

## **Inntal Institut**

Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie  
DACH-PP Level 1

### **Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!**

Mit den Werkzeugen der PP zu mehr Selbstmitgefühl und Selbstwert

Abschlussarbeit

von

**Theresia Anna Mayerhofer**

Datum der Abgabe: 29.01.2023

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	I
Abbildungsverzeichnis .....	II
Tabellenverzeichnis .....	II
1 Einleitung und Ausgangssituation .....	1
2 Ziel des Programms.....	1
3 Theoretischer Hintergrund .....	2
3.1 Grundbedürfnisse .....	2
3.2 Positive Emotionen .....	3
3.3 Selbstmitgefühl und Selbstwertschätzung.....	4
3.4 Stärken.....	5
4 Planung und Durchführung .....	5
4.1 Interventionsauswahl.....	5
4.1.1 Grundbedürfnisse und Positive Emotionen .....	6
4.1.2 Selbstmitgefühl .....	6
4.1.3 Stärken.....	7
4.2 Interventionsplanung .....	7
4.2.1 Regelmäßige Interventionen.....	7
4.2.2 Interventionen zu Fokus-Themen .....	9
4.3 Interventionsdurchführung .....	9
4.3.1 Fokus Grundbedürfnisse .....	11
4.3.2 Fokus: Selbstmitgefühl und Selbstwertschätzung .....	11
4.3.3 Fokus: Stärken .....	12
4.4 Messinstrumente und Ergebnis .....	12
4.4.1 Ergebnis: Fragebogen Positivity Ratio .....	13
4.4.2 Ergebnis: Fragebogen Selbstmitgefühl (SCS-D).....	14
4.4.3 Ergebnis: Fragebogen Emo. Selbstwirksamkeitserwartung (ESWE).....	16
5 Persönliche Reflexion .....	17
6 Literaturverzeichnis.....	I
Anlagen .....	VII

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Selbstwertschätzung .....	4
Abbildung 2: Auswertung Positivity Ratio .....	13
Abbildung 3: Fragebogen Selbstmitgefühl: erreichte Werte .....	14
Abbildung 4: Fragebogen Selbstmitgefühl: Darstellung einzelne Dimension .....	15
Abbildung 5: Fragebogen Selbstmitgefühl: pos./neg. Dimensionen im Durchschnitt ...	15
Abbildung 6: Fragebogen ESWE: Grafische Darstellung .....	16

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Regelmäßige Interventionen .....	8
Tabelle 2: Interventionen zu Fokus-Themen .....	9
Tabelle 3: Protokoll Wochen 1 und 2 .....	10
Tabelle 4: Protokoll Wochen 3 und 4 .....	10
Tabelle 5: Protokoll Wochen 5 und 6 .....	11
Tabelle 6: Clusterung Reflected Best Self .....	12
Tabelle 7: Fragebogen ESWE: Ergebnisse .....	16

## 1 Einleitung und Ausgangssituation

Nachdem ich im Dezember 2020 meine Masterarbeit im MBA Studiengang Management und Führungskompetenz erfolgreich verteidigt hatte und auch im Januar 2021 aufgrund der Corona-Pandemie noch keine Normalität in Sicht war, war ich auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, um die durch die Coronamaßnahmen gewonnene Zeit sinnvoll nutzen zu können. So habe ich beim Inntal-Institut den Kurs „Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie“ vom März bis Juli 2021 gebucht.

Aller guten Dinge sind Drei. Nach zwei gescheiterten Anläufen für diese Abschlussarbeit im Sommer 2021 während der Ausbildung und Sommer 2022 hatte ich im November/Dezember 2022 das Durchhaltevermögen, die Interventionen für mein persönliches Portfolio durchzuführen und zu dokumentieren.

Das 2021 während der Ausbildung erarbeitete Motto „Mit Leichtigkeit zum gesunden Lebensstil“ wurde durch eine LongCovid-Erschöpfung im Frühjahr 2022 und einem Aufenthalt in einer Reha-Klinik im Sommer 2022 auf „Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!“ geändert.

## 2 Ziel des Programms

Mein Einstellsatz in der Klinik spiegelt meine aktuellen Themen wieder - er lautete:  
*„Ich gehöre dazu und darf meine Begabung spielerisch einsetzen.“*

Seit knapp zehn Jahren weiß ich um meine weit überdurchschnittlichen, kognitiven Fähigkeiten. In Bezug auf meine eigenen Bedürfnisse hat sich aus meinen Erfahrungen folgendes Ambivalenzdilemma entwickelt:

- Bei Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse (z. B. Wissbegier) bestand oft die Gefahr der Ablehnung oder Abwertung durch mein Umfeld, da dadurch meine Andersartigkeit in manchen Interessensgebieten sichtbar wurde.
- Bei Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse, Gefühle und Reaktionen der Anderen erfolgte zwar eine Akzeptanz durch mein Umfeld, jedoch nahm ich damit oft eine Unterforderung und Selbstverleugnung in Kauf. Ich habe mich sehr oft an den (vermeintlichen) Erwartungen der Anderen orientiert.

Des Weiteren will ich meinen sehr ausgeprägten Inneren Antreibern „Sei perfekt!“ und „Mach es allen recht!“ die Chance geben, sich zu verkleinern.

Die Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse stand sehr oft hinten an und dies will ich jetzt ändern. Denn nur wenn es mir emotional gut geht und ich gut für mich sorgen kann, dann habe ich auch die Kraft und Energie für meine Familie gut zu sorgen und an meinem Arbeitsplatz und im Ehrenamt erfolgreich sein.

Um dem Ziel ein Stück näher zu kommen, meine Bedürfnisse und Gefühle besser wahrnehmen und erfüllen zu können, habe ich die Themen Selbstmitgefühl und die Selbstwertschätzung in den Fokus dieses persönlichen Portfolios gestellt. Ergänzt um die Themen Grundbedürfnisse, Positive Emotionen und Stärken.

### 3 Theoretischer Hintergrund

Die Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten der Menschen. Die Positive Psychologie (PP) wird als die Wissenschaft vom gelingenden Leben bezeichnet. Die Werkzeuge der PP können alle Menschen darin unterstützen, ein erfüllteres und sinnpendendes Leben zu führen. Nachfolgend werden einige Bereiche der PP vorgestellt, die für diese Arbeit relevant sind.

