

Abschlussarbeit

in der Ausbildung
zur zertifizierten Anwenderin der
Positiven Psychologie
(Level 1)

nach den Qualitätsstandards des Deutschsprachigen
Dachverbands für Positive Psychologie e.V.

Anja von der Stein
www.vonderstein-coaching.de

Juni 2021

Inhalt

Einführung	2
Coachingfall Klientin Nadine	3
Coachingfall Klientin Christina	9
Theoretischer Bezug und Reflektion	13
Quellen	17

Einführung

Diese Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung Level 1 zum Anwender der Positiven Psychologie gem. des Deutschsprachigen Dachverbands der Positiven Psychologie e.V. schreibe ich über das Coaching von zwei Klientinnen, deren Anfragen mich über ein firmeninternes Coachingnetzwerk erreichten.

Zunächst erläutere ich jeweils die Ziele des Coachings und die Planungen der Coachingsitzungen, die wesentlichen Erkenntnisse der Klienten im Verlauf der Sitzung und meine Reflektion, die wiederum Einfluß auf die Planung der nächsten Sitzung hatte. Ich fokussiere mich auf den Einsatz der Coachinginterventionen sowie der Anwendung der gelernten Theorie. Auf den Gesamtaufbau der Sitzung, wie Einleitung, Übergänge der Phasen etc. gehe ich an dieser Stelle nicht ein.

Im Anschluß an die Darstellung der Coachingsitzungen, werde ich in einem theoretischen Teil auf die Grundlagen aus der Postiven Psychologie eingehen. Hierbei liegt der Fokus auf dem Zusammenhang von Charakterstärken und der Steigerung von Wohlbefinden sowie dem Einsatz und der Auswirkung von positiven Emotionen. Die Ausführungen beruhen auf den Studien und Werken der angegebenen Autoren und bilden die Grundlage für die angewendeten Coachinginterventionen und für die Einheiten der Psychoeducation im Rahmen der Coachings.

Zum Abschluss der Arbeit ziehe ich ein persönliches Resumé zum Einsatz der Positiven Psychologie in den Coachings.

Coachingfall Klientin Nadine - Ausgangssituation

Die Klientin, 33 Jahre alt, tätig als Einkäuferin, kam ins Coaching, um Unterstützung in ihrer aktuellen privaten Situation zu erhalten. Ich kannte die Klientin bereits aus einem Coaching, das vor zwei Jahren im beruflichen Kontext stattgefunden hatte.

Sie wünschte sich eine Zeit der Reflektion und des Innehaltens um ihr Leben neu zu sortieren, da sie sich von ihrem Exfreund, mit dem sie 5 Jahre zusammengelebt hatte, getrennt hatte.

Das Coaching fand aufgrund der aktuellen Pandemiesituation virtuell via Videochat statt. Da sie viele Gedanken im Kopf hatte, die sie verarbeiten wollte, vereinbarten wir Sitzungen von eineinhalb Stunden alle 2 Wochen.

Planung Vorgespräch

Im Vorgespräch wollte ich zunächst den Kontakt-/Beziehungsaufbau herstellen und der besonderen Situation des Videochats Rechnung tragen.

Nach der Zielklärung plante ich sie den VIA-Stärkentest machen zu lassen, diesen zu besprechen und den Einsatz ihrer Stärken zur Bewältigung ihrer Situation mit ihr in der ersten oder zweiten Sitzung zu besprechen.

Ich kannte die Klientin als sehr reflektierte und interessierte Person, die sehr an psychologischen Hintergründen, Studien und Tests interessiert ist. Daher vermutete ich, dass ihr der Online-Stärkentest zusagen würde.

Durchführung Vorgespräch

Zum ersten Gespräch kam sie (virtuell) sehr fröhlich, sie freute sich ihre Gedanken zu sortieren und auf neue Impulse. Zunächst erzählte sie ausführlich von ihrer Trennung von ihrem Lebensgefährten. Sie sei noch etwas unsicher, da sie schon einmal für ein Jahr getrennt gewesen seien, auch diesmal habe sie lange gezögert und den Aufwand gescheut. Sie würde gerne ihre Lebenssituation beleuchten, da sie mit diesem Schritt alle ihre familiären Pläne vorerst zerstört habe. Sie habe das Ziel gestärkt aus der Situation herauszugehen.

Ich schlug ihr vor, dass wir ihre Stärken in den Blick nehmen könnten, um zu schauen, welche Stärken sie bei der Bewältigung dieser Lebensphase unterstützen können. Ich erklärte ihr kurz die Hintergründe zum VIA-Stärkentest und sie war sehr angetan von dem Vorschlag den Test zu machen und das Ergebnis in die nächste Sitzung mitzubringen.

Reflektion des Vorgesprächs

Ich hatte den Eindruck, dass ich gut mit der Klientin in Kontakt gekommen war. Ich kannte schon von vorherigen Coachings, dass sie sehr gerne und sehr ausführlich erzählte. In diesem ersten Gespräch wollte ich ihr bewusst den Raum dazu geben, das aktive Zuhören auch für den Beziehungsaufbau nutzen und ein Bild von ihren Themen bekommen. Wie gedacht, fand sie Gefallen an dem VIA-Stärkentest. Ich war nicht ganz sicher, ob das Ziel ausreichend konkret und greifbar war und nahm mir vor, dies in der nächsten Sitzung nochmal zu beleuchten.

Planung 1. Sitzung

Zunächst würde ich nach den Erkenntnissen aus dem VIA-Stärkentest fragen und würde daraufhin die Übung der Stärkenentwicklung (Biswas-Diener, 2010) mit ihr durchführen. Diese soll dazu dienen, dass die Klientin reflektiert, wann sie die Stärke erstmals bewusst eingesetzt hat, wie sich der Einsatz der Stärke ggf. in unterschiedlichen Lebensphasen verändert hat und die Entwicklungsfähigkeit einer Stärke, auch für die Zukunft, zu erkennen. Um den Blick für die eigenen Stärken zu schärfen, wie auch Stärken bei anderen zu erkennen, auch Abstufungen von zu wenig und zu viel Einsatz einer Stärke zu

unterscheiden, würde ich ihr die Verwendung der imaginären „Stärkenbrille“ (Niemic, 2017 (oder 2019?)) erklären.

Durchführung 1. Sitzung

In die nächste Sitzung kam die Klientin traurig und wirkte müde. Als sie vom Ergebnis ihres VIA-Stärkentests berichtete, blühte sie sichtbar (Körperhaltung, Gestik) auf, sie sei überrascht, dass sie erst bei Durchsicht des Ergebnisses realisiert habe, dass Ihre Stärken sehr stark mit ihren Werten korrelieren. Ich ging noch einmal kurz auf das Prinzip der „Values in Action“ ein. Wir besprachen, was die Ergebnisse bei ihr ausgelöst hatten und was die Stärken für sie bedeuteten. Sie konnte die Begrifflichkeiten gut für sich annehmen.

