



Positive Psychologie in der Seniorenbetreuung

MEIN ERSTES TRAINING

Edeltraud Wenzel | 24.04.2022

Inhaltsverzeichnis

1. Mein Startpunkt	2
2. PP als Booster	2
3. Trainingsvorbereitung	3
4. Trainingsablauf	4
Intervention: Positiver Tagesrückblick	4
Vortrag: Was ist Positive Psychologie?	5
Intervention: Was heißt für dich „gelingendes Leben“?.....	7
Vortrag: Die Bedeutung eines „gelingenden Lebens“?	8
Vortrag: Was ist Glück?	8
Vortrag: Wohlfühlglück und Werteglück	9
Intervention: Was sind Ihre Glücksquellen?.....	10
Abschluss.....	10
5. Feedback	11
6. Selbstreflexion	13
Literaturverzeichnis	14

GENDER HINWEIS

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

1. Mein Startpunkt

Wenn ich heute über Projekt „PP-Trainings für Seniorenbetreuer“ schreibe, wundere ich mich selbst, wohin mich mein Weg führt.

38 Jahren lang arbeitete ich im Management eines großen deutschen Elektrokonzerns. 1983 startete ich mit einer Ausbildung zur Industriekauffrau und im Laufe der Jahre kletterte ich die Karriereleiter immer weiter ein Stück hinauf. Meine Arbeit machte mir Spaß und erfüllte mich. Mit 27 Jahren übertrug man mir meine erste Führungsaufgabe und ich lernte mich schnell in der Männerwelt zu behaupten. In den letzten 10 Jahren arbeitete ich als „Head of Corporate Governance“ in der Konzernzentrale und merkte, wie müde mich diese Arbeit machte. Ich fühlte mich ausgebrannt, fragte mich nach dem Sinn meiner Arbeit und meines Lebens. Ich wollte raus aus der Geschäftswelt und in meinem Leben etwas ganz Anderes, Sinnstiftendes tun. Mein Wunsch war es, ehrenamtlich mit Senioren arbeiten – darüber hatte ich schon oft nachgedacht.

So gab ich im Juni 2021 meinen gut dotierten Job auf. Ich freute mich über die gewonnene Freiheit und auf den ersten Block Positive Psychologie für Anwender im Juli 2021.

2. PP als Booster

Mit der Positiven Psychologie kam ich 2013 das erste Mal in Berührung als Daniela in meinem NPL-Business Master Kurs davon berichtete. Ich kam sofort in Resonanz mit diesem Thema, aber für mich war es wie der Mount Everest – weit weg und unerreichbar. Außerdem war ich mit meinem Beruf noch sehr zufrieden und NLP schenkte mir hilfreiche Werkzeuge für meinen Berufsalltag. Erst als ich 2018 ausgebrannt vom Stress und Leistungsdruck nach Hilfe suchte, kam mir die Positive Psychologie wieder in den Sinn und ich meldete mich für das PP-Seminar im Jahr 2019 an. Allerdings war mein Burnout schon so weit fortgeschritten, dass ein Klinikaufenthalt notwendig wurde und ich dadurch leider das Seminar abbrechen musste. Anfang 2021 war ich wieder bereit in die Positive Psychologie einzutauchen und meldete mich erneut für das PP-Seminar an.

Im Juli 2021 startete der erste Kurs-Block. Ich machte das Seminar für MICH – ich wollte „Aufblühen“ nach dem stressigen Büroalltag. Urlaub für die Seele war mein Plan, bevor ich mit meiner ehrenamtlichen Arbeit im Seniorenheim starten wollte. Ich habe nicht damit gerechnet, dass gleich im ersten Block die vielen positiven Emotionen so viel Kreativität und Ideen in mein müdes Hirn freisetzen und mir einen neuen Weg aufzeigten (Siehe Kap. 6 Selbstreflektion).