#### 3.1 Grundbedürfnisse

Nach Deci und Ryan (2000, 2008) sind die psychologischen Grundbedürfnisse universell, d. h. bei jedem Menschen vorhanden. In ihrer Selbstbestimmungstheorie unterscheiden sie folgende drei Grundbedürfnisse:

- **Autonomie:** „selbst entscheiden“
  - Selbstbestimmtes entscheiden im Einklang mit den inneren Werten
  - Gegenteil: Fremdbestimmung
  - Fehlt die Autonomie in mehreren Bereichen über einen längeren Zeitraum, dann besteht die Gefahr in ein „Burn-Out“ zu rutschen (ich bin nicht OK, Du bist nicht OK)
- **Kompetenz:** „sich wirksam erleben“
  - Erleben von Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in das eigene Können
  - Gegenteil: erlebte Hilflosigkeit
  - Fehlt die Kompetenz anhaltend, besteht die Gefahr einer Depression (ich bin nicht OK, die anderen sind OK)
- **Bindung:** „verbunden sein“
  - Gefühl der Zugehörigkeit, sich verbunden fühlen, Vertrauen, Nähe
  - Gegenteil: Isolation

Wenn die Grundbedürfnisse als erfüllt erlebt werden, können Menschen ihr Potential entfalten und sich weiterentwickeln. Dies bildet die Grundlage für intrinsisch motiviertes Handeln (Vgl. Blickhan, 2018, S. 160ff).

### 3.2 Positive Emotionen

Barbara Fredrickson, eine der führenden Forscherinnen zum Bereich positiver Emotionen, hat folgende zwei Kernwahrheiten definiert:

1. „Positive Emotionen öffnen unsere Herzen und unseren Geist, sodass wir empfänglicher und kreativer werden.“ (Fredrickson, 2011, S. 36)
2. „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.“ (Fredrickson, 2011, S. 39)

Ihre Boarden-and-Bulid-Theorie basiert auf obigen Sätzen und beschreibt den Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und Wachstum. Bewusst erlebte positive Emotionen erweitern die Wahrnehmung (Boarden) und steigern die Offenheit. Dies unterstützt den Ressourcenaufbau (Building) und setzt somit eine Aufwärtsspirale in Gang. Dies wirkt nachgewiesen auf körperliche, soziale und psychische Ressourcen, u. a. Immunstärke, Krankheitsdauer, Beziehungsqualität, Selbstwirksamkeit, Flexibilität im Verhalten und Achtsamkeit. Dabei ist die Häufigkeit des Erlebens von guten Emotionen ausschlaggebender als deren Intensivität. (Vgl. Blickhan, 2021b, S. 16f.)

Trotz einer bewussten Fokussierung auf positive Emotionen gehören negative Erlebnisse zum Leben und zur Entwicklung eines jeden Menschen. Barbara Fredrickson hat herausgefunden, dass wenn die positiven Emotionen überwiegen, eine Aufwärtsspirale in Gang kommt. (Vgl. Fredrickson, 2011, S. 49) Der in ihrem Buch angegebene positive Quotienten von 3-zu-1 (auf eine bedrückende Emotion müssen drei positive Erlebnisse kommen, um ins Aufblühen zu kommen) wurde als berechenbare Konstante im April 2013 widerlegt, da das dahinterliegende mathematische Modell nicht haltbar war. (Vgl. Blickhan, 2021b, S. 41)

Negative Emotionen (z. B. Wut, Trauer, Angst) weisen uns auf Grenzüberschreitungen, Verlust und Gefahren hin und waren daher bei unseren Vorfahren oft überlebensrelevant. Sie sind oft eindeutiger zu erkennen und wirken länger und stärker. Positive Emotionen (z. B. Inspiration, Hoffnung, Dankbarkeit, Liebe) werden dahingehend oft als flüchtiger erlebt oder gar nicht wahrgenommen, so dass ein bewusstes Erleben und Erinnern hilfreich sind, um sich ihrer gewahr zu werden.

### 3.3 Selbstmitgefühl und Selbstwertschätzung

Viele Menschen sind sich selbst der größte Kritiker und solange wir uns für unser Verhalten kritisieren und klein machen, ist Wachstum und Weiterentwicklung nur schwer möglich. Kirstin Neff (2012) hat das Konzept des **Selbstmitgefühls** geprägt, das folgende drei Aspekte verbindet und in jeder Situation angewendet werden kann, sobald Selbstvorwürfe hochkommen:

- **Achtsamkeit**

Die eigene Wahrnehmung darauf richten was ist, ohne (abfällige) Bewertung, Veränderungsversuche oder Verurteilungen – nur betrachten was ist.

- **Verbundenheit mit allen Menschen**

Anstatt von Isolation („nur mir geht es so“) sich bewusst sein, dass die Situation Teil des menschlichen Erlebens ist und so sicherlich schon vielen anderen Menschen passiert ist. Mit dem Erleben der Verbundenheit ist abgrenzendes Selbstmitleid nicht mehr möglich.

- **Freundlichkeit sich selbst gegenüber**

Im dritten Element, der Selbstfreundlichkeit, kann der Fokus darauf gerichtet werden, was man einem guten Freund/guten Freundin in der Situation sagen würde. Oft fallen diese Worte viel freundlicher aus, wie unser innerer Dialog für gewöhnlich ist. (Vgl. Blickhan, 2021a, S. 205)

Im zweidimensionalen Modell der **Selbstwertschätzung** nach Murk (2013) gibt es eine Achse Kompetenz (Wirksamkeitserleben) und eine Achse Wert (Erleben des Selbstwertes). Im Quadranten „stabil/sicher“ rechts oben ist Authentizität und Wachstum möglich.