Bei dem Gespräch zur „Stärkenentwicklung“ besprachen wir, wann sie ihre Stärken „Ehrlichkeit“ und „Fairness“, „Freundlichkeit“ und „Urteilsvermögen“ zum ersten Mal erlebt hat und wie sie sich entwickelt haben. Sie stellte fest, dass in ihrer Familie viel mit „Alltagslügen“ gearbeitet wurde. Sie habe Ehrlichkeit in ihrer Kindheit nicht gesehen, nicht erlebt und sie habe schon frühe Erinnerungen daran, dass sie ihren Vater und ihre Mutter als unehrlich empfunden hat. Mit dieser Erinnerung fühlte sie sich traurig, sie spürte im Bauch ein Unwohlsein, als sie an Situationen und Enttäuschungen in ihrer Kindheit dachte. Sie erinnerte sich daran, dass sie schon als Teenagerin von 14 Jahren gemerkt habe, dass Ihre Familie mit Unehrlichkeit versucht habe Konflikte zu umgehen. Bei ihr habe sich daraus allerdings entwickelt, dass ihr Ehrlichkeit sehr wichtig war. Auch aus ihrer Ausbildungszeit fielen ihr Beispiele ein, in denen Ehrlichkeit für sie eine Rolle spielte. In dieser Überlegung wurde ihr bewusst, dass diese Ehrlichkeit auch ein Grund war, dass sie sich von ihrem Freund getrennt habe. Sie spürte ein Gefühl der Ruhe in sich, einen „Seelenfrieden“ wie sie es nannte, da sie eine Zufriedenheit empfinde, dass sie ehrlich zu sich selbst sein kann und dass sie offen zu anderen Menschen in Kontakt stehen kann. Sie sprach von einem „ehrlichen und tieferen Kontakt“ zu anderen Menschen. Auch zu ihren weiteren ausgeprägten Stärken wiederholten wir die Übung.

Ich schlug vor, dass sie die nächsten Tage bis zur nächsten Sitzung, ihre Umwelt mit der Stärkenbrille betrachten könne und den Aspekt der Dosierung dabei zu berücksichtigen.

Reflektion 1. Sitzung

Ich hatte versäumt, den Ziel-Check durchzuführen. Es war für mich anstrengend, sie in ihrem Rede-/Gedankenfluss zu unterbrechen. Ich schwankte zwischen dem „Sie muss es mal loswerden“ und dem Ziel dem Gespräch Struktur und Impulse zu geben. Letztlich habe ich zwar die geplanten Interventionen durchgeführt; es hat mich aber so beansprucht, dass ich den wichtigen Teil des Ziel-Checks nicht durchgeführt hatte. Das Ziel die Entwicklung ihrer Stärken gesehen zu haben, hatte sie erreicht. Ich hatte auch den Eindruck, dass die Klientin sich mit den Stärken identifizierte und sie den Einsatz dieser Stärken nun bewusster vornehmen und für sich nutzen konnte.

Planung 2. Sitzung

In der Sitzung 3 würde ich den Ziel-Check nachholen. Da die Klientin einige Erkenntnisse über den Einsatz ihrer Stärken und den zugrundeliegenden Werten gewonnen hatte, plante ich für die dritte Sitzung weiter an diesen Themen anzusetzen. Ich wollte mit ihr das Thema der richtigen Dosierung / das „richtige Maß“ von Stärken vertiefen und prüfen, wie der Blick aus der Stärkenbrille ggf. die Perspektive auf ihre Situation und ihre Umwelt verändert.

Durchführung 2. Sitzung

In die nächste Sitzung, die ca. 2 Wochen später stattfand, kam die Klientin niedergeschlagen und erschöpft. Auf meine Frage wie sie sich fühle, sagte sie, dass sie sehr traurig sei und

sich in einem Gedankenkarussell befinde. Sie stellte ihre Entscheidung der Trennung in Frage und war sichtbar niedergeschlagen.

Wir schauten nochmal auf die Zielpassung, die sie grundsätzlich bestätigte, jedoch um den Aspekt, „**Ich weiß, was mir wichtig ist und wie ich es erreiche**“ ergänzte.

Es platzte förmlich aus ihr heraus, als sie mir erzählte, dass es ihr sehr schwerfiel in ihrer Umwelt Stärken zu sehen. Sie wäre desillusioniert von der Stärkenbrille und habe alle Menschen in ihrem Umfeld nur negativ gesehen. Sie hatte wahrgenommen, dass alle sich aktuell sowieso nur beschwerten und sie tat sich sehr schwer überhaupt positive Eigenschaften zu sehen. Sie nahm mehrfach das Wort „anstrengend“ in den Mund. Sie wunderte sich über sich selbst, dass es ihr so schlecht ginge, denn sie habe sich bewusst mit schönen Dingen beschäftigt, habe Urlaub gebucht, sich nach einer neuen Kamera erkundigt, hat ihre Mutter/Schwester erstmalig in ihre neue Wohnung eingeladen, dennoch spürte sie eine innere Leere und Traurigkeit. Immer wieder stelle sie sich die Frage, ob sie nicht zu ihrem Exfreund zurückkehren sollte. Sie verstand sich selbst nicht.

Anpassung in der 2. Sitzung

Ich realisierte, dass ich die Sitzung nicht in der geplanten Weise fortsetzen konnte. Die Klientin hatte in ihrer momentanen Verfassung ihre Stärken und ihre Ressourcen nicht zu Verfügung und zunächst war eine emotionale Entlastung/Stabilisierung notwendig, um diese Ressourcen wieder zugänglich zu machen. Auf Grundlage der Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson (2001) würde ich mit ihr besprechen, wie sie für mehr positive Emotionen sorgen könnte.

Um die für die Klientin als diffus wahrgenommene Empfindungen gegenüber ihrem Exfreund zu sortieren, einordnen zu können und Erkenntnisse für zukünftige Beziehungen erhalten zu können, plante ich mit ihr die Beziehung unter dem Aspekt der drei Grundbedürfnisse zu betrachten.

Durchführung 2. Sitzung

Ich fragte sie, ob sie ihre Emotionen, die sie aktuell empfinde näher beschreiben könne. Es fiel ihr schwer, andere Worte außer „traurig“ und „angestrengt“ zu finden. Nach einem Moment beschrieb sie ihr Gefühl mit „einsam“ und „trotlos“. Da sie stets sehr interessiert ist, welche Hintergründe sich hinter den Fragen befinden und ich sie bestärken wollte, auch für die unangenehmen Emotionen nach passenden Beschreibungen und Worten zu suchen, erklärte ich ihr die Fähigkeit der Emotionsdifferenzierung.

Den einprägsamen Spruch von Dr Daniel Siegel (2010) "name it, to tame it" schrieb die Klientin sich mit, er entlockte ihr ein Lächeln und sie sagte ihn mehrfach vor sich hin. Sie nahm den Vorschlag auf, einen positiven Tagesrückblick zu schreiben, in dem sie jeden Abend drei Punkte aufschreiben würden, die ihr positiv an dem Tag widerfahren sind. Um die Selbstwirksamkeit mit zu berücksichtigen, würde sie auch aufschreiben, was sie selbst zu diesem Positiven beigetragen hat.

Um die Idee des positiven Tagesrückblicks praktisch zu üben, fragte ich sie, was sie heute schon Positives erlebt hatte und was sie selbst dazu beigetragen hatte. Gleichzeitig diene die Übung dazu, sie für den Moment zu öffnen und für die weiteren Reflektionen des Coachings vorzubereiten. Nach der Übung war sie nach eigener Aussage in besserer Verfassung.

Ich fuhr mit der Übung zur Inventur der Grundbedürfnisse nach Deci und Ryan (2000) fort. Ich wollte ihr damit ermöglichen, zu prüfen, inwieweit ihre Grundbedürfnisse in ihrer Partnerschaft erfüllt waren.

Ich erläuterte ihr die drei Grundbedürfnisse und zeigte ihr auf dem Bildschirm drei gezeichnete Wassergläser, in der sie die Füllstände und die Eichstriche pro Grundbedürfnis einzeichnete.

