

PowerMonat März – 31 Tage Verbindung, Selbstreflexion und positive Emotionen



WE ARE ALL WONDERWOMEN!



www.sketchyduo.com

Abschlussarbeit zur Zertifizierung als Anwenderin der Positiven Psychologie

Inntal Institut München 2019

Manuela Rukavina M.A.

Inhalt

Einführung und Vorgehensweise	2
Die Idee.....	3
Die Vorgehensweise	4
Grundsätzliche theoretische Hinführung	5
Darstellung einzelner PowerMonat-Interventionen	7
Tag 2: Wofür bin ich dankbar?	7
Tag 3: Pleasure Walk	8
Tag 05: Charakterstärken	9
Die weiteren Interventionen in der Übersicht	10
Ergebnisse	13
Diskussion.....	15
Literaturverzeichnis.....	16

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Übersicht über die Interventionen, die jeden Tag in die Guppe gepostet wurden.....	4
Abbildung 2 Beispiele für Interventionsübermittlung im WhatsApp Chat	5

Einführung und Vorgehensweise

Die Idee

Seit mehreren Jahren darf ich reine Frauen- Personalentwicklungsprojekte der Gewerkschaft der Polizei beruflich begleiten. Es handelt sich hierbei immer um Gruppen von 12 Frauen, die in unterschiedlichen inhaltlichen und hierarchischen Strukturen der Polizei arbeiten und alle gewerkschaftlich in (weitere) Funktionen kommen möchten. Hierbei handelt es sich sowohl um Frauen, die im Verwaltungsbereich tätig sind, als auch um Beamtinnen, die klassische Polizeifunktionen ausüben.

Bei aller Unterschiedlichkeit der Frauen und Tätigkeiten ist ihnen allen eines gemein: sie arbeiten in einem völlig männlich, äußerst hierarchisch geprägtem Umfeld und vor allem in einem Umfeld in dem das eigene Wohlbefinden, die eigenen Bedürfnisse und die eigenen Emotionen häufig völlig ignoriert, wenn nicht gar „verteufelt“ werden (müssen).

Die Idee zu dem nun hier in der Arbeit näher vorgestelltem PowerMonat März entstand bereits 2017 und kam aus unterschiedlichen Überlegungen heraus zu Stande.

Zum einen kam von den Frauen der Wunsch „kleine Erinnerungshilfen“ für ihren Alltag zu erhalten. Zwischen Vereinbarkeit von Familie, Beruf, dem ehrenamtlichen Engagement in ihrer Gewerkschaft und häufigem Schichtbetrieb und sehr belastenden Arbeitssituationen taten sich die Frauen schwer, aktiv Selbstfürsorge zu betreiben.

Zum anderen entstand das Ansinnen am Ende eines Projektzyklus, so dass der Wunsch nach weiterem „In-Kontakt-bleiben“ formuliert wurde. Die Idee, den PowerMonat im März zu machen hat damit zu tun, dass mit dem Internationalen Frauentag und dem Equal PayDay im März neben allen Anforderungen auch frauenpolitisch viel los ist und die Frauen hier sehr eingespannt sind. Die Intention war mit kurzen Nachrichten täglich gemeinsam und mit einer positiven Grundhaltung durch den stressigen Monat zu kommen.

So wurde der erste PowerMonat März im Jahr 2018 das erste Mal ausprobiert. In diesem Jahr, 2019, wiederholte ich den PowerMonat- diesmal ergänzt um Frauen des neuen Projekts. Das war für die Teilnehmenden insofern wichtig, als dass sich über den PowerMonat eine neue Verbundenheit zwischen den Projekten herstellen ließ.

In **Abbildung 1** sind die einzelnen Überschriften aufgezeigt: das Hauptanliegen war, zu stärken, die „innere Wonderwoman“ auch im Alltag für sich spürbar zu machen.

01 Kurze Nachricht an mich selbst & Leitspruch	02 Wofür bin ich dankbar?	03 Pleasure Walk	04 Mini-Urlaub	05 Chrakterstärken	06 Stärken entwickeln	07 Positiver Tagesrückblick
8 Elevation-Nachrichten	9 Atme Atme Atme	10 Menü für einen gesunden Geist	11 Selbstwirksamkeit	12 Soziales Atom	13 Wasserglas-Füllstand	14 Stärken-Barometer
15 Best reflected self	16 Expressives Schreiben	17 Wohlfühlkörper	18 Positiver Tagesrückblick	19 Die ultimative Selbsthudelei	20 Bullshit-Bingo	21 Menü für einen gesunden Geist
22 Elevation-Nachrichten	23 Pleasure Walk	24 Dankbar für meinen Körper	25 Atme Atme Atme	26 High power Pose Tage	27 Random acts of kindness	28 Dankbar für meine Herzensmenschen
29 Positiver Monatsrückblick	30 Leitspruch Reflektion	31 Nachricht an mich selbst - Reflektion				

FRAUENPOWER-MONAT MÄRZ- sich jeden Tag stärken!