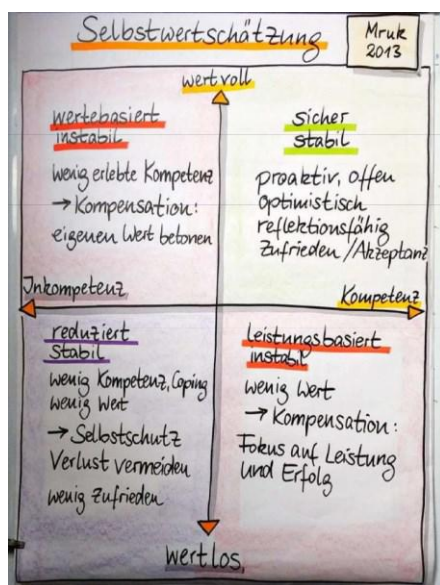


Abbildung 1: Selbstwertschätzung

Quelle: Daniela Blickhan, Inntal-Institut, Präsentation vom 3. Block, 2. Tag PP Ausbildung

„Selbstwertschätzung ist ein Weg, die Negativitätstendenz uns selbst gegenüber zu korrigieren und uns selbst klarer als vollständige Person zu sehen. Selbstwertschätzung versorgt uns auch mit der emotionalen Resilienz und dem Selbstvertrauen, das erforderlich ist, um anderen etwas geben zu können.“ (Neff & Germer, 2020, S. 277)

### **3.4 Stärken**

Lange Zeit hatte die Psychologie ein Hauptaugenmerk auf das Beheben von Defiziten, im Fokus stand das Abmindern oder Beseitigen von Schwächen. In einem Test konnten Cheavens und Kollegen (2012) zeigen, dass stärkenorientierte Verhaltenstherapie größere und länger anhaltende Verbesserungen bewirken. (Vgl. Niemiec, 2019, S. 67f.) In der Positiven Psychologie wird zwischen Signaturstärken und Charakterstärken unterschieden.

Von Peterson und Seligman (2004) wurde eine Klassifikation mit 24 Charakterstärken erstellt, eine zentrale Frage war dabei „Was macht einen guten Menschen aus?“ und welche Werte werden kulturübergreifend moralisch als wertvoll angesehen. Diese Charakterstärken werden auch als VIA-Stärken (Values in Action) bezeichnet und wirken auf der Werteebene.

Als Signaturstärken werden die Stärken bezeichnet, die ein Mensch als Teil seiner Identität wahrnimmt. Sie zeigen sich bereichsübergreifend, z. B. beruflich und privat und sind auch unter Stress noch verfügbar. Beim Einsetzen einer Signaturstärke erlebt man sich als authentisch, die Tätigkeit macht Spaß, bringt Erfolg und ist oft mit wenig Mühen verbunden, bzw. kann als energetisierend erlebt werden.

## **4 Planung und Durchführung**

Bei der Planung und Durchführung meines Programmes war es mir wichtig, einerseits mein Ziel im Fokus zu haben (Vgl. Kapitel 2) und verschiedene PP-Werkzeuge anzuwenden und andererseits die Latte/den Zeitaufwand für mich möglichst niedrig zu halten, damit ein „unten durchkrabbeln“ mühsamer ist als die Durchführung/das Dranbleiben an meinen Interventionen.

### **4.1 Interventionsauswahl**

Bei der Interventionsauswahl habe ich im Wesentlichen folgende zwei Aspekte berücksichtigt:



## 1. Fokusthema

Im Mittelpunkt stand die Stärkung des Selbstmitgefühls und der Selbstwertschätzung. Vorbereitend fand ich eine Auseinandersetzung mit den Grundbedürfnissen und Positiven Emotionen als hilfreich. Und abschließend wollte ich mir mit der Auseinandersetzung mit meinen Stärken noch Rückenwind/intrinsische Motivation ermöglichen, um meine langfristige Zielerreichung sicherzustellen.

## 2. Umfang der Intervention

Beim Umfang der Interventionen habe ich zum einen ganz kleine Interventionen ausgewählt, die ich einfach in meine vorhandene Morgenroutine integrieren konnte, bzw. die sich abends leicht in meinen Alltag einbauen ließen.

Ergänzend wollte ich ein paar umfangreichere und tiefergehende Übungen in das Programm aufnehmen und habe mir dazu Wochenaufgaben/-übung, passend zum Fokusthema, ausgewählt.

### 4.1.1 Grundbedürfnisse und Positive Emotionen

Zum Thema Grundbedürfnisse habe ich die Übung „Inventur der Grundbedürfnisse“ (Vgl. Blickhan, 2018, S. 168 f.) mit dem Lebensbereich „persönlich – Umgang mit mir selbst“ ausgewählt. Davon erwarte ich mir einerseits eine Bestandsaufnahme und andererseits Erkenntnisse, in welchen Bereichen ich im Umgang mit mir selbst noch Entwicklungspotential habe.

Mit dem Ausfüllen des täglichen Fragebogen Positivity Ratio (Vgl. Kapitel 4.4.1) werde ich mir meine erlebten, positiven Emotionen bewusst nochmal in Erinnerung rufen und somit automatisch meinen Fokus (mein Fernglas) darauf richten.

### 4.1.2 Selbstmitgefühl

Bei den Übungen zum Thema Selbstmitgefühl haben mich vor allem die Interventionen zur Selbstwertschätzung angesprochen. Folgende Übungen habe ich für mich ausgewählt:

- Sich selbst wertschätzen (Vgl. Neff, 2012, S. 349 f.)
- Wie ist mein Verhältnis zu meinen guten Eigenschaften? (Vgl. Neff & Germer, 2020, S. 279 ff.)
- Selbstwertschätzung (Vgl. Neff & Germer, 2020, S. 281 ff.)
- Tagebuch des Selbstmitgefühls (Vgl. Neff, 2012, S. 138 f.)

### 4.1.3 Stärken

Im April 2021, während der PP-Level1-Ausbildung, habe ich die Übung „Reflected Best Self“ begonnen und mir von 20 Personen aus unterschiedlichen Lebensbereichen Feedback zu meinen Stärken eingeholt und geclustert. Nachdem ein Erleben von mangelnder Wirksamkeit auch mit einem „nicht einsetzen“ von Stärken verbunden sein kann, wollte ich im Rahmen dieser Arbeit den vierten Schritt, das Integrieren in das persönliche „Best-Self-Portrait“ umsetzen und somit mein Selbstbild positiv erweitern und ergänzen (Vgl. Blickhan, 2018, S. 146 f.).

## 4.2 Interventionsplanung

Während meines Aufenthaltes in der Reha-Klinik hatten wir eine  $\frac{3}{4}$ -stündige Morgenroutine mit Morgensport, Yoga und meditativen Gehen. Davon habe ich mir eine ca.  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$ -stündige Morgenroutine für zu Hause entwickelt. Diese bestand aus 5 Minuten Trampolinspringen, Tagesbetrachtung/-meditation aus dem „heute“-Büchlein der EA<sup>1</sup> (Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous), welches ich in der Reha-Klinik kennengelernt hatte und einer Atemmeditation. Dieses Morgenritual war die letzten zwei Monate fester Bestandteil meines Tagesablaufes und habe ich bis auf wenige Ausnahmen täglich durchgeführt.