Anhand der Grundbedürfnisse konnte sie die Beziehung zu ihrem Freund gut analysieren. Das Gefühl der Freiwilligkeit hatte sie erst wieder, als sie sich nach einiger Zeit des Zögerns entschieden hatte, sich zu trennen. Erst dann hatte sie wieder das Gefühl selbstbestimmt zu wirken. Bei den Überlegungen zum Kompetenzerleben, merkte sie sofort an, dass sie oft und besonders am Ende der Beziehung Hilflosigkeit empfunden hat; sie hatte nicht mehr das Gefühl, dass ihre Worte und ihre Taten ihn erreichten, dass sie irgendwas bewegen könne. Die Überlegungen zur Bindung bewegten sie emotional sehr und ihr kamen die Tränen. Sie habe sich immer Zugehörigkeit zu ihrem Freund gewünscht, sie hatte sogar lange auf einen Heiratsantrag gewartet. Sie stellte fest, dass sie mit ihrem Partner nie vertrauensvoll im Austausch gewesen war.

Die Eichstriche verdeutlichten ihr, wie "ausgehungert" sie sei, sie sei frustriert, dass sie das so lange mitgemacht hat; Autonomie und Bindung haben einen hohen Stellenwert für sie, jede noch so kleine Verbesserung wäre wertvoll für sie. Für sie stehe nun aber fest, dass sie keine große Abweichung zwischen Eichstrich und Füllstand mehr in einer Beziehung akzeptieren würde.

Reflektion der 2. Sitzung

Ich hatte die ersten Hinweise in der 2. Sitzung nicht ausreichend beachtet, so dass ich nicht realisiert hatte, dass die Ressourcen der Klientin nicht ausreichend zu Verfügung standen. Insofern musste ich während der Sitzung umplanen und das Augenmerk auf den Ressourcenaufbau richten.

Ich fragte mich, ob die heutige Coachingsitzung insgesamt zu rückwärts gewandt war. Sie hat das große Bedürfnis über die Beziehung und die Trennung zu sprechen, ich habe den Eindruck, dass es Teil ihrer Trauerarbeit ist. Daher versuche ich diese Phase der Trauerarbeit zu unterstützen, dabei aber weitere Aspekte und Denkipulse hineinzubringen und sie aus ihrer „Gedankenschleife“ herauszubringen.

Planung 3. Sitzung

Für die nächste Sitzung plante ich wie immer zunächst den Anschluss an die vorherige Sitzung mit der Frage nach zwischenzeitlichen Erkenntnissen und Gedanken. Danach plante ich der Klientin die Unterscheidung von Wohlfühl- und Werteglück zu erklären und für ihre Situation zu differenzieren. Dabei würde ich auf das subjektive Wohlbefinden eingehen.

Je nach Einschätzung ihrer Situation plante ich eine Übung zur Stärkung des Selbstmitgefühls einzubauen. Darüberhinaus hatte ich vor mit ihr den PANAS-Test durchzuführen. Damit wollte ich einen besseren Einblick in ihre emotionale Lage erhalten, da ich unsicher war, ob ich diese in den ersten zwei Sitzungen richtig eingeschätzt hatte. Außerdem würden wir beide damit auch den Verlauf ihrer emotionalen Situation innerhalb des Coachings abbildbar machen. Desweiteren sah ich in der Auseinandersetzung mit dem Test auch eine Möglichkeit für die Klientin das Vokabular für Emotionen im Sinne der Emotionsdifferenzierung weiter aufzubauen.

Durchführung 3. Sitzung

In der nächsten Sitzung ging es ihr besser. Sie habe angefangen mit dem positiven Tagesrückblick und habe darüber zu einem Gefühl der Dankbarkeit gefunden. Sie habe auch versucht aufzuschreiben, was sie fühlt, wenn es ihr nicht gut geht. Dies fällt ihr noch schwerer, findet sie aber auch interessant und würde es nochmal probieren.

Bezugnehmend auf die letzte Stunde erläuterte ich ihr das „subjektive Wohlbefinden“. Um ihr die Unterscheidung von Wohlfühlglück und Werteglück greifbarer zu machen, fragte ich sie, welche Aktivitäten sie mit ihrem Exfreund in welche Kategorie einsortieren würde. Sie merkt unmittelbar, dass sie in ihrem Werteglück keine Gemeinsamkeiten mit ihrem Ex-Partner hatte. Für sie wurde klar, dass sie ihren Ex-Partner aufgrund des Wohlfühlglücks,

das sie mit ihm verbindet, vermisst; dass sie jedoch niemals mit ihm glücklich werden würde. Sie sage, sie schäme sich für den Gedanken und sie ärgere sich sehr, dass sie nicht früher über ihre Werte nachgedacht habe. Sie könne nicht verstehen, wie sie so naiv und blind sein konnte.

Sie geht kurz auf die Erkenntnisse der letzten Sitzung ein und erzählt, dass sie sich im Nachhinein gefragt hat, wie sie es geschafft hatte, die Trennung und die letzten drei Monate der Vorbereitung, Umsetzung und der diversen Themen danach überhaupt geschafft habe. Ich schlage vor, die Situation anhand der eingesetzten Stärken zu reflektieren. Sie geht ihre Stärken „Freundlichkeit“, „Ehrlichkeit“, „Urteilsvermögen“ durch und kann deren Einsatz unmittelbar in der durchlebten Situation erkennen.

Zum Abschluss besprachen wir noch den PANAS-Test, den sie daraufhin ausfüllte.

Reflektion 3. Sitzung

Die Übung zum Wohlfühl- und Werteglück hatte der Klientin hilfreiche Erkenntnisse gebracht. Den unbewussten Einsatz ihrer Stärken in dieser Lebenssituation im Nachhinein zu erkennen, war für die Klientin eine Bestärkung. Sie erkennt in diesen Stärken nun eine Ressource, die ihr auch in herausfordernden Situationen zu Verfügung steht.

Planung 4. Sitzung

Für die 4. Sitzung plane ich mit dem positiven Tagesausblick zu starten, um ihr eine Variante des positiven Tagesrückblicks zu zeigen. Danach würde ich sie nach dem Grad der Zielerreichung fragen und je nach Ergebnis weitere Interventionen zum Themenfeld Stärken stärken, Selbstmitgefühl oder Stärkeneinsatz einsetzen.

Durchführung 4 Sitzung

Die Klientin startete nach der Begrüßung gleich mit einem Bericht, wie gut ihr der positive Tagesrückblick tue. Sie hätte ihn jeden Abend durchgeführt, sie freue sich regelrecht darauf in ihrem „Journal“ Eintragungen vorzunehmen und sie würde seitdem deutlich besser schlafen.

Bei der Zielerreichung gab sie auf einer Skala von 1 (Zielerreichung kaum gestartet) bis 10 (Ziel voll erreicht) einen Wert von 8 an. Sie sagte, dass ihr die Inventur der Grundbedürfnisse eindrucksvoll die Augen geöffnet habe und sie viel und lange darüber nachgedacht habe. Die stärkenbasierten Überlegungen fand sie auch sehr hilfreich und meinte, dass ihr diese durch ihr weiteres Leben helfen würde. Um einen Wert von 9 oder 10 zu erreichen, bräuchte sie noch mehr Sicherheit, dass sie tatsächlich für ihre Bedürfnisse und Werte eintreten würde. Aktuell fühle sie sich ganz klar, aufgeräumt und gestärkt, sie wollte das über die Zeit beobachten und ausbauen.