Bildquelle: PIRO4D auf Pixabay

Abbildung 1 Übersicht über die Interventionen, die jeden Tag in die Gruppe gepostet wurden

Die Vorgehensweise

Als Format habe ich eine WhatsApp Gruppe gewählt. In diesem geschlossenen Bereich habe ich zu Beginn des Monats eine Übersicht über die kommenden Themen bereitgestellt und dann jeden Tag ein passendes Bild mit einer Audionachricht eingestellt (zwischen 3 und 9 Minuten lang). In den Audionachrichten habe ich die Intervention für den Tag vorgestellt und eingeladen, diese ebenfalls auszuprobieren. Bei einigen Interventionen habe ich um Rückmeldung in die Gruppe gebeten, so dass die Frauen ein Gefühl von Miteinander und nicht nur von „Rukavina-Broadcast“ hatten.

Ich habe versucht, die Nachrichten täglich zur Mittagspause einzustellen, so dass die Frauen sich auf ein gewisses Maß an Ritual einstellen konnten.

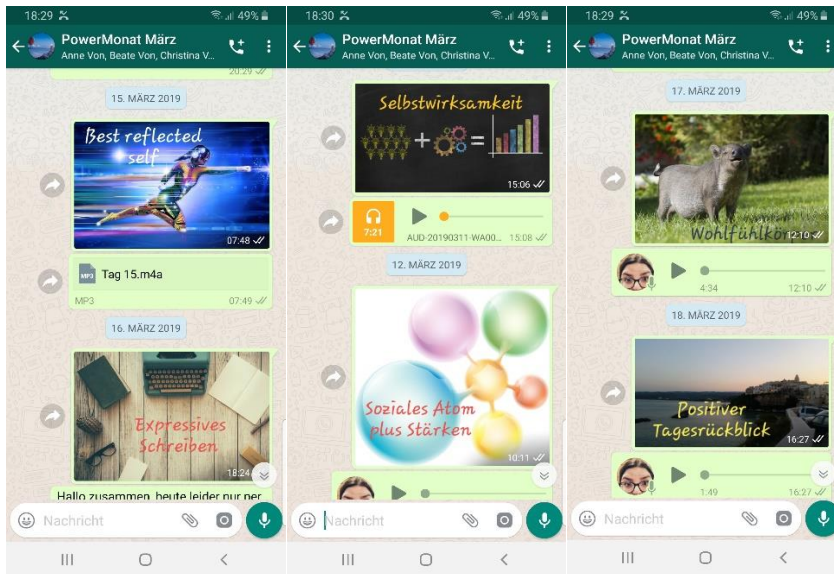


Abbildung 2 Beispiele für Interventionsübermittlung im WhatsApp Chat

Ich habe sehr viele Interventions-Ansätze der Positiven Psychologie eingebaut, die ich allerdings manchmal auch etwas angepasst oder vereinfacht habe. Meine oberste Prämisse war, dass die Interventionen so kurz und knackig sind, dass die Frauen sie ohne viel Zeitaufwand erledigen können. Der Preis dafür war, dass die Interventionen nicht immer exakt wie in der Wissenschaft beschrieben, angeleitet wurden. Manche Interventionen haben sich auch wiederholt, weil ich die Frauen einladen wollte, an manchen Stellen konsequenter, tiefer einzusteigen.

Dieses Jahr habe ich den PowerMonat März auch parallel in einem anderen beruflichen Zusammenhang in einem großen IT-Dienstleistungsunternehmen auf deren interner Kommunikationsplattform angeboten. In dem Unternehmen begleite ich ein wachsendes Betriebsrätinnen-Netzwerk.

So dass rund 60 Frauen Zugang zum diesjährigen PowerMonat März hatten.

Grundsätzliche theoretische Hinführung

Die Positive Psychologie basiert auf den Grundannahmen, dass Menschen ihr „Gold“, also ihre guten Eigenschaften, ihr authentisches Ich gesund wachsen lassen wollen. Dass Menschen Sinn in ihrem Leben erfahren und nicht nur egozentrisch nach sich gucken, sondern auch ihren Teil zu einer Weiterentwicklung der Gesellschaft, in der sie leben, beitragen möchten. (Blickhan, 2018)

Evolutionsbedingt fällt es Menschen allerdings gar nicht so einfach, sich auf die positiven Aspekte, Emotionen und Erlebnisse zu fokussieren- durch einen Negativ-Bias speichern wir negative Erfahrungen intensiver ab, wir erleben negative Emotionen subjektiv stärker. Im Alltag erleben wir das dergestalt, dass man abends die eine Situation, die negativ war, noch ganz präsent hat und all die positiven Ereignisse des Tages in der Erinnerung in den Hintergrund treten.

Bei der Gestaltung der Interventionen-Sammlung im PowerMonat März wurde folgende sog. „1. Kernwahrheit“ von Barbara Fredrickson sozusagen als das zugrunde gelegte Leitmotiv genutzt:

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

Dieses Zitat mag im Übrigen manchen Kritiker der Positiven Psychologie einladen, das gängige Vorurteil der „Happyologie“ anzubringen- dem kann allerdings aus umfangreicher Forschung entgegengesetzt werden, dass menschliches Glück nicht nur durch die Anwesenheit positiver Emotionen konstruierbar ist. Vielmehr ist es eine Kombination aus Wohlfühlglück (zu dem selbstverständlich auch genießen, sich wohlfühlen und angenehm fühlen gehört), aber eben auch Werteglück, das sich aus Zufriedenheit und persönlicher Erfüllung speist. (Blickhan, 2018).