Ein Ziel bei der Interventionsplanung war, einen Teil der neuen Übungen direkt an die bestehende, bereits gelebte Morgenroutine anzudocken, um die Hürde für die regelmäßige Umsetzung möglichst gering zu halten.

Darüber hinaus wurden weitere, regelmäßige Rituale am Abend, wöchentlich und 14-tägig eingeführt. (Vgl. Kapitel 4.2.1)

Um während des Durchführungszeitraumes den verschiedenen Fokusthemen gerecht zu werden, wurden verschiedene Übungen ausgewählt und den entsprechenden Wochen zugeordnet. Beim Morgen- und Abendritual wurde das Tagesthema entsprechend dem Fokus-Thema angepasst. (Vgl. Kapitel 4.2.2)

### 4.2.1 Regelmäßige Interventionen

In Tabelle 1 wird ein Überblick über die geplanten, regelmäßigen Interventionen mit dem Durchführungsintervall gegeben. Die Priorität liegt dabei bei der Regelmäßigkeit, um das „im TUN bleiben“ zu unterstützen. Die Durchführung soll ohne Leistungsdruck erfolgen und so können Cheat Day's unterstützen, auch bei einem Ausfall der täglichen Routine

---

<sup>1</sup> <https://www.ea-selbsthilfe.net/shop/heute/>, letzter Zugriff am 28.01.2023

freundlich mit sich selbst zu bleiben. Ziel ist eine Durchführung der täglichen Ritualen an mindestens fünf Tagen pro Woche.

Das neu eingeführte Abendritual soll Zeit für Reflexion geben und Aufzeichnungen zum Fragebogen Positivity Ratio ermöglichen.

Der Wochenrückblick soll für eine kurze Standortbestimmung innerhalb des Persönlichen Portfolio dienen, ob die Durchführung auf einem guten Weg ist oder Anpassungen notwendig sind.

Zur Erfassung und Messung der Veränderungen war ein regelmäßiges Ausfüllen von Fragebögen notwendig (Vgl. Kapitel 4.4), diese wurden 14-tägig eingeplant.

Ritual	Intervall
<b>Morgenritual</b> (ca. ½ - ¾ Std.) <ul style="list-style-type: none"> <li>- bereits gelebte Routine:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o 5 min Trampolin</li> <li>o Tagestext aus „heute“-Büchlein der EA</li> <li>o Atemmeditation (ca. 5 - 10 min)</li> </ul> </li> <li>- Erweiterung für das persönliche Portfolio               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Individuelles Tagesthema wählen</li> <li>o Positiver Tagesausblick</li> </ul> </li> </ul>	täglich
<b>Abendritual</b> (ca. ¼ Std.) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexion zum Tagesthema</li> <li>- Ausfüllen des Positivity Ratio Fragebogen</li> <li>- Positiver Tagesrückblick</li> </ul>	täglich
<b>Wochenrückblick</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie geht es mir mit den Interventionen?</li> <li>- Sind Anpassungen/Änderungen notwendig?</li> </ul>	wöchentlich
<b>Messung durchführen - Fragebogen ausfüllen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragebogen Selbstmitgefühl (SCS-D)</li> <li>- Emotionale Selbstwirksamkeitserwartung (ESWE)</li> </ul>	14-tägig

**Tabelle 1: Regelmäßige Interventionen**

Quelle: eigene Darstellung

### 4.2.2 Interventionen zu Fokus-Themen

Die in Tabelle 2 dargestellten Interventionen wurden einmalig durchgeführt (Vgl. Kapitel 4.1), bzw. die Reflektionssätze zum Tagesthema in den entsprechenden Wochen angewandt.

Fokus	Intervention	Woche
Grundbedürfnisse	Inventur „mit mir selbst“	Woche 1
Grundbedürfnisse	Tagesthema <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wo grenze ich mich ab?</li> <li>- Wo tanke ich auf?</li> <li>- Welches Bedürfnis achte ich heute besonders?</li> </ul>	Woche 1 und 2
Selbstmitgefühl	Übungen Selbstmitgefühl und Selbstwert	Woche 3
Selbstmitgefühl	Selbstmitgefühlstagebuch abends	Woche 4
Selbstmitgefühl	Tagesthema: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie kann ich heute Selbstmitgefühl leben?</li> </ul>	Woche 3 und 4
Stärken	Reflected Best Self auswerten	Woche 5
Stärken	Tagesthema: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stärke neu einsetzen</li> <li>- Schwache Stärke einsetzen</li> </ul>	Woche 5 Woche 6

**Tabelle 2: Interventionen zu Fokus-Themen**

Quelle: eigene Darstellung

### 4.3 Interventionsdurchführung

Grundsätzlich viel mir die erweiterte Morgenroutine leicht und ich konnte regelmäßig die geplanten Übungen und Interventionen durchzuführen.

Für den Tagesrückblick und die Reflektion abends benötigte ich mehr Cheat-Day's. Teilweise war ich direkt vor dem Bettgehen schon so müde, dass ich mich nicht mehr, oder nur noch mit viel Mühe aufraffen konnte. In der zweiten Woche hatte ich mich bemüht, die Abendroutine möglichst schon in den frühen Abend zu legen, bevor ich Abendtermine wahrnahm oder mich vor den Fernseher setzte. Dies hat die eine Woche gut geklappt, ich hatte aber auch wenig, lange Abendtermine.

Den Positivity Ratio Fragebogen habe ich im Internet auf der Homepage von Barbara Fredrickson (<https://www positivityresonance.com/survey.php>) erfasst. Nachdem ich eher eine Nachteule bin, kam es einige Male vor, dass ich meine Abendroutine erst nach Mitternacht absolvierte und somit für den vergangenen Tag das Ausfüllen des Fragebogens nicht mehr möglich war.

Der regelmäßige Wochenrückblick war ebenfalls eher schwierig, nachdem ich ihn bewusst kurzhalten wollte, habe ich mir dafür kein Zeitfenster reserviert. Dadurch fand er nicht schriftlich statt und manchmal auch nur alle zwei bis drei Wochen.