Da sie so begeistert von ihrem täglichen Schreiben ins „Journal“ berichtet hatte, stellte ich ihr nun noch das „Expressive Schreiben“ vor. Sie beschrieb die aktuelle Herausforderung, die sie für die gänzliche Zielerreichung sah, wählte eine Stärke aus („Urteilsvermögen“) und fing an zu schreiben. Nach 25 Minuten begegnete mir eine völlig begeisterte und erlöst wirkende Klientin. Es beschrieb es als „eine phantastische Erfahrung“, das Schreiben sei ihr überwiegend leicht gefallen und sie habe die Kombination und gegenseitige Ergänzungen ihrer Stärken erkannt. Sie sei nun ganz klar in ihren Werten. Sie könne es kaum erwarten, die Methodik auch für weitere Herausforderungen zu testen.

Zum Abschluss bedankt sie sich nochmal, die Sitzungen haben ihr sehr geholfen und die Interventionen hätten sie sehr bereichert. Sie war der Meinung, dass sie keine weiteren Sitzungen mehr benötigt, würde aber gerne in ca. 6 Wochen nochmal mit mir telefonieren.

Reflektion 4. Sitzung

Die Klientin erzählt weiterhin sehr ausschweifend, aber es schien ihr gut zu tun, ihre Gedanken im Gespräch zu sortieren. Sie hat alle Interventionen gut angenommen und intensiv bearbeitet und auch im Nachgang noch reflektiert. Den PANAS-Fragebogen hatte sie insgesamt 3x in einem Rhythmus von 2 Wochen beantwortet. Der Wert zur Häufigkeit der empfundenen positiven Emotionen stieg jeweils um eine Kommastelle nach jedem Messpunkt. Der Wert der als negativ empfundenen Emotionen blieb die ersten 2 Wochen konstant und stieg dann leicht an. Meine Hypothese ist, dass sie die negativen Emotionen nicht häufiger wahrgenommen hat, sondern dass sie die negativen Emotionen nun besser wahrnahm und auch auf die differenziertere Wahrnehmung achtete. Dies gilt es natürlich über einen längeren Zeitraum zu beobachten.

Testdatum	25.05.2021	08.06.2021	22.06.2021
PA	4,70	4,80	4,90
NA	1,80	1,80	2,00

Tabelle 1: Messergebnisse im PANAS-Test

Coachingfall Klientin Christina – Ausgangssituation

Christina, 30 Jahre alt, Controllerin beschäftigte sich mit der Frage, wie es in ihrem beruflichen Leben weitergehen könnte und welche Prioritäten sie für sich setzen möchte. Die Coachingsitzungen fanden via Videochat statt, es waren Sitzungen von 90 bis 120 Minuten geplant.

Planung 1. Sitzung

Für die erste Sitzung plante ich den Beziehungsaufbau, die Erarbeitung der Zielsetzung und darauf aufbauend ggf. noch eine erste Intervention.

Durchführung 1. Sitzung

In der Sitzung stellte sie sich vor und spezifizierte ihre Überlegung dahingehend, dass sie überlege, welcher nächste berufliche Schritt ihr gut tun würde. Sie sei sich nicht sicher, wo ihre echten Interessen und Stärken lägen, sprach davon, dass sie sich ggf. auch manche Tatsachen eingestehen müsse und dass sie auf der Suche nach ihrem beruflichen Ziel sei. Gleichzeitig sprach sie viel von ihren Schwächen und fragte sich, wo ihre Stärken liegen. Sie erhoffe sich von den Erkenntnissen Hinweise darauf, ob sie eher eine fachliche Laufbahn als Expertin oder eher eine Managementverantwortung mit Führungsverantwortung in Erwägung ziehen sollte. Auch würden in ihre beruflichen Überlegungen auch stets ihre familiären Pläne hineinspielen, bei denen sie sich auch noch nicht im Klaren sei.

Sie würde sich oft fragen, ob sie gut genug sei und wäre oft verunsichert. Sie würde sich wünschen ihre Schwachstellen anzunehmen.

Ihre Ziele benannte sie schließlich wie folgt:

- **Ich benenne meine Stärken und nehme meine "Schwachstellen" an**
- **Ich habe eine Vorstellung von meiner Zukunft (persönlich/beruflich) und habe eine Vorstellung über einen möglichen nächsten beruflichen Schritt**

Ich startete mit einem Stärkengespräch, einer Übung nach R.Biswas-Diener (2010). Sie gliederte ihre Schilderungen in beruflich und privat und erzählte, dass sie beruflich sehr gerne mit anderen im Team arbeite und auch die entsprechende Kommunikation sehr angenehm findet. In ihrer aktuellen Aufgabe komme es sehr auf das Detail an, was sie gerne tue, bei dem sie sich manchmal selbst vergesse und eine angenehm hohe Konzentration spüre. Sie interessiere sich sehr für die Methodik in der Projektsteuerung, sei überhaupt offen für Neues, liebe dabei die Abwechslung. Sie mag es Dinge voranzutreiben, andere dabei mitzunehmen und auch Dinge zu Ende zu bringen und entsprechend zu feiern. Im Privaten stehe der Leistungssport im Mittelpunkt, sie läuft Mittelstrecke und trainiert sechs Mal in der Woche. Hierbei würde sie gerne in ihrer Trainingsgruppe laufen, mit der sie sehr eng verbunden ist und in der sie sich gegenseitig sehr motivieren könnten. Manchmal genieße sie aber auch das Training für sich, um an bestimmten Feinheiten konzentriert zu feilen. Beim Laufen bleibe sie stets am Ball und würde sich solange durchbeißen bis sie ihr nächstes Trainingsziel erreicht hat.

Darüberhinaus erzählte sie, dass sie sehr stolz sei, dass sie nach ihrer mittleren Reife ihren Weg gegangen ist bis zum Studium. Auch auf ihr Auslandspraktikum ist sie stolz, da dies in ihrer Familie eher unüblich und exotisch gewesen ist und es ihr so viel gebracht hat. Sie profitiere heute noch von den neuen Perspektiven und es habe sie in ihrer Offenheit bestärkt.

Ich stellte die sog. „Enthusiasmusfrage“, nachdem ich erst in ihren Erläuterungen „mitgeschwungen“ war und ihr dann spiegelte, welche Stärken ich bei ihr heraushörte. Anhand ihrer Reaktion konnte ich erkennen, dass sie die Stärken "Detailorientierung", „Ausdauer“, „Teamfähigkeit“ und „Offenheit“ für sich selbst passend fand. Sie veränderte ihre

Sitzposition, saß aufrechter, strahlte, hatte die Augen teilweise weit geöffnet und bewegte den Oberkörper nach vorne und hinten.

Mein Vorschlag der „Neugier“ fand sie nicht so treffend, da sie Neugier mit einer Risikobereitschaft verband, die sie nicht spürt. „Offenheit für Neues“ fand sie passender. Die Detailorientierung verknüpfte sie damit, dass es ihr Sicherheit gebe, wenn sie im Detail Bescheid weiß, was ebenso gegen die Risikobereitschaft für sie sprach. Sie fand für sich noch die Stärken „Fröhlichkeit / Optimismus“, „Fleiß“ und „Hilfsbereitschaft“.

Für sie sei es sehr ungewohnt über ihre Stärken zu sprechen. Sie sagte dass es für sie sehr ungewohnt sei über ihre Stärken zu sprechen.

Nachdem wir uns mit dem Stärken beschäftigt hatten, stellte ich ihr den Begriff der „schlafenden Stärke“ vor (Blickhan, D.)

Ich fragte sie, welche schlafende Stärke sie bei sich sehen würde und welche sie gerne entwickeln würde.