Im Block 2 des Seminars wuchs in mir der Gedanke, dass ich Senioren besser unterstütze, wenn ich das Wissen um die Positive Psychologie an Seniorenbetreuer weitergebe. Die Reichweite würde sich vervielfachen, wenn ich Trainings für Seniorenbetreuer anbiete. So werde ich zum Multiplikator und Botschafterin der PP

für viele und diese können sich stärken und dann mit einer bewussten positiven Grundhaltung, das Wohlbefinden von Senioren und ihren Angehörigen steigern und damit zu einer besseren Gesellschaft beitragen.

Ich berichtete meinem Freund Sebastian, der Geschäftsführer einer mobile Seniorenbetreuung „Home Instead“ mit ca. 50 Seniorenbetreuer ist, von dieser Idee. Er war sofort begeistert und gleich bereit, seinen Mitarbeitern ein solches Training anzubieten.

3. Trainingsvorbereitung

Ich besuchte Sebastian und stimmte die Rahmenbedingungen des Trainings für seine Mitarbeiter ab. Es sollte am 15. Dezember um 18.00 Uhr in den Räumlichkeiten von „Home Instead“ stattfinden, mit max. 8 - 10 Teilnehmern und ca. 2 Stunden dauern. In dem Seminarraum gab es keine Pin-Wände, keine Möglichkeiten Karten oder Flipcharts an die Wände zu bringen – nur einen Beamer. Daher war eine PowerPoint-Präsentation begleitend zu meinem Training gesetzt.

Jetzt galt es, die Inhalte und den Ablauf zu planen. Ich überlegte, was in 2 Stunden möglich ist. Mir war wichtig, dass die Teilnehmer, neben der Theorie, bewusst ins Erleben kommen. Das Ziel für das Training sollte sein: „Die Teilnehmer nehmen bewusster positive Gefühle wahr und stärken ihr Glückserleben und Wohlbefinden“.

Zudem bekam ich bei der Vorstellung meines Projektes während des Seminars den Tipp, für jeden Input genügend Zeit für „Verdauungsphasen“ einzuplanen, d.h. Zeit für Interventionen und Austausch.

So baute ich den Ablauf des Trainings mit folgenden Inhalten und Interventionen auf:

1. Begrüßung und „Wer bin ich?“
2. Inhalte des Abends
3. Intervention: Positiver Tagesrückblick: „Was war heute schon schön?“
4. Vortrag: Was ist Positive Psychologie?
5. Intervention: Was heißt für dich „gelingendes Leben“?
6. Vortrag: Bedeutung eines „gelingenden Lebens“
7. Vortrag: Formen des Glücks
8. Intervention: Was sind deine Glücksquellen? (Wohlfühlglück und Werteglück)
9. Abschluss

Mit diesem Rahmen erstellte ich zunächst einen Trainings-Ablaufplan (siehe Anlage 1), in dem ich Zeiten, Pausen und Puffer berücksichtigte. Dann erarbeitete ich einen Foliensatz (siehe Anlage 2) und zum Schluss bereitete mir Moderationskarten vor, damit ich keine Inhalte vergaß und den Blick ins Plenum halten konnte, statt auf den PC und der Wand mit der Projektion hinter mir schauen zu müssen.

Nach ein paar Trockenübungen und mit leichtem Lampenfieber machte ich mich am Nachmittag des 15. Dezember 2021 auf den Weg nach Putzbrunn zu meinem ersten PP-Training.

4. Trainingsablauf

In den nachfolgenden Kapiteln gehe ich ausführlich auf die gewählten Inhalte und Interventionen ein. Diese Struktur erscheint mir sinnvoller, als wenn ich im Trainingsaufbau die Inhalte und Interventionen näher erläutere und dies anschließend im Trainingsablauf wiederhole und nur um die Teilnehmerreaktionen ergänze.

INTERVENTION: POSITIVER TAGESRÜCKBLICK

Um 18.00 Uhr startete mein erstes Training. 12 Teilnehmer blickten mir entgegen und ich war reichlich nervös.