Hingegen für das 14-tägige Ausfüllen der Fragebogen habe ich mir an meinem freien Arbeitstag feste Termine in meinen Kalender eingestellt. Dies hat sehr gut geklappt und die Messungen fanden regelmäßig statt.

Bei allen Hoch und Tief's, die ich während der Durchführungsphase hatte, war mir das „Dranbleiben“ wichtiger als die tägliche Übung. Vor allem versuchte ich auch bei ausgefallenen Routinen weiterhin freundlich mit mir selbst zu sein.

In den nachfolgenden Tabellen Tabelle 3, Tabelle 4 und Tabelle 5 ist die Protokollierung meines Morgen- und Abendrituals aufgeführt:

	Grundbedürfnisse													
	Inventur "mit mir selbst"													
	Woche 1							Woche 2						
Datum	01.11.2022	02.11.2022	03.11.2022	04.11.2022	05.11.2022	06.11.2022	07.11.2022	08.11.2022	09.11.2022	10.11.2022	11.11.2022	12.11.2022	13.11.2022	14.11.2022
Text/Atemmeditation	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ausblick			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tagesthema			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Positivity Ratio		x	x		x			x	x	x	x	x		x
Tagesrückblick/Refl.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x

**Tabelle 3: Protokoll Wochen 1 und 2**

Quelle: eigene Darstellung

	Selbstmitgefühl													
	Übungen: Selbstmitgefühl und Selbstwert							Selbstmitgefühlstagebuch						
	Woche 3							Woche 4						
Datum	15.11.2022	16.11.2022	17.11.2022	18.11.2022	19.11.2022	20.11.2022	21.11.2022	22.11.2022	23.11.2022	24.11.2022	25.11.2022	26.11.2022	27.11.2022	28.11.2022
Text/Atemmeditation	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ausblick	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
Tagesthema	x	x	x	x	x	x		x	x		x		x	x
Positivity Ratio	x			x		x		x	x	x			x	
Tagesrückblick/Refl.	x		x	x		x	x	x	x	x	x		x	

**Tabelle 4: Protokoll Wochen 3 und 4**

Quelle: eigene Darstellung

Datum	Stärken													
	Reflected Best Self							Tagesthema: Stärke einsetzen						
	Woche 5							Woche 6						
	29.11.2022	30.11.2022	01.12.2022	02.12.2022	03.12.2022	04.12.2022	05.12.2022	06.12.2022	07.12.2022	08.12.2022	09.12.2022	10.12.2022	11.12.2022	12.12.2022
Text/Atemmeditation	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x		
Ausblick	x	x		x	x	x	x					x		
Tagesthema	x	x		x	x		x							
Positivity Ratio	x		x	x	x	x								
Tagesrückblick/Refl.	x		x	x	x	x								

**Tabelle 5: Protokoll Wochen 5 und 6**

Quelle: eigene Darstellung

In der Woche 5 war ich aufgrund einer starken Erkältung arbeitsunfähig. Während der Zeit zu Hause konnte ich das Morgen- und Abendritual aufrechterhalten, natürlich ohne die sportliche Betätigung auf dem Trampolin. Jedoch fiel es mir dann in der Woche 6 extrem schwer, meine Interventionen weiter durchzuführen. Geschwächt von der Erkältung und viele berufliche wie auch private Termine in der Vorweihnachtszeit ließen wenig freie Ressourcen für PP.

#### 4.3.1 Fokus Grundbedürfnisse

Die „Inventur der Grundbedürfnisse“ (Vgl. Blickhan, 2018, S. 168 f.) mit dem Lebensbereich „persönlich – Umgang mit mir selbst“ war sehr aufschlussreich für mich. Die Füllstände bei Autonomie und Kompetenz waren etwas unter dem Eichstrich, dennoch OK. Den größten Unterschied zwischen Ist- und Sollzustand gab es beim Grundbedürfnis Beziehung. Dies bestärkte mich darin, die Themen Selbstmitgefühl und Selbstwertschätzung in den Fokus dieser Arbeit zu stellen.

#### 4.3.2 Fokus: Selbstmitgefühl und Selbstwertschätzung

Die Übungen zur Selbstwertschätzung waren eher ungewohnt und fielen mir während der Durchführung etwas schwerer. Es war eher ungewohnt für mich, meine guten Eigenschaften wertzuschätzen. Oder Komplimente anzunehmen, ohne meine Leistungen dabei klein zu machen. Dies war ebenfalls eine Bestätigung für mich, dass ich die richtigen Themen für diese Arbeit gewählt habe.

Nachdem die Umsetzung des regelmäßigen Abendritual bereits eine große Herausforderung war und ich mir die Latte ja möglichst niedrig halten wollte, habe ich die Übung „Tagebuch des Selbstmitgefühls“ bewusst aus dem Programm herausgenommen.

### 4.3.3 Fokus: Stärken

Mit Hilfe einer MindMap habe ich die Rückmeldungen zu meinem „Reflected Best Self“ geclustert (Vgl. Anlage 1). Die Stärken, die von mindestens zwei Personen genannt wurden, habe ich in der Tabelle 6 aufgelistet.

Beim expressiven Schreiben meines „Best-Self-Portrait“ habe ich mich auf diese Stärken konzentriert und es war eine sehr schöne und bereichernde Übung.

Die geplanten Tagesthemen in Woche 5 (Stärke neu einsetzen) und Woche 6 (Schwache Stärke einsetzen) musste ich aufgrund der begrenzten Ressourcen in dieser Zeit streichen.

Anzahl Nennung	Stärke
12	Strukturiert/organisiert
9	Zielstrebig
7	Wissen/offen f. Neues
7	Soziale Kompetenz
6	klare Meinung
5	engagiert
5	zuverlässig
4	hilfsbereit
3	Ruhe
3	offen
3	Durchhaltevermögen
2	schnelle Auffassungsgabe
2	Energie/Power
2	Kreativität
2	ordentlich

**Tabelle 6: Clusterung Reflected Best Self**

Quelle: eigene Darstellung

## 4.4 Messinstrumente und Ergebnis

Der **Fragebogen Positivity Ratio** wurde in erster Linie ausgewählt, um durch das tägliche Ausfüllen den Fokus auf die Positiven Emotionen zu richten. Wie bereits weiter oben erwähnt, ist die optimale Positivity Ratio von 3 wiederlegt. Dennoch konnte Fredrickson in der „Thuesday Study“ zeigen, dass „Flourisher“ mehr positive Emotionen erleben und somit ist ein Steigerung im Positivity Score erstrebenswert für die eigene Entwicklung. (Vgl. Blickhan, 2021b, S. 40 f.)