Wichtig hierbei ist der Aspekt, dass Menschen sehr wohl bereit sind ihr Wohlfühlglück für bestimmte wichtige Ziele im Leben für bestimmte Zeitintervalle aufzugeben, bzw. somit auch bewusst negative Emotionen und Stress dafür in Kauf nehmen. (Hausler, 2019) Beispielsweise im Falle einer Weiterbildung neben dem normalen beruflichen Alltag.

Fredrickson entwickelte in den 1990er Jahren die sog. Broaden-and-Build-Theorie. Diese Theorie beruht auf der Annahme, dass Emotionen sehr schnelle, richtungsweisende körperliche Reaktionen (und eben nicht kognitiv bewusste Reaktionen) ansteuern, die dann entsprechende Handlungsspielräume eröffnen oder verschließen. (Fredrickson, 2011).

Fredrickson beschreibt den broaden-and-build-Ansatz wie folgt: „Während negative Emotionen den Blickwinkel der Betroffenen im Hinblick auf mögliche Handlungsalternativen einschränken, leisten positive Emotionen genau das Gegenteil. Sie *erweitern* (broaden) unseren Horizont und unser Bewusstsein und ermöglichen uns einen größeren Denk- und Handlungsspielraum als sonst.“ (Fredrickson, 2011, S. 35)

Sie beschreibt zehn positive Emotionen: Freude, Vergnügen, Zufriedenheit, Stolz, Inspiration, Hoffnung, Dankbarkeit, Interesse, Ehrfurcht und Liebe.

Die Denk- und Handlungsspielräume bilden den „build“-Teil der Theorie- in dem Menschen durch stetiges Erleben positiver Emotionen ihr eigenes Ressourcen-Portfolio aufbauen. Diese Ressourcen werden auf sehr unterschiedlichen Ebenen kultiviert: zum einen auf körperlicher Ebene: die Menschen haben sowohl ein verbessertes Immunsystem als auch eine gesündere Herzratenvariabilität. Hinzu kommen kürzere Erkrankungszeiten und schwächere Symptome. Eine weitere persönliche Ressource, die sich durch diesen Effekt aufbauen lässt, ist die soziale Ebene. Die Qualität von Beziehungen verbessert sich und das gegenseitige Miteinander ist sensibler. Außerdem erweitern sich die intellektuellen, emotionalen und handlungsbezogenen Ressourcen, wie zum Beispiel die eigene Selbstwirksamkeit, die Achtsamkeit und die eigenen flexiblen Verhaltensansätze. Positive Emotionen und ihr regelmäßiges Erleben bauen einen nachhaltigen und vielfältigen Ressourcenpool auf, der dann in schwierigen Lebenssituationen genutzt werden kann. Damit fördert man die eigene Resilienz. (Blickhan, 2018)

Wer auf diese Weise agiert, lebt eine positive Grundhaltung. Unsere Emotionen beeinflussen unsere Perspektive¹. Beeinflusst durch negative Emotionen sind wir -wie oben schon erwähnt- sehr eingeschränkt in unserer Wahrnehmung. Wir bewerten dann alles in deren Licht. Eine positive Grundhaltung erlaubt, das ganze Bild (wieder) wahrzunehmen und nicht nur einen kleinen Teilausschnitt. (Fredrickson, 2011) Gleichzeitig ermöglicht der persönliche Ressourcenpool und die positive Grundhaltung, neue Ideen zu entwickeln, neuen Handlungsspielraum zu generieren.

¹ Im Pixar-Film „Alles steht Kopf“ aus meiner Sicht wunderbar dargestellt als die Figur der Trauer in der Erinnerungsbibliothek des Gehirns gebückt und traurig durch die Gänge schleicht und alle Erinnerungen in ihrer blauen Farbe verfärbt- alles was vorher positiv abgespeichert war ist nunmehr negativ.

In der kurzen Hinführung wird nun noch ein weiterer Aspekt angeführt, der die Konstruktion des PowerMonats mit beeinflusst hat. Fredrickson konnte in ihrer Forschung zeigen, dass sich das Selbstbild durch positive Emotionen verändern konnte. Auf der Beziehungsebene ist die Trennung zwischen „Ich“ und „Du“ sehr aussagekräftig. Durch positive Emotionen konnten diese Trennungen zugunsten eines neuen Verbundenheits-Gefühls aufgelöst werden. (Fredrickson, 2011)

Bereits 1989 konnte Carol D. Ryff in ihrem Paper „Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being“ ausführen, dass a) die Gender-Perspektive bis dato in der Erforschung der Positiven Psychologie nahezu grundsätzlich vernachlässigt wurde und dass b) die Frauen einen Vorteil im Aufbau sozialer Beziehungen und dem eigenen Wachsen aufweisen konