TRAINING & BERATUNG

Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung

Positive Psychologie

Ein kurzer Einblick

Positive Psychologie 2
PERMA: Zutaten für ein gelingendes Leben 4
Das Stärkenmodell der positiven Psychologie 5
Meine Stärken 6
Eine Übung 7

Training&Beratung GbR
Dorfstrasse 38/2
6241 Radfeld

www.training-beratung.at

Doris Andreatta, MSc
Robert Schmidt, MAS

office@training-beratung.at

03.03.21

Positive Psychologie

Positive Psychologie ist eine Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie, die sich mit der Frage beschäftigt, was das Leben lebenswert macht.

Hauptvertreter ist der Psychologe Martin Seligman.

Seit den 90er Jahren steht auch die Frage im Raum, was uns glücklich macht oder wie wir glücklich werden.

Hintergrund dieser Aktivitäten ist, dass sich durch den Wegfall von Unglück nicht automatisch Glück einstellt, d.h. dass Glück bzw. subjektives Wohlbefinden aktiv angestrebt werden müssen.

Ziel der Positiven Psychologie ist die Erhaltung von Lebensfreude, Achtsamkeit, Kreativität, Neugierde und Selbstvertrauen.

Die Positive Psychologie hat drei Schwerpunkte:

- Die Erforschung der positiven Emotionen
- Die Erforschung des positiven Charakters
- Die Erforschung der positiven Strukturen mit der Fragestellung: Welche größeren Strukturen, die auf den einzelnen Menschen wirken, unterstützen den positiven Charakter, der wiederum positive Emotionen hervorbringt.

Dabei arbeitet die Positive Psychologie nicht unbedingt mit neuen Methoden. Seligman betrachtet die Positive Psychologie "einfach nur als eine Verlagerung des Brennpunktes in der Psychologie: von der Erforschung schlimmster Erscheinungen im Leben zur Forschung darüber, was ein Leben lebenswert macht."

Anwendungen

- ✓ Erziehung und Schule
- ✓ Psychotherapie
- ✓ Familienleben
- ✓ Arbeitszufriedenheit
- ✓ Organisationen und Gesellschafen
- ✓ ….

PERMA: Zutaten für ein gelingendes Leben

Das Akronym PERMA wurde durch Martin Seligman und seinem Team entwickelt. Sie haben herausgefunden, dass fünf Komponenten die Lebensqualität von Menschen verbessern und wie „Zutaten“ für ein gelingendes Leben betrachtet werden können.

Positive Emotionen

Zu einem gelungenen Leben gehört das regelmäßige Erleben von positiven Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Stolz, Dankbarkeit und Liebe.

Eine bekannte Forscherin dazu ist Barbara Fredrickson mit der Broaden-and-Build-Theorie (Entstehungsmodell der positiven Emotionen).

Engagement

Engagement beschreibt den FLOW-Effekt von Mihály Csíkszentmihályi. Der Flow-Effekt ist der Moment, in dem Menschen in ihrer Arbeit so aufgehen, dass sie Zeit und Raum vergessen – und danach ein höheres Energie-Level verspüren.

Relationships

Eine wichtige Zutat für ein erfülltes Leben ist die Qualität der Beziehungen, die Menschen erleben.

Wenn man alle Studien zu Treibern von Glück und Zufriedenheit übereinanderlegt, stehen gelungene Beziehungen auf Platz eins der Liste.

Jane Dutton untersucht beispielweise den Mehrwert von gelungenen Beziehungen in Organisationen, unter anderem Vertrauensbildung und Authentizität von Führungspersonen.

Meaning

Erfahren von Sinn, im privaten wie beruflichen Kontext, ist ein wichtiger Bestandteil für ein zufriedenes Leben.

Für Menschen ist es wichtig, ihre Existenz als Geschichte von aufeinander aufbauenden Episoden erzählen zu können und Zusammenhänge zu erkennen.