Der **Fragebogen Selbstmitgefühl (SCS-D)** misst in drei positiven Dimensionen (Selbst-bezogene Freundlichkeit, Verbindende Humanität, Achtsamkeit) und in drei negativen

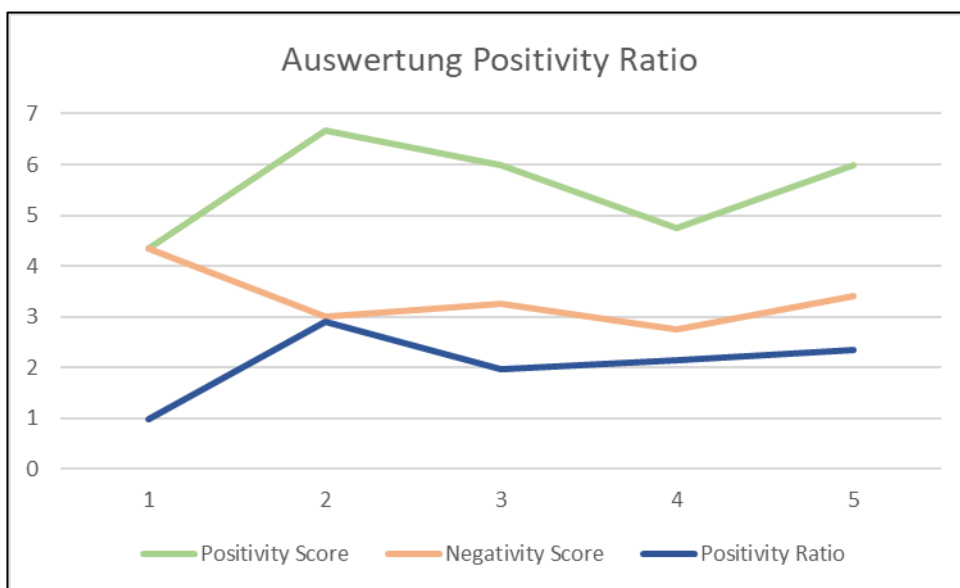
Dimensionen (Selbstverurteilung, Isolation, Überidentifizierung) die Entwicklung des Selbstmitgefühls. Dabei bedeuten hohe Werte bei den positiven Dimensionen und niedrige Werte bei den negativen Dimensionen auf ein hohes Selbstmitgefühl hin. (Vgl. Blickhan, 2021b, S. 156 f.)

Bei der Messung der Selbstwirksamkeitserwartung habe ich mich bewusst für den **Fragebogen der Emotionalen Selbstwirksamkeitserwartung (ESWE)** entschieden, da ich mich in meinem bisherigen Erleben sehr oft nur auf meinen Kopf, mein kognitives Erleben, verlasse und selten auch den Bauch, mein emotionales Erleben, mit einbinde. Die acht Subskalen bauen auf der Theorie der acht Fertigkeiten emotionaler Kompetenz von Carolyn Saarni (2002) auf. Die Emotionale Selbstwirksamkeitserwartung ist die Grundlage für eine kompetente Selbstregulierung in allen emotionalen Situationen, wenn sich z. B. Unsicherheiten oder Versagensängste breit machen. Desto höher meine Emotionale Selbstwirksamkeitserwartung, desto kompetenter meine Selbstregulierung. (Vgl. Blickhan, 2021b, S. 130 f.)

Bei den beiden Fragebögen zum Selbstmitgefühl und zur Selbstwerterwartung wurden 4 Messpunkte gewählt, zu Beginn der Arbeit und nach jedem Fokusthema, sprich nach jeweils zwei Wochen.

#### 4.4.1 Ergebnis: Fragebogen Positivity Ratio

Für die Auswertung des Fragebogen Positivity Ratio in der Abbildung 2 wurden Wochendurchschnittswerte gebildet. Der Fragebogen wurde an drei bis sechs Tagen in den ersten fünf Wochen ausgefüllt.



**Abbildung 2: Auswertung Positivity Ratio**

Quelle: eigene Darstellung

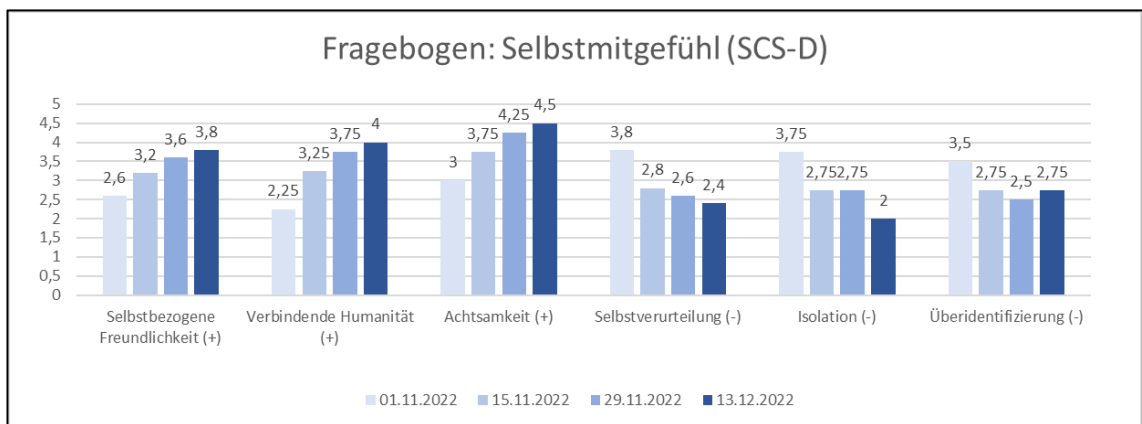


Auffallend ist, dass in der ersten Woche die Werte für positive wie negative Emotionen gleich waren. In der zweiten Woche war ich zwei Tage auf einem Seminar, an diesen Tagen kamen weit überdurchschnittliche positive Werte zustande, was den hohen Ausschlag nach oben erklärt. Ender der dritten Woche und zu Beginn der vierten Woche musste ich einige private Termine absagen, da mir eine beginnende Erkältung Kräfte entzogen hatte. Trotz dieser Schonung konnte ich mich nicht erholen und war dann in der fünften Woche krankgeschrieben. Erst als ich mir die Krankheit eingestanden habe und ich mir für meine Genesung Zeit genommen habe, ist die Anzahl der positiven Emotionen wieder gestiegen.