Nach der Begrüßung, der Vorstellung meiner Person und einen Überblick über den Inhalt des Abends, war es mir wichtig die Teilnehmer zu „aktivieren“. Daher baute ich in die Vorstellungsrunde der Teilnehmer den „Positiven Tagesrückblick“ ein und stellte den Teilnehmern die Frage: „Was war heute schon schön?“

Warum startete ich mit dem positive Tagesrückblick? Positive Emotionen sind flüchtige Gefährten, negative Gefühle dagegen sind intensiver und erinnern wir uns länger daran. Eine unangemessene Bemerkung unseres Chefs oder Kollegen grübeln wir immer wieder und vergessen darüber das nette Gespräch mit der freundlichen Verkäuferin in der Bäckerei oder den schönen Sonnenaufgang am Morgen. Der positive Tagesrückblick trägt dazu bei sich wieder daran zu erinnern, was am Tag gut und schön war, er lässt die positiven Gefühle wieder aufkommen und relativiert damit das Negative.

Der positive Tagerückblick gehört zu den Klassikern der positiv psychologischen Interventionen. In der klassischen Version von Christopher Peterson¹ werden dazu zwei Fragen gestellt, die möglichst schriftlich beantwortet werden sollen: „Was war heute schön?“ „Und warum war das schön?“ Durch die Frage nach dem „Warum“ wird laut Peterson intensiver über die positive Erfahrung nachgedacht und die positiven Emotionen des Erlebten nochmals stärker empfunden. Daniela Blickhan² empfiehlt allerdings bei der zweiten Frage nicht nach dem „Warum“ zu fragen, sondern eine Formulierung zu finden, die den eigenen Beitrag der Erfahrung hervorhebt: „Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich diese Erfahrung als schön erleben konnte?“ oder kürzer: „Wie habe ich dazu beigetragen?“ Damit wird dem Klienten die eigene Strategie hinter

¹ Peterson C. (2006)

² Blickhan D. (2018) S. 91

der positiven Erfahrung bewusst, die oft darin besteht, sich Zeit zu nehmen, bewusst zu genießen oder eine Stärke einzusetzen.

In der Vorstellungsrunde meines Trainings beschränkte ich mich allerdings nur auf den ersten Satz „Was war heute schon schön?“ um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

Und auch wenn es nur der eine Satz war, war es schön zu erleben, welche positiv Wirkung die Intervention auf die Gruppe hatte! Nach dem die ersten Teilnehmer über ihre positiven Erlebnisse berichteten, wurde es in der Gruppe zusehend lebhafter - inspiriert durch positive Erlebnisse von Vorrednern, wurde gelacht, wohlwollend genickt und die Gesichter hellten sich mehr und mehr auf. Das Eis in der Gruppe war gebrochen – ich hatte die Aufmerksamkeit aller und konnte mit dem ersten inhaltlichen Thema loslegen. Meine anfängliche Nervosität legte sich.

VORTRAG: WAS IST POSITIVE PSYCHOLOGIE?

In der Vorbereitung für diesen Teil trug ich zusammen, was ich für interessant und wichtig hielt. Wie hat sich die Psychologie im Laufe der letzten 150 Jahren entwickelt? Welche großen Forscher gab es und was waren die Meilensteine? Womit beschäftigt sich die Positive Psychologie im Einzelnen? Es kamen viele Namen, Jahreszahlen, Meilensteine und Themen zusammen. Allein darüber hätte ich 2 Stunden referieren können und wäre nicht fertig geworden. Ich überlegte, wie viel von dem Wissen meine Teilnehmer brauchten, um zu verstehen, dass Positive Psychologie ist und was nicht.

