, die für glückliche Menschen typisch sind. Dass es trotz ihrer Unzufriedenheit in ihrem Leben überhaupt Dinge gibt, die nach wie vor ganz gut laufen, ist auf den ersten Blick eher überraschend für sie. Sie überlegt kurz und fragt mich, ob es realistisch sei, auf der Zufriedenheitsskala auf den Wert 10 zu kommen. Schließlich seien in ihrem Leben einige Dinge alles andere als perfekt.

Vielleicht ist diese Frage für Sie auch relevant? Die Antwort ist ermutigend:

Es geht nicht darum, das Maximum zu erreichen oder immer vollständig zufrieden zu sein. Es geht vielmehr darum, ein Level zu erreichen, auf dem man sich grundsätzlich wohlfühlt. Auf dem es auch gelingt, mit negativen Gefühlen gut umzugehen oder Krisen zu bewältigen. Der durchschnittliche Zufriedenheitswert liegt für die Menschen in Deutschland und Österreich bei etwa 7.

Der Sprung von 5 auf 7 erscheint Martha F. um einiges machbarer, als von 5 gleich auf 10 zu kommen. Der Gedanke hätte ihr – wie den meisten anderen Menschen auch – eher Stress bereitet.

Zurückkommend auf die anfängliche Wohlbefindensdiagnostik schlussfolgert Martha F., dass folgende Punkte aktuell am meisten zu ihrer Unzufriedenheit beitragen:

- seltenes Erleben von positiven Gefühlen
- wenig Selbstvertrauen
- seltenes Aufgehen in der Tätigkeit, gekoppelt mit wenig Sinnerleben

Damit legen wir die ersten gemeinsamen Therapieziele fest:

- positive Gefühle fördern
- Selbstvertrauen stärken
- Sinnerleben und Freude an der Tätigkeit erhöhen

Ein wirksamer und zentraler Schlüssel zum Glück ist die Veränderung der Wahrnehmung, indem der Fokus vermehrt auf positive Erlebnisse gelenkt wird. Deshalb kommt die Intervention der „Positive Tagesrückblick“ meist zu Beginn einer Therapie zum Einsatz. Auch bei Martha F., die als einen zentralen Punkt ihre Unzufriedenheit genannt hat und dass sie nur selten positive Gefühle erlebe. Ihr erstes Glücksrezept ist deshalb der Positive Tagesrückblick.

Der Positive Tagesrückblick ist eine der bekanntesten Interventionen aus der Positiven Psychologie und wurde ursprünglich von Martin Seligman entwickelt und anschließend umfassend beforscht<sup>7</sup>. Studien haben gezeigt, dass es nicht um die Intensität der erlebten positiven Gefühle geht, sondern um deren Häufigkeit<sup>8</sup>. Der *Positive Tagesrückblick* rückt deshalb positive Erlebnisse vermehrt ins Bewusstsein und kann – regelmäßig durchgeführt – unsere Wahrnehmung zum Positiven verändern. Die Übung hat einige Vorteile: Sie ist simpel, äußerst effektiv und eine meiner Lieblings-„No-time-interventions“, was bedeutet, dass ihre Durchführung keinen oder nur einen geringen zusätzlichen Zeitaufwand im Alltag erfordert.