Die Anzahl der negativen Emotionen haben sich ab der zweiten Woche relativ konstant eingependelt. Dies würde für die Theorie von Fredrickson sprechen, dass für Flourishing oder Nicht-Flourishing vor allem die Anzahl der positiv wahrgenommenen Emotionen ausschlaggebend ist.

#### 4.4.2 Ergebnis: Fragebogen Selbstmitgefühl (SCS-D)

In der Abbildung 3 sind die erreichten Werte des Fragebogens Selbstmitgefühl dargestellt.

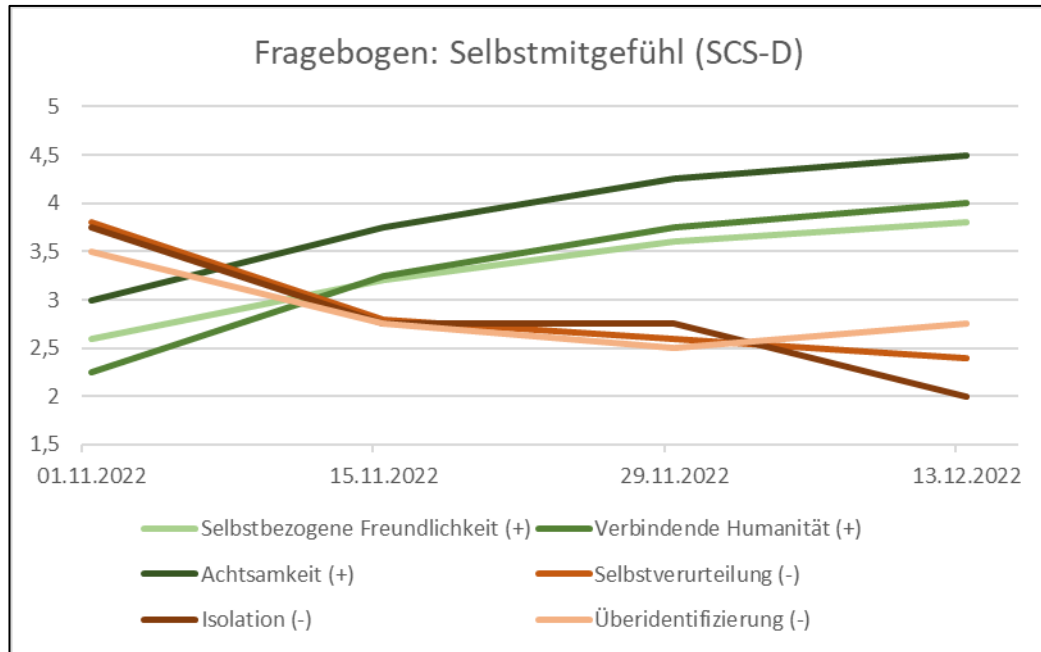


**Abbildung 3: Fragebogen Selbstmitgefühl: erreichte Werte**

Quelle: eigene Darstellung

Über die vier Messpunkte lässt sich eindeutig eine Steigerung der positiven Dimensionen, sowie ein Abfallen der negativen Dimensionen ablesen. Dies deutet klar auf eine Steigerung des Selbstmitgefühls hin.

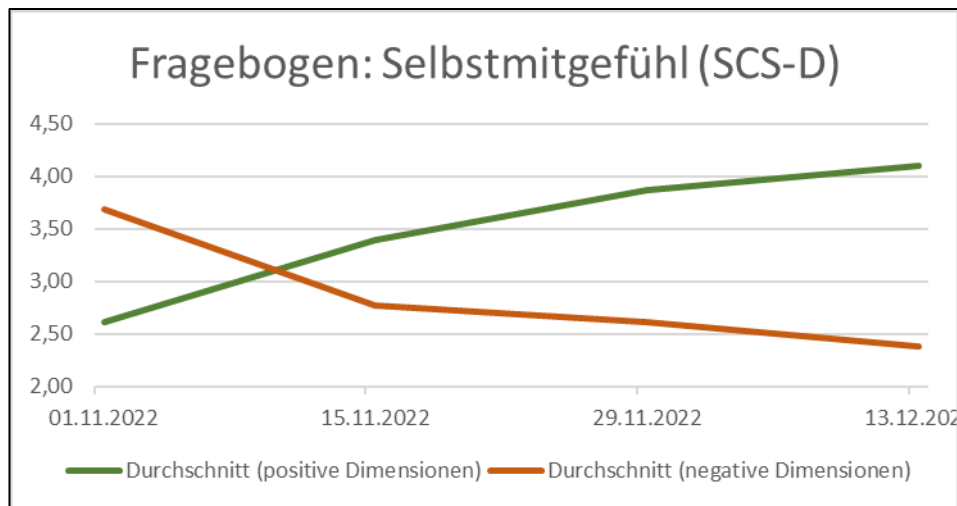
In der Abbildung 4 werden alle sechs Dimensionen über den Verlauf der vier Messzeitpunkte dargestellt.



**Abbildung 4: Fragebogen Selbstmitgefühl: Darstellung einzelne Dimension**

Quelle: eigene Darstellung

In der Abbildung 5 wurde für die positiven und negativen Dimensionen je ein Durchschnittswert ermittelt.



**Abbildung 5: Fragebogen Selbstmitgefühl: pos./neg. Dimensionen im Durchschnitt**

Quelle: eigene Darstellung

Vor Beginn des Programms lagen die Werte der negativen Dimensionen über derer der positiven. Bereits zum zweiten Messpunkt lag der Wert der positiven Dimension höher. Dieser Trend hat sich bis zum Ende fortgesetzt.