So beschränkte ich mich auf das Wesentliche und erzählte, wie sich die Positive Psychologie als empirische Wissenschaft etablierte und ein wenig über ihre Wurzeln:

Die Psychologie wurde als eigenständige akademische Wissenschaft bereits Ende des 19. Jahrhunderts begründet. „Ihr Ziel ist es, menschliches Erleben und Verhalten, deren Entwicklung im Laufe des Lebens sowie alle dafür maßgeblichen inneren und äußeren Faktoren und Bedingungen zu beschreiben, zu erklären und gegebenenfalls zu verändern.“³

Martin Seligman ist zu verdanken, dass die Positive Psychologie als eigenes Forschungsfeld anerkannt wurde. Seligman, 1942 geboren, hat viele Jahre als Psychologe mit depressiven Menschen gearbeitet und war es leid, dass die Psychologie nur psychische Krankheiten erforschte, um negative Symptome zu lindern. Er wollte, dass sich die Wissenschaft endlich damit befasst, was das Leben lebenswert macht und einen Fokus auf die Erforschung positiver Emotionen, Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und psychische Leistungsfähigkeit setzte.

³ Wikipedia: Seite “Psychologie”

Als er 1998 zum Präsidenten der Amerikanischen Psychologen-Vereinigung (APA) gewählt wurde – die höchste Ehrung für amerikanische Psychologen – nutzte er die Gelegenheit und stellte die Forderung, dass sich die Psychologie mehr mit Erforschung

- positiver Emotionen
- positiver Eigenschaften
- positive Gemeinschaften

beschäftigt, statt primär auf Defizite und Krankheit zu blicken⁴.

Das war der Startschuss der Positiven Psychologie als empirische Wissenschaft.

Zudem nannte ich die drei „Großvätern“⁵ der Positiven Psychologie, um aufzuzeigen, dass es bereits vor Seligman schon Pioniere auf diesem Gebiet gab, die wichtige Grundlagen der Psychologie erforschen:

Viktor Frankl, österreichischer Neurologe und Psychiater, 1905 geb., veröffentlichte 1946 sein Buch „...sag ja zum Leben“, seine Themen waren u.a. Sinn des Lebens, menschliches Wachstum, Eigenverantwortung und Selbstaktualisierung.

Abraham Maslow, der bereits 1954 den Begriff Positiven Psychologie geprägt hat und u.a. die Grundprinzipien positiver menschlicher Entwicklung veröffentlichte.

Carl Rogers, der 1961 die klientenzentrierte Psychotherapie entwickelte und erforschte, was eine „fully functioning person“ ausmacht.

Dann leitete ich auf die Ziele der Positiven Psychologie über:

Die Positive Psychologie ist ein Gebiet der akademischen Psychologie: Theorien, Modelle und Interventionen werden mit wissenschaftlichen Mitteln untersucht.

Wissenschaftler, die mit den unterschiedlichen Forschungsgebieten der Positiven Psychologie beschäftigt sind, wollen die Menschen unterstützen zu erblühen (Flourishing). Ihr Ziel ist es, das Menschen:

- Erfüllung und Sinn in ihren Aufgaben finden
- bewusster positive Gefühle erleben und zu einer positiven Gesellschaft beitragen
- in ihrem Wohlbefinden und Glückserleben gefördert werden
- ihrer Stärken erkennen und einsetzen
- ihre persönlichen Ressourcen stärken

⁴ Blickhan, D. (2018) S. 9

⁵ Blickhan, D. (2018) S. 22

Und ich erklärte in diesem Zusammenhang auch was Positive Psychologie nicht ist:

Die Positive Psychologie ist nicht gleichzusetzen mit positivem Denken – die rosarote Brille aufsetzen und alles schönreden. Sie hat keinen esoterischen Ansatz.

Die Positive Psychologie blendet negative Situationen im Leben nicht aus; schlechte Dinge passieren und wir alle müssen damit fertig werden. Es ist die Frage wie jeder Einzelne damit umgeht und ob man in eine negative Denkspirale rutschen. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass positiv gestärkte Menschen besser mit widrigen Umständen umgehen und ihre Negativität schneller reduzieren können⁶.

Zum Abschluss des Themas „Was ist Positive Psychologie?“ und zur Überleitung auf „Bedeutung eines gelingenden Lebens“ versuchte ich mich in folgender Zusammenfassung:

Was also ist PP?