Die Klientin nutzte den Begriff der schlafenden Stärke selbst nicht in ihren Ausführungen, sondern sprach eher von „Mangel“ und weiterhin von Schwäche. Ich korrigierte sie nicht, sprach aber selbst weiterhin von der schlafenden Stärke.

Ihr fehlte, ihrer Meinung nach, ein "gesunder Egoismus" und die damit verbundene Durchsetzungsfähigkeit ihrer Interessen. Sie nehme sich im beruflichen Umfeld immer sehr viel an, könne gerade Kollegen nichts ausschlagen, wenn man sie um etwas bitte.

Ich fragte sie, wann sie es mal geschafft hat, einem Kollegen etwas abzulehnen. Ihr fiel dazu ein Beispiel ein, bei dem ein Kollege sie um etwas bat, was sie zeitlich nicht schaffen konnte ohne ihr tägliches Lauftraining zu verpassen. Da habe sie die Bitte abgelehnt. Sie schmunzelte bei der Erkenntnis, dass diese Stärke offenbar doch vorhanden ist und dass sie sie einsetzt, wenn etwas für sie „ganz Wichtiges“ in Gefahr ist. Wir vereinbarten, dass sie in der nächsten Zeit darauf achten wolle, wann sie es schafft etwas abzulehnen und was sie damit „Wichtiges“ beschützt.

Sie benennt als weitere Schwäche ihre „Entscheidungsbereitschaft“. Interessanterweise nicht Entscheidungsfähigkeit, sondern -bereitschaft.

Zum Schluss der Sitzung mache ich noch die Subtraktionsübung (Niemic, 2019 CSI 5) mit ihr.

Sie hatte den „Fleiß“ gewählt und fand es sehr unbefriedigend ohne ihn zu leben; als nächstes hatte sie die „Teamfähigkeit“ und spürte hier bei der Restriktion ein sehr unangenehmes Gefühl im Bauch, sah ein sehr graues, tristes, langweiliges Leben; als dritte Stärke hatte sie die „Fröhlichkeit“ gewählt und fand die Vorstellung ganz furchtbar, ohne diese durch ein miesepetriges Leben zu gehen.

Bei ihrer schlafenden Stärke hat sie „Entscheidungsbereitschaft“ genommen und fand die Vorstellung ohne sie leben zu müssen sehr entlastend und angenehm.

Die Übung diene dazu die Signaturstärken der Klientin herauszustellen. Ich erläuterte ihr den Begriff der Signaturstärken.

Zum Abschluss der Sitzung fingen wir noch an die „Stärken lebendig werden zu lassen“ (Blickhan, D. Skript S.93) Diese Intervention dient dazu, das Verständnis der Stärke zu vertiefen und sich mit der Dosierung („zu viel“, „zu wenig“) auseinanderzusetzen.

Reflektion 1. Sitzung

Ich fand das Stärkengespräch hilfreich, da es für die Klientin sowohl ihre Interessen als auch ihre Stärken hervorbrachte, was ihrem ursprünglichen Ziel entsprach. Für die Klientin, die es eher gewohnt zu sein schien ihren Blick auf ihre weniger ausgeprägten Stärken (sie nennt sie stets „Schwächen“) zu richten, war es eine Erkenntnis, dass aus dem Erzählen aus ihren Lebensbereichen ihre Stärken so stark herauskamen. Das Benennen der Stärken führte sichtbar zu positiver Emotion.

Bei der Frage nach ihren schlafenden Stärken kam ich mir etwas plump vor und fragte mich ob ich die Frage nicht etwas indirekter hätte stellen können.

Bei der Subtraktionsübung sprach die Klientin nüchtern und sachlich von ihren Empfindungen und für mich stellte sich die Frage, ob sie emotional berührt war von der Subtraktion. Ihre Erläuterungen klangen für mich zwar sachlich so, wie sie Niemic beschreibt, dass Menschen sehr stark betroffen sind von der Vorstellung eines temporären Verlustes; es war nur keine emotionale Regung zu erkennen.

Dabei spielt aber auch die Überlegung hinein, ob die Klientin sich ggf. im virtuellen Format in der ersten Sitzung nicht so emotional öffnen kann/möchte. Oder ob ich ggf. bei der Anleitung das VAKOG noch stärker ansprechen müsste.

Zu berücksichtigen ist außerdem, ob die Klientin ein Vokabular zur Beschreibung ihrer Emotionen zu Verfügung hat. Ich nahm mir vor, darauf in den folgenden Sitzungen zu achten.

Planung 2. Sitzung

Für die 2. Sitzung plante ich den Anschluss an die 1. Sitzung und eine Reflektion der Erkenntnisse sowie die Intervention der Inventur der Grundbedürfnisse für den Bereich ihrer aktuellen beruflichen Situation. Das Ziel war ein Verständnis für ihre Grundbedürfnisse und daraus die Ableitung der Anforderung an eine neue berufliche Aufgabe.

Durchführung 2. Sitzung

In der nächsten Sitzung berichtete sie, dass sie durch die Übung zum Kennenlernen ihrer Stärke der „Hilfsbereitschaft“ für sich herausgefunden hat, dass diese für sie ein Risiko darstellt. Sie möchte darauf achten, dass sie diese Stärke nicht zu viel einsetze und daraus eine Unterwürfigkeit und Ergebenheit entstehe. Bei ihrer Stärke der Fröhlichkeit/Optimismus sei ihr klar geworden, dass ihr diese sehr viel Energie gibt und sie auf ihren verstärkten Einsatz achten möchte. Daraufhin fragte ich sie, wie sie diese Stärke auch noch auf andere Weise einsetzen könnte und sie entwickelte Ideen dazu, die sie in der folgenden Woche ausprobieren wollte.

In der Übung der Inventur der Grundbedürfnisse erhielt die Klientin Erkenntnisse, die sie für ihren nächsten beruflichen Schritt hilfreich fand. Auch in ihrer jetzigen Aufgabe gab es Bereiche, in denen sie sehr autonom arbeiten konnte, was ihr wichtig ist.

Die Bindung zu ihren Kollegen im Arbeitsumfeld genügt ihr weniger stark; sie arbeite gerne mit Menschen zusammen, ihr falle aber auch die virtuelle Zusammenarbeit nicht schwer, auch mit weniger gut bekannten Kollegen. Ihr wurde klar, dass ihr Bindung im persönlichen Umfeld wichtiger ist bzw. dort der Eichstrich viel höher liegen würde und dass sie für einen interessanten Job auch durchaus akzeptieren könnte, virtuell und von Zuhause zu arbeiten. Kompetenzerleben ist ein ausgeprägtes Bedürfnis bei ihr, sie fühlt sich im aktuellen Job gut dazu aufgestellt, erkennt für sich aber auch, dass sie zunächst noch einige fachliche Weiterbildungen machen möchte, bevor sie sich für eine weiterführende Aufgabe bewerben möchte.

Reflektion 2. Sitzung

Ich war positiv überrascht, wie intensiv die erste Sitzung nachgewirkt hatte und wie intensiv sie die „Hausaufgaben“ gemacht hatte. Die Klientin hatte ihre Stärken genau betrachtet und für sich besser kennengelernt.

In der Positiven Psychologie sind die Interventionen oft leicht verständlich und können gut Zuhause bearbeitet werden. Da das Stärkenthema positive Emotionen fördert, ist die Motivation hoch, „Hausaufgaben“ dazu zu machen.

Die Intervention der Inventur der Grundbedürfnisse hat wichtige Erkenntnisse für ihren beruflichen Schritt gebracht.

Planung 3. Sitzung

Da die Sitzung nach der Mittagszeit geplant war, schlug ich ihr vor, unsere Sitzung mit einem Spaziergang in ihrer Umgebung zu starten. Ich schickte ihr per Mail eine Anleitung zu einem Pleasure Walk (Blickhan, 2021 S. 97).

Danach würde ich die vermutete positive Stimmung und daraus resultierende Energie für die Übung des Expressiven Schreibens nutzen. Meiner ersten Erfahrung nach mit ihr, war sie motiviert für sich selbst Aufgaben zu erledigen und z.B. expressives Schreiben eigeninitiativ einzusetzen, war aber noch etwas zweifelnd im Vertrauen zu ihren Stärken. Daher wollte ich ihr diese Intervention zeigen, damit sie sie bei Bedarf selbst einsetzen könnte.

Danach würde ich mit ihr das Ziel nochmal anschauen und die Zielerreichung abfragen. Daraus resultierend würde ich dann weitere Interventionen vorsehen.

Durchführung 3. Sitzung

Die Klientin kam nach ihrem Pleasure Walk sehr gelöst in die Sitzung; sie hatte festgestellt, dass sie langsamer gehen müsse, damit ihr neue Dinge auffallen und es ihr gelingt eine neue Perspektive einzunehmen. Das fand sie spannend in Bezug auf ihre Stärke der Offenheit. Sie wurde zwei Mal von Menschen angesprochen und war selbst offen für die Begegnung und einen kurzen Plausch. Ich erläuterte ihr kurz die Broaden-and-Build-Theorie.

Ich fragte sie nach einer aktuellen Herausforderung und erläuterte ihr den Ablauf der Übung des Expressiven Schreibens. Sie wählte ihre Stärke („Offenheit“), die sie auf diese Herausforderung anwenden wollte und startete die Übung. Wir verabredeten uns nach 25min am Bildschirm.

Zunächst empfand sie die Stärke „Offenheit“ als unpassend für ihre Problematik. Nachdem sie die ersten Sätze geschrieben hatte, fand sie es sehr erstaunlich, wie viele Ideen ihr kamen, um die Situation mit Hilfe ihrer Stärke zu lösen und für sich einen Weg überhaupt zu erkennen.

Nach einer kurzen Pause schauten wir uns ihre Ziele an und ich fragte sie zum einen, ob die Ziele für sie noch passend klingen, was sie bejahte und zum anderen nach dem Grad ihrer Zielerfüllung auf einer Skala von 1 (Ziel noch nicht in Sicht) bis 10 (Ziel vollständig erreicht). Sie gab einen Wert von 6,5 an. Für eine Stufe höher wünsche sie sich Feedback zu ihren Stärken von anderen und ein klareres Bild zu ihrem beruflichen Schritt. Sie habe nun ein besseres Verständnis, was ihr wichtig sei, sie sei aber nicht sicher, welche Optionen dies beinhalten.

Ich erläuterte ihr die Übung zu Reflected Best Self, von der sie angetan war und sich zur Umsetzung vornahm.

Als nächstes führe ich eine Intervention mit dem Titel „Vision Pensionierung“ durch, die nicht aus der Positiven Psychologie stammt durch. Hierbei wird die Klientin unter Anleitung und Anregung aller VAKOG-Sinne in eine angenehme Atmosphäre versetzt und befindet sich (dann überraschend) auf der Feier ihrer eigenen Pensionierung. Aus dieser angenehmen Empfindung heraus, blickt sie zurück auf ihr Berufsleben.

Die Klientin konnte sich sehr gut auf die Intervention einlassen und konnte für sich viele Schnappschüsse mitnehmen, die sie nach Beendigung der Intervention analysierte. So hatte sie sich in diesem Setting nicht als Führungskraft gesehen, sondern eher als jemand, der ganz viel Wissen und Erfahrung weitergegeben hatte. Sie hatte sich als gesunden, achtsamen Menschen gesehen, der erfüllt war vom Inhalt seiner Aufgabe und dem Hierarchie und Macht nicht wichtig war. Sie war ohne Groll und spürte eine große Zufriedenheit mit dem (imaginär) anwesenden Mann und ihren Kindern.

Letzteres gab ihr auch einen Impuls, dass ihr die Gründung einer Familie wichtig ist und auch wichtiger als das Erreichen von hohen Karriereschritten.

Sie war bewegt von den Erkenntnissen und wollte die Punkte zu Hause weiter reflektieren.

Zum Abschluss der Sitzung übernahm ich den „Radler-Check“ von Burisch (2015) für die Frage, welche Ressourcen für den angedachte konkrete nächste Schritt (kfm. Projektleitung) vorhanden sind und welche Hindernisse ggf. auftreten könnten.

Heraus kamen mehrere konkrete Handlungspunkte (u.a. ein Jobshadowing bei einer Kollegin), die sie auf dem Weg zu ihrem Ziel angehen wollte.

Reflektion der 3. Sitzung

Der Pleasure Walk hat ihr gut genutzt, um die Sitzung gestärkt zu beginnen und die Energie in der Intervention des Expressiven Schreibens nutzen zu können. Die Intervention ist ja durchaus auch für Situationen gedacht, in dem weniger Energie vorhanden ist, mir war es aber wichtig, dass sie sie zunächst energievoll erlebt und hilfreiche Erkenntnisse erhält, um die Einsatzfähigkeit ihrer Stärken besser erkennen zu können. Wenn die Intervention ggf. öfter angewendet wird, wird sie ihr Potenzial auch in weniger energievollen Zeiten entwickeln.

Es war wichtig an dieser Stelle die Zielerreichung abzufragen und die Ausrichtung der Interventionen zu justieren, damit wir in die entsprechende Richtung arbeiten. Bei der „Vision“ Pensionierung konnte sie unter Einbeziehung ihrer Sinne ihr Leben aus einem anderen Blickwinkel betrachten, Die Klientin arbeitet intensiv mit, und ich hatte mich dazu „verleiten“ lassen nach der Intervention der Vision Pensionierung noch eine weitere Übung zu machen. Im Nachhinein hätte ich die Sitzung mit dem geöffneten Horizont auch beenden können und diese Eindrücke dieser „Reise“ noch länger wirken zu lassen. So hatte ich sie wieder zurück geholt auf den konkreten nächsten Schritt. Die Klientin äußerte allerdings Zufriedenheit, da sie für sich einen konkreten Maßnahmenfahrplan hatte, welche Schritte sie für den weiteren Erkenntnisgewinn ansetzen wollte.

Ausblick / Feedback von Klientin Christina

Die Klientin äußerte sich zufrieden mit dem Verlauf des Coachings und ist dankbar für die Erkenntnisse. Das Bild für ihren weiteren beruflichen Weg hatte sich geschärft, auch wenn ihr noch die ganz präzise Vorstellung fehlt. Sie möchte die konkreten Schritte des Aktionsplans gerne bearbeiten und den Einsatz ihrer Stärken beobachten und forcieren. Im Herbst möchte sie ein weiteres Coaching nutzen, um die Erfahrungen zu reflektieren.

Reflektion der Anwendung der Interventionen der Positiven Psychologie im Coaching und theoretischer Bezug

Beide Klienten kamen mit individuellen Anliegen ins Coaching mit dem Ziel ihr Wohlbefinden zu steigern. Bei Klientin Nadine aus einer Krise heraus; Klientin Christina eher in einer stabilen Lebensphase mit dem Wunsch sich weiterzuentwickeln und eine erfüllende berufliche Aufgabe zu finden, die sich mit ihrer Beziehung und ihren privaten Zielen kombinieren lässt. In den Coachings habe ich mit beiden Klientinnen mit ihren Stärken gearbeitet. Zunächst ging es darum, die eigenen Stärken zu erkennen, zu benennen und ihren Einsatz bewußt zu nutzen. Umfragen ergeben nämlich, „dass zwei Drittel, der Menschen sich ihrer Stärken nicht bewusst sind.“ (Niemic, 2019 S. 55).

In unserer Kultur ist es eher weniger üblich über unsere Stärken zu sprechen. Niemic stellt jedoch fest, dass „das Reden über Stärken den Menschen hilft, sich umfassender und in ihrer Ganzheit wahrzunehmen“ (Niemic, 2019 S. 136). Gerade im Coaching mit Klientin Christina konnte ich feststellen, dass ihr das Besprechen ihrer Stärken anfangs schwerer fiel, dass das Sprechen und Reflektieren darüber aber im Verlauf des Coachings zu einer Stärkung ihres Selbstvertrauens führte.

Klientin Nadine hat den Via-Stärkentest durchgeführt und wir konnten auf der Basis des Ergebnisses über ihre Charakterstärken sprechen. Die Charakterstärken dienen als

gemeinsame Sprache und beschreiben, „was das Beste am Menschen ist.“ (Niemic, 2019 S. 53).

Seligman und Petersen entwickelten 2001 bis 2004 das Modell der Charakterstärken. Es basierte auf den Ergebnissen von über 50 Experten, finanziert von der gemeinnützigen amerikanischen Stiftung „Mayerson Foundation“, die die Ansätze zur Förderung gesunder Entwicklung von Jugendlichen untersuchen lassen wollten. Daraus wurde ein gemeinsames Verständnis zur „optimalen Entwicklung“ in Form eines gemeinsamen Vokabulars und ein entsprechendes Messverfahren erarbeitet, das schließlich nicht nur für Jugendliche, sondern für jedes Alter anwendbar ist. Seligman und Petersen betrachteten mit diversen Experten aus der Sozialwissenschaft „Stärken“ und „Werte“ in verschiedenen Kulturen und beschrieben 24 Charakterstärken, die sie in 6 Kerntugenden clusterten. Diese Stärken werden in verschiedenen Kontexten zeitüberdauernd als „gut“ und „erstrebenswert“ betrachtet und erfüllen dabei zehn Kriterien, die Petersen beschrieb. Für das Individuum fördert eine Charakterstärke die individuelle Erfüllung und Zufriedenheit. (Petersen 2006) Im Online-Test „Values in Action Inventory of Strength (VIA-IS) wird anhand von Fragen (10 Fragen pro Charakterstärke) der Gebrauch von Stärken analysiert und als Ergebnis in eine Rangfolge der Ausprägung gebracht. Der Test ist online und kostenfrei verfügbar. Es gibt darüberhinaus inzwischen noch eine kürzere Version mit in Summe 120 Fragen.

Es zeigte sich im Coaching mit Klientin Nadine, dass das Benennen ihrer Charakterstärken im Testergebnis sie dabei unterstützte, eine Vielzahl von Beispielen und Situationen in ihrem Leben zu finden, in dem sie diese Stärken bereits angewendet hatte, ohne dass sie dies reflektiert oder selbst benannt hatte. Selbst in Krisensituationen, in denen die Klientin nur „funktionierte“, hatte sie ihre ausgeprägten Stärken (Signaturstärken) eingesetzt. Charakterstärken sind stabile Eigenschaften, die die auch in als schwierig empfundenen Situationen eingesetzt werden. (Niemic, 2019)

Der bewusste und gesteuerte Einsatz der Stärken gaben der Klientin ein größeres Selbstvertrauen und stärkte ihre Selbstwirksamkeit. Sie beschrieb Situationen, in denen sie bewusst ihre Stärke der Freundlichkeit einsetzte und in diesen Handlungen ganz aufging, sie beschrieb es als eine Art „Rausch“. Ihre Beschreibung korreliert zum zentralen Begriff der Positiven Psychologie, des „Flows“ (Csikszentmihalyi, 1996).

Jeder Mensch entwickelt Signaturstärken, mit denen er sich stark identifiziert und als Teil seiner Identität sieht (Niemic, 2017). Menschen, die ihre Signaturstärken einsetzen, erleben Freude und erhalten durch den Einsatz Energie, sie erleben Erfolg, setzen sie kreativ und offen auf neue Weisen ein. Oft ist dies mit dem Erleben von Flow verbunden (Peterson, 2006).

Im Kontrast dazu steht daher das Erleben, wenn sich Menschen nur *vorstellen*, sie müssten auf eine Signaturstärke verzichten („mentale Subtraktion“, Niemic 2019 S 58). Sie fühlen sich ihrer Identität und dem Sinn ihres Lebens beraubt, Klienten sagen so Sätze, wie „dann hätte ich keine Freude mehr“, „als würde man mir den Atem nehmen“.

Die Fokussierung und Konzentration auf die Stärken fördert deren Weiterentwicklung und Entfaltung und in Kombination mit den Talenten, Fähigkeiten und Interessen tragen sie zum übergeordneten Wohlbefinden bei (Niemic, 2019). In Studien zum Einsatz einer Signaturstärke auf anderer Weise zeigten sich deutlich positive Effekte in signifikant erhöhten Werten des Glücksgefühls. (Woodworth, O'Brien-Malone, Diamond & Schütz, 2017). Auch Seligman hat in einer Studie in der fünf positive Interventionen eingesetzt wurden, nachgewiesen, dass bei Teilnehmern, die eine Stärke in anderer Weise einsetzten, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, eine geringere Depressivität auftrat und die Lebenszufriedenheit stieg. (Seligman, 2005)

Nach Seligman unterstützen die 24 Charakterstärken den Weg zum Wohlbefinden, das er mit dem Akronym PERMA (Positive Emotions, Engagement, positive Relationships, Meaning

and Accomplishment - Positive Emotionen, Engagement, positive Beziehungen, Sinn und Zielerreichung) beschreibt. (Seligmann, 2011)

Ich habe rückblickend auf das Coaching mit Klientin Nadine den Eindruck, dass der Einsatz ihrer Stärken tatsächlich den Weg zu mehr Wohlbefinden aufgezeigt /eröffnet hat. Sie hat auch in Krisen und in Phasen mit sehr starken, überlagernden unangenehmen Emotionen unbewusst auf ihre Stärken zurückgreifen können. Eine große Bedeutung hatte aber das *Erkennen* der Stärke. Dies war erst möglich, als sie mit Hilfe von Interventionen, positive Dinge in ihre Aufmerksamkeit genommen hatte. Dadurch erlebte sie positive Emotionen, die ihre Wahrnehmung erweiterte (das Erkennen zuließ) und ihr die Kraft zurückgaben (Ressourcen aufbaute), die Situation zu reflektieren und zu verarbeiten.

Barbara Fredrickson untersuchte in verschiedenen Studien die Wirkung von positiven Emotionen und entwickelte daraus die Broaden-and-Build-Theorie. In Studien konnte sie aufzeigen, dass positive Emotionen die Aufmerksamkeit erweitern (Fredrickson, 2013a). Für den Aufbau ist weniger die Häufigkeit der positiven Emotionen entscheidend als die Intensität. Eine regelmäßige (tägliche) Dosis an positiven Emotionen führt zum Aufbau persönlicher Ressourcen: Kompetenz, Sinnerleben, Optimismus, Resilienz, Selbstakzeptanz, stabile Beziehung und Gesundheit. (Fredrickson, 2013c).