Achievement/Accomplishment/Erfolg

Zum gelungenen Leben gehören regelmäßige Erfolgserlebnisse, im Kleinen wie im Großen. Psychologisch gesehen geht es dabei um die Erfahrung, etwas bewirken zu können.

Das Stärkenmodell der positiven Psychologie

Zielsetzung der Positiven Psychologie ist, zu erforschen und zu beschreiben, was zu einem gelungenen Leben und zum Aufblühen („Flourishing“) beiträgt.

In diesem Zusammenhang war es konsequent, sich darüber Gedanken zu machen, was einen „guten Charakter“ oder eine „entwickelte Persönlichkeit“ ausmacht und beschreibt.

Um ein zeit- und kulturübergreifendes Modell zu finden, ist das Forscherteam um Martin Seligman und Christopher Peterson (Peterson & Seligman 2004) einen interessanten Weg gegangen:

Es wurden zeitgenössische und alte Texte analysiert, um Stärken zu finden, die über die Zeit hinweg in verschiedenen Kulturen als wertvoll betrachtet werden.

Folgende Quellen wurden berücksichtigt:

- ✓ Antike Philosophen
- ✓ Bibel (Altes und Neues Testament)
- ✓ Koran
- ✓ Schriften aus dem Buddhismus und Taoismus
- ✓ Codex der Jedi-Ritter
- ✓ Satzung der Pfadfinder
- ✓ Aktuelle Aufkleber und Sticker

Charakterstärken und Tugenden

Aus diesen Quellen hat das Forscherteam insgesamt 24 Charakterstärken identifiziert, die zeit- und kulturübergreifend gültig sind und als positiv bewertet werden.

Diese 24 Charakterstärken verteilen sich auf 6 Stärkenfamilien, diese werden auch als Tugenden bezeichnet. Die sechs Tugenden sind:

- ✓ Weisheit und Wissen
- ✓ Mut
- ✓ Menschlichkeit
- ✓ Gerechtigkeit
- ✓ Mäßigung
- ✓ Transzendenz

Weitere Information zu diesem Modell und auch der VIA-Test (Values In Action) findet sich auf der Seite der Universität Zürich:

https://www.charakterstaerken.org/

Positive Psychologie beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit der wissenschaftlichen Beschreibung von Glücksempfinden, Charakterstärken und dem guten Leben.

Auf diesem Portal haben Sie die Möglichkeit, eine Auswahl der zentralen Fragebogen selbst auszufüllen und somit mehr über sich, Ihre Person sowie Ihre Stärken zu lernen.

Darüber hinaus können Sie viele weitere wissenschaftlich fundierte Fragebögen ausfüllen, um mehr über Ihren Sinn für Humor, Ihr Temperament sowie Ihr Arbeitserleben zu erfahren.

Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie die aktuelle Forschung der Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Das Ausfüllen der Fragebogen ist kostenlos und die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben oder für kommerzielle Zwecke genutzt.

Nehmen Sie teil und entdecken Sie Ihre Charakterstärken!

Meine Stärken

Eine Übung

Die Wirkung einer positiven Tagesrückschau als Technik der Positiven Psychologie ist mehrfach belegt.

Eine vorliegende qualitative Studie zeigt anhand einer Stichprobe von 74 Personen, welche Erfahrungen Menschen bei dieser Übung machen.

Dazu wurden die StudienteilnehmerInnen angeleitet, über einen Zeitraum von 2 Wochen jeden Abend ihren Tag anhand von vier Leitfragen (4-Evening-Questions) zu reflektieren.

Anschließend wurden die individuellen Erfahrungen erhoben und qualitativ ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Übung zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung, Veränderung der Interpretation von Situationen und einer Veränderung der eigenen Handlungen führt.

Dr. Markus Ebner

✓ Was hat mir heute Freude bereitet?	✓
✓ Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?	
✓ Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?	
✓ Welche Stärken konnte ich heute ausleben?	