Mit dem Verständnis, dass „Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit“ sowie der Gesundheitsdefinition der WHO von 1946: „Gesundheit ist vollständiges physisches, geistiges und soziales Wohlbefinden“, spannt die Positive Psychologie mit der Definition ihrer Wissenschaft: „Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben“, einen Bogen, da sie sich mit allen Aspekten der Gesundheit auseinandersetzt.

INTERVENTION: WAS HEIßT FÜR DICH „GELINGENDES LEBEN“?

Nach dem Vortrag, womit sich Positive Psychologie befasst und dem Schlusssatz „Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom „gelingenden Leben!“, ist es für alle Teilnehmer interessant einmal darüber nachzudenken, was für jeden einzelnen „gelingendes Leben“ bedeutet.

So stellte ich die Frage: Was heißt gelingendes Leben für dich?

Jeder Mensch hat eigene Vorstellungen, was es für ihn bedeutet. Aber wer setzt sich mit diesem Thema im Alltag auseinander? Mit dieser Intervention konfrontierte ich die Teilnehmer mit der Frage: „Was heißt denn gelingendes Leben für dich?“ und lud sie ein, sich in Zweier-Gruppen zu finden und sich darüber Gedanken zu machen. Sie bekamen dafür 10 Minuten Zeit und sollten sich die wichtigsten Punkte auf Karten schreiben.

Nach gut 10 Minuten, bat ich um Rückmeldungen aus den einzelnen Gruppen. Viele sagten, dass sie sich dazu noch nie viele Gedanken gemacht haben. Es war interessant zu hören, welche Aspekte genannt wurden und wie sie darüber diskutierten. Den Teilnehmern wurde bewusst, was ihnen im Leben wichtig war und was für sie zum „einem gelingenden Leben“ beitrug.

⁶ Fredrickson, B. (2009) S. 191

VORTRAG: DIE BEDEUTUNG EINES „GELINGENDEN LEBENS“?

Nach der Intervention schloss ich das Thema mit kurzem Einblick in den wissenschaftlichen Ansatz von Carl Rogers ab:

Carl Rogers (1902 – 1987), ein US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut, hatte sich viel mit Persönlichkeitsentwicklung, das Streben nach Wachstum und Selbstverwirklichung des Menschen beschäftigt.

In seinem Buch *On Becoming a Person* (deutsch: „Die Entwicklung der Persönlichkeit“), ging Carl Rogers⁷ ausführlich auf den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung ein und beschrieb die Voraussetzungen für ein gelingendes Leben so:

Fully functioning person („voll leistungsfähig):

- Offen für Erfahrungen (positive wie negative)
- Das Leben leben und annehmen
- Gefühlen vertrauen
- Kreativ sein, offen sein für Neues
- Erfüllt leben: glücklich und zufrieden sein.

Damit beendete ich den ersten Teil und lud zu einer Pause von 15 Minuten ein.

VORTRAG: WAS IST GLÜCK?

Über Glück wird viel philosophiert, es gibt unzählige Bücher und Artikel über Glück und etliche Definitionen. Aber was bedeutet Glück aus wissenschaftlicher Sicht? Um die Frage des menschlichen Glücks aus Sicht der Positiven Psychologie den Teilnehmern näher zu bringen, startete ich mit Aristoteles und seiner philosophischen Definition von Glück:

„Glück ist die Bedeutung und der Sinn des Lebens, das Ziel der menschlichen Existenz.“

In der modernen Psychologie wird/wurde weniger das Glück, sondern das menschliche Wohlbefinden untersucht, da sich Glück schlecht messen lässt. Der bekannteste Glücksforscher der Gegenwart war der amerikanische Psychologieprofessor Edward Francis Diener (Ed Diener). Er forschte über 25 Jahre auf dem Gebiet der kulturvergleichenden Glücksforschung und definiert Glück⁸ als subjektives Wohlbefinden (Subjective well-being)⁹.

⁷ Rogers, C.R. (1961)

⁸ Hier ist Glück mit dem englischen Begriff „Happiness“ gleichzusetzen im Sinne positiver Emotionen und nicht dem engl. „Luck“ = zufälliges Glück.

⁹ Diener, E. F. (1984)

Subjektives Wohlbefinden bedeutet sowohl emotionales Wohlbefinden, das sich aus dem Verhältnis von positiven und negativen Gefühlen zusammensetzt. Sowie aus dem kognitiven Wohlbefinden, das die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben meint.

VORTRAG: WOHLFÜHLGLÜCK UND WERTEGLÜCK

Die Positive Psychologie unterscheidet zwischen Wohlfühlglück und Werteglück¹⁰. Diese Unterscheidung macht durchaus Sinn, da sich menschliches Glück nicht nur auf angenehme Gefühle, Genuss und Wohlbefinden beschränken lässt.

Wohlfühlglück besteht darin, angenehme Gefühle zu suchen und Schmerz zu vermeiden. Wir erleben Wohlfühlglück, wenn wir Dingen nachgehen, die uns wohltun und gefallen. Beispiele dafür können sein:

- Einen Cappuccino oder ein persönliches Lieblingsgetränk in der Sonne zu genießen
- Einen entspannten Spaziergang durch einen Wald oder Schneelandschaft
- Ein warmes Bad, ein gutes Essen etc.

Mit Werteglück hingegen ist das „Gute Leben“ das „Erfüllte Leben“ gemeint. Es entsteht, wenn Menschen tun können, was für sie wertvoll oder sinnhaft erachtet. Eine gute Beziehung, Gesundheit, Sinn in der Aufgabe. Das Streben nach persönlichen Werten und Zielen im Leben. Allerdings ist das Werteglück nicht immer nur mit angenehmen Gefühlen verbunden. Zur Verdeutlichung können folgende Beispiele genannt werden:

Kinder / Familie: Wieviel Glück kann es für Eltern bedeuten ein Baby in den Armen zu halten. Nur wenn das Baby eine ganze Nacht schreit, ist dies nicht nur mit positiven Gefühlen verbunden.

Vitalität / Freizeitsport in den Bergen: Fröhlich morgens aufzustehen, vielleicht regnet es noch oder es ist richtig kalt, der Weg geht steil hinauf, man kommt außer Atem und die Beine werden müde. Da fragt man sich: Wofür tue ich mir dies an? Doch kaum steht man am Gipfelkreuz ist alle Anstrengung vergessen und man genießt den Erfolg und den Ausblick! Und ist überzeugt, dass sich all die Mühe gelohnt hat.

Beruf: Auch der berufliche Alltag ist nicht immer eine Erfüllung – Kunden beschwerten sich, der Chef hat schlechte Laune, Kollegen halten einen von der Arbeit ab, es ist einfach stressig. Und trotzdem ist der Mensch zufrieden, wenn er eine Arbeit hat.

So ist das Werteglück ein wesentlicher Bestandteil der Lebenszufriedenheit und das Wohlfühlglück versüßt das Leben mit positiven Emotionen und trägt so zum Wohlbefinden bei.

¹⁰ Blickhan, D. (2018), S. 32

INTERVENTION: WAS SIND IHRE GLÜCKSQUELLEN?

Nach dem Vortrag über Glück, baute ich wieder die Intervention zum Thema Wohlfühlglück / „Wohlfühlglück“¹¹ ein, um die Teilnehmer wieder zu aktivieren. Ich stellte die Fragen:

- Was sind Ihre Glücksquellen?
- Was bedeutet für Sie persönliches Wohlfühlglück?
- Was machen Sie gerne? Was tut Ihnen gut? Was genießen Sie?
- Und was ist Ihr Werteglück?
- Was gibt Ihnen Sinn und Erfüllung?
- Was sind Ihre Ziele im Leben?