Eine wichtige Erkenntnis für mich ist, dass ich den Ressourcen-Check besonders zu Beginn, aber auch während des Coachings stets im Auge behalten muss. Wenn Ressourcen nicht ausreichend oder nicht auf einem gewissen konstanten Niveau vorhanden sind, ist die weitere Arbeit nicht nur nicht ergiebig, sie kann auch eine Negativspirale in Gang setzen. In weiteren Coachings würde ich daher wohl eher mit dem Thema der Emotionen starten. Zum einen kann ich dadurch ein besseres Bild erhalten, wie der Klient mit seinen Emotionen umgehen kann, wie seine Verfassung ist und ich kann dem Klienten etwas „an die Hand geben“, mit denen er selbst Ressourcen schaffen bzw. stärken kann, die sein individuelles Anliegen im Coaching unterstützen können.

Menschen, die ihre Emotionen differenziert wahrnehmen und mit Worten beschreiben können, können sie besser regulieren und Situationen, die sie als unangenehm empfinden, besser bewältigen. Das hängt damit zusammen, dass Kapazitäten im Gehirn frei werden, die andernfalls mit der Bewältigung des „diffusen Unwohlseins“ und den daraus resultierenden potenziellen Gefahren gebunden sind. Dies mindert dann nicht nur die Konzentration, sondern bindet auch die Aufmerksamkeit, die damit nicht mehr auf die Wahrnehmung von Positivem zu Verfügung steht. (Kashdan & Biswas-Diener, 2014) / The Upside of Your Dark Side) S. 77 Coachingbuch)

Die Fähigkeit der Emotionsdifferenzierung steigert das Wohlbefinden. (Kashdan, Barrett & McKnight (2015).

Bei Klientin Christina habe ich nicht mit dem VIA-Stärkentest gearbeitet, sondern die Stärken der Klientin in einem Gespräch mit ihr herausgearbeitet (Biswas-Diener, 2010).

Aus meiner Perspektive war dies für sie gut geeignet, da wir die Stärken aus ihren Handlungen „herausgelesen“ haben und sie unmittelbar mit ihr verknüpft waren. Ich könnte mir vorstellen, dass sie Ergebnisse eines Tests nicht direkt für sich angenommen hätte. Spannend wäre es gewesen, im späteren Verlauf des Coachings noch den VIA-Test zu ergänzen. Mein Ziel war es jedoch, das Vertrauen in ihre Stärken und den Einsatz der eigenen Stärken im Alltag zu festigen und sie nicht mit weiteren Erkenntnissen aus einem Test zu überfrachten und ggf. dadurch zu verunsichern.

Kritisch sehe ich, dass ich im Coaching mit Klientin Christina das Thema des „Flow“ bisher noch nicht vertieft habe. Menschen, die sich im Flow befinden, gehen ganz in ihrer Handlung auf, finden eine tiefe Befriedigung in ihrem Tun, sind glücklich und intrinsisch motiviert (Csikszentmihalyi, 2014). „Flow entsteht in der Balance zwischen persönlicher Fähigkeit und Fertigkeit (skill) und Anforderungen der Situation bzw. Schwierigkeit der Aufgabe (challenge).“ (Blickhan, D., 2015 S.174)

Gerade bei der Reflektion der weiteren beruflichen Ausrichtung hätte der Blick auf die Tätigkeiten, die sie in den Flow führen bzw. in denen sie Flow empfindet, zu wertvollen Erkenntnissen führen können. Der Aspekt des Stärkeneinsatzes im Flow sowie der Aspekt der intrinsischen / extrinsischen Motivation hätten dazu ergänzend eingebracht werden können.

Ich lerne daraus, dass gerade zu Beginn der Arbeit mit den Interventionen der Positiven Psychologie für mich die Reflektion, das Einnehmen der Vogelperspektive und eine Supervision wichtig ist.

Die Erkenntnisse aus den diversen Interventionen der Positiven Psychologie können ideal miteinander verknüpft werden, da sie sich ergänzen, aber auch aufeinander aufbauen können.

In beiden Coachings haben die Interventionen der Positiven Psychologie in den ersten drei bzw. vier Sitzungen dazu geführt, dass die Klientinnen ihre vorhandenen Stärken erst kennengelernt haben und sie für ihre Ziele nun bewusst einsetzen können. Dies wirkte unmittelbar auf das Erleben ihrer Selbstwirksamkeit. Die Interventionen sind einfach verständlich und können mit wenig Aufwand bearbeitet werden. Oft fördern sie positive Emotionen, was die Offenheit und Motivation für die Durchführung stärkt.

Ich möchte mein Vokabular der Stärken auch noch weiterentwickeln, um dem Klienten ggf. durch Formulierungsangebote unterstützen zu können.

Die Arbeit mit den Charakterstärken des VIA-Instituts fällt mir etwas leichter, da ich mich hier besser einlesen und vorbereiten kann. Ich halte es aber für wichtig, das „freie“ Stärkengespräch nach Biswas-Diener ebenso nutzen zu können, da nicht alle Klienten zugänglich für Onlinetests sind.

Abschließend resümiere ich, dass das Thema Emotionen als zentrales Thema der Positiven Psychologie in keinem Coaching aus dem Blick verloren werden sollte, da die Klienten durch ihre Emotionen in Kontakt mit sich stehen.

Quellen

- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities and Strategies for Success*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann Verlag, Paderborn
- Blickhan, D. (2021). *Positive Psychologie und Coaching*. Junfermann Verlag, Paderborn
- Blickhan, D. (2021). *Skript zur Ausbildung zum zertifizierten Anwender der Positiven Psychologie*
- Blickhan, D. (2021). *Skript zur Ausbildung zum zertifizierten Berater der Positiven Psychologie, Modul Positive Coaching*
- Burisch, M. (2015). *Dr Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle: Anleitungen für ein gesundes Leben*. Berlin. Heidelberg: Springer Verlag
- Csikszentmihalyi, M.: *FLOW: Das Geheimnis des Glücks*, Klett-Cotta, 2014
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268
- Diener, E., Sapyta, J.J., Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. Retrieved from 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B.L. (2013a). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=pdh&AN=2013-24731-001&site=ehost-live>Handbuch Blickhan
- Fredrickson, B.L. (2013c). Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology* 47,1-53.
- (Kashdan, T. & Biswas-Diener, R. 2014). *Upside of Your Dark Side. Why being your whole self – not just your “good” self -drives Success and Fulfillment (S.1)* Penguin Books
- Kashdan, T.B., Barrett, L.F. & McKnight, P.E. (2015). Unpacking Emotion Differentiation. Transforming Unpleasant Experience by Perceiving Distinctions in Negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24 (1), 10-16.
- Niemic, R.M. (2017). *Character strengths interventions*: Hogrefe Publishing.
- Niemic, R.M.(2019). *Charakterstärken. Trainings und Interventionen für die Praxis*, Bern: Hogrefe
- Petersen, C. (2006). *A Primer in positive psychology*. New York. Oxford University Press.

Seligman, M.E.P et al (2005). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. IN S.J. Lopezm C.R. Snyder & MyiLibrary (Eds.), Handbook of positive psychology (pp.3-9).New York, Oxford, New York; Oxford: Oxford University Press

Siegel, D.J. (2010). Mindsight: The new science of personal transformation (1st ed). New York: Bantam Books

Watson, D. & Clark, L.A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS-Scales. Journal of Personality and Social Psychology, 54 (6), 1063-1070

Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M.R., & Schütz, B.,(2017). Web-based positive psychology interventions: A reexamination of effectiveness. Journal of Clinical Rychology, 73 (3), 218-232