#### 4.4.3 Ergebnis: Fragebogen Emo. Selbstwirksamkeitserwartung (ESWE)

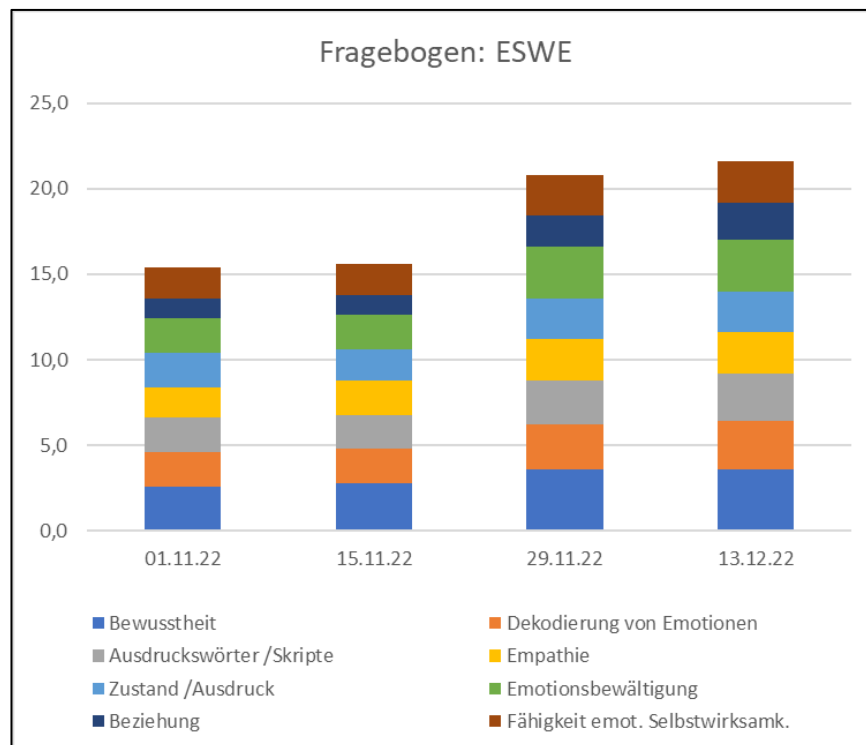
In der Tabelle 7 sind die Ergebnisse der acht Subskalen des Fragebogens zur Emotionalen Selbstwirksamkeitserwartung zum jeweiligen Messdatum dargestellt.

ESWE	01.11.22	15.11.22	29.11.22	13.12.22
Bewusstheit	2,6	2,8	3,6	3,6
Dekodierung von Emotionen	2,0	2,0	2,6	2,8
Ausdruckswörter /Skripte	2,0	2,0	2,6	2,8
Empathie	1,8	2,0	2,4	2,4
Zustand /Ausdruck	2,0	1,8	2,4	2,4
Emotionsbewältigung	2,0	2,0	3,0	3,0
Beziehung	1,2	1,2	1,8	2,2
Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit	1,8	1,8	2,4	2,4
<b>Summe</b>	<b>15,4</b>	<b>15,6</b>	<b>20,8</b>	<b>21,6</b>

**Tabelle 7: Fragebogen ESWE: Ergebnisse**

Quelle: eigene Darstellung

In der Abbildung 6 sind die Werte der Subskalen sowie die Summe aller Werte zum Messzeitpunkt dargestellt.



**Abbildung 6: Fragebogen ESWE: Grafische Darstellung**

Quelle: eigene Darstellung

Auch beim Thema Emotionale Selbstwirksamkeitserwartung kann ein Anstieg der Werte und somit eine Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung festgestellt werden.

## 5 Persönliche Reflexion

Auch wenn es drei Anläufe gebraucht hat und auch die Durchführung nicht ganz nach Plan lief, so bin ich jetzt doch sehr froh und dankbar, dass mein Persönliches Portfolio fertiggestellt ist.

Möglicherweise habe ich mir trotz des guten Vorsatzes, die Latte möglichst niedrig zu halten, doch ein relativ umfangreiches Programm zusammengestellt. An der ein oder anderen Stelle habe ich dann während der Durchführung noch abgespeckt. Dies war dann oft eine echt Herausforderung für mich im Selbstmitgefühl zu bleiben und nicht der inneren Kritikerin („hab ja gleich gewusst, dass Du es wieder nicht schaffst“) das Ruder in die Hand zu geben.

Oft habe ich mich an den Satz erinnert „Der Weg ist das Ziel.“ – dieser hat mir geholfen, wohlwollend mit mir zu bleiben und auch ein paar Umwege in Güte in Kauf zu nehmen.

Insgesamt bin ich davon überzeugt, dass die Auswahl und Zusammenstellung der Interventionen gelungen ist und mit den durchgeführten Übungen eine deutliche Steigerung meines Selbstmitgefühls und der emotionalen Selbstwertschätzung stattgefunden hat. Dies kann ich auch in meinem beruflichen Umfeld wahrnehmen, indem ich weniger zweifle und mir mehr zutraue.

Zur ausgelassenen Übung „Tagebuch des Selbstmitgefühl“ will ich das Motto „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“ anwenden und werde diese Intervention nachholen, da sie mir sicherlich gut tun wird.

Darüber hinaus lasse ich mich aktuell von einer erfahrenen Coach begleiten, um in meiner Selbstwertschätzung noch weiter zu wachsen und in den stabilen, sicheren Quadranten zu kommen.

Ein langfristiges Ziel von mir ist eine Coaching-Ausbildung. Mein nächster Schritt dazu ist die Zertifizierung zum PP Berater, die nächste Woche startet und auf die ich mich bereits sehr freue.

Somit bleibe ich der PP weiterhin treu und bin sehr gespannt, welche Wachstumsmöglichkeiten sie mir als nächstes bietet.

## 6 Literaturverzeichnis

- Blickhan, D., 2018. *Positive Psychologie - ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Blickhan, D., 2021a. *Positive Psychologie und Coaching*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Blickhan, D., 2021b. *Skript Ausbildung Anwender Positive Psychologie*, Bad Aibling: Inntal Institut.
- Fredrickson, B., 2011. *Die Macht der guten Gefühle*. Frankfurt a. Main: Campus Verlag.
- Neff, K., 2012. *Selbstmitgefühl*. München: Kailash Verlag.
- Neff, K. & Germer, C., 2020. *Selbstmitgefühl - Das Übungsbuch* -. Freiburg: Arbor Verlag.
- Niemiec, R. M., 2019. *Charakterstärken*. Bern: Hogrefe Verlag.