Jeder Teilnehmer sollte zunächst in einer Selbstreflexion 5 – 10 Punkte für seine unterschiedlichen Glücksquellen aufschreiben.

Danach sollten sich die Teilnehmer zweit zusammenfinden und die Listen nach unter folgenden Aspekten vergleichen:

- Wie lange hält das Glücksgefühl an?
- Welche Zeitperspektive ist damit verbunden? Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft?
- Wo erleben Sie das Glück für sich alleine, wo in Verbindung mit anderen Menschen?

Dafür ließ ich den Teilnehmern 20 Minuten Zeit und ich wünsche ihnen viel Spaß und gute Erkenntnisse mit der Aufgabe.

Nach Ablauf der Zeit fragte ich offen, wer seine Erkenntnisse aus der Übung mit der Gruppe teilen wollte.

Es gab viele Meldungen aus dem Auditorium. Die wichtigsten Erkenntnisse waren, dass manche Punkte in beiden Listen zu finden waren, viele Glückgefühle waren mit anderen Menschen (Familie) verbunden und Werteglück hält länger an als Wohlfühlglück.

ABSCHLUSS

Zum Abschluss fasste ich die Themen des Abends nochmals zusammen:

Wir haben angeschaut, was hinter der Positive Psychologie steckt. Wir haben uns mit der Bedeutung eines „Gelingendes Leben“ beschäftigt und uns dem Wohlfühl- und Werteglück gewidmet.

¹¹ Blickhan, D. (2018), S. 34

Dann bat ich alle Anwesenden reihum um eine Rückmeldung zu den folgenden Fragen:

- Welche Erkenntnisse haben Sie heute gewonnen?
- Welche AHA-Erlebnisse gab es für Sie?
- Gibt es bereits Veränderungen, die Sie in Ihrem Leben anstoßen möchten?

Bei den Rückmeldungen wurde der positive Tagesrückblick immer wieder als ein Teil angesprochen, den man gerne für sich mitnimmt und in den Alltag einbauen möchte. Auch die Erkenntnisse über die persönlichen Glücksquellen und „Was ist mir wichtig im Leben“ wurden als sehr wertvoll erachtet. Und das Wissen, was Positive Psychologie überhaupt ist, fanden die Teilnehmer bereichernd. Ich war sehr erfreut über diese Rückmeldungen. Jeder konnte für sich etwas aus dem Training mitnehmen und ich fühlte Stolz und Zufriedenheit.

Ich dankte allen Anwesenden für ihr Interesse und kündigte weiterer Trainings zu den Themenfeldern der Positiven Psychologie an. Dann verabschiedete ich mich und wünschte allen einen schönen Abend. Mein erstes Training war geschafft.

5. Feedback

Das Feedback der Teilnehmer zum Training war zum großen Teil recht positiv. Die Inhalte wurden als interessant und bereichernd gesehen. Durch die Interventionen wurde das Training aufgelockert und kurzweilig.

Ich erhielt auch Lob für meine ruhige, authentische Vortragsweise, was mich sehr freute.

Einige Mitarbeiter kannten sich untereinander nicht oder nur sehr flüchtig. Durch Austausch bei den Interventionen kamen sich die Kollegen näher, was auch sehr positiv gewertet wurde.

Zwei Teilnehmer sagten, dass ihnen der Bezug zwischen der PP und ihrer Arbeit in der Seniorenbetreuung gefehlt habe. Sie hätten sich mehr Praxisbeispiele für ihre tägliche Arbeit gewünscht. Diese Kritik konnte ich gut verstehen und annehmen. Bei Folgeveranstaltungen werde ich darauf achten, dass ich durch passende Beispiele einen größeren Bezug zu ihrer Arbeit in der Seniorenbetreuung herstelle.

Nachdem die Teilnehmer gegangen waren, gab mir Sebastian sein Feedback. Er war sehr zufrieden mit dem Ablauf und den Inhalten. Zudem gab er mir folgende Tipps zur Optimierung meiner Trainer-Skills:

- Bleib locker – Sei ein Profi
- Sprich freier und lese nicht so viel von den Moderationskarten ab
- Achte darauf, nicht an die Wand zu sprechen, sondern bleibe dem Publikum zugewandt

- Sage die Pausenzeit genau an und halte dich an die angegebenen Zeiten
- Stelle dich bei den Gruppenarbeiten dazu und hören zu

Ich war sehr dankbar für sein offenes Feedback. Alle angesprochenen Punkte konnte ich annehmen. Locker bleiben, freier – dem Publikum zugewandt – sprechen, Zeiten einhalten und bei den Gruppenarbeiten stärker präsent sein, waren wertvolle Rückmeldungen. Meine Nervosität und Unsicherheit habe ich deutlich gespürt. Im Nachgang war mir bewusst, dass ich mir zu wenig Zeit für die Trainingsvorbereitungen genommen haben. Ich habe mich zu sehr auf die die Moderationskarten verlassen. Das werde ich zukünftig anders machen. Übung macht bekanntlich den Meister und ich werde üben, üben, üben...

Dennoch war ich stolz und glücklich, dass mein erstes Training so gut gelaufen ist.

Noch am selben Abend postete Sebastian die Veranstaltung mit Bildern in die Facebook-Gruppe von „Home Instead“ und der Beitrag wurde von vielen gelesen und mit „Gefällt mir“-Angaben und Kommentaren versehen. Sebastian war sehr zufrieden mit der positiven Resonanz in Facebook und seiner damit verbundenen Außenwirkung.

Ein weiteres Training mit gleichem Inhalt fand am 18.01.2022 statt, weil die Nachfrage groß war und nicht alle Interessierten an dem Termin in der Woche vor Weihnachten Zeit hatten. Beim zweiten Training war ich weitaus entspannter und habe die Feedbackpunkte umgesetzt. Es hat allen einschließlich mir Freude bereitet. Weitere Trainings zum Thema „Die Kraft der Positiven Emotionen“ sind in der Planung.



6. Selbstreflexion

Ich bin immer wieder überrascht, wie positiv die Menschen auf meine Idee mit PP-Trainings für Seniorenbetreuer reagieren.

Mich selbst überraschte diese Idee während des zweiten Blocks. Plötzlich war sie in meinen Kopf und ich wusste, was ich machen wollte. Dieser kreative Gedanke untermauert für mich die Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson¹². Sie definiert mit den folgenden zwei Kernwahrheiten über positive Emotionen ihre Broaden-and-Build-Theorie:

- 1. Kernwahrheit**

Positive Emotionen öffnen unsere Herzen und unseren Geist, so dass wir empfänglicher und kreativer werden.

- 2. Kernwahrheit**

Eine positive Lebenseinstellung macht uns zu besseren Menschen. Indem wir unsere Herzen und unseren Geist öffnen, können wir neue Fähigkeiten, neue Bande, neues Wissen und neue Möglichkeiten unseres Seins entdecken, ausloten und aufbauen.

Sich mit den Themenfelder der Positiven Psychologie auseinander zu setzen, etwas Neues zu lernen, durch die Interventionen positive Emotionen zu erleben und mit den anderen Teilnehmern zu teilen, hat mein Herz und meinen Geist geöffnet. Ich habe eine neue Möglichkeit meines Seins entdeckt! Ich weiß nun, wohin mich mein Weg führt. Und das macht mich unendlich glücklich und dankbar.

¹² Fredrickson, B. (2009) S. 35 ff.

Literaturverzeichnis

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, (95), 542-575

Fredrickson, B. L. (2009). *Die Macht der guten Gefühle*. Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH.

Peterson, Christoph (2006). *A Primer in positive psychology*, New York: Oxford University Press.

Rogers, Carl Ransom (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable

Wikipedia, Seite „Psychologie“. In: Wikipedia – Die freie Enzyklopädie.

Bearbeitungsstand: 22. März 2022, 10:30 UTC. URL:

<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Psychologie&oldid=221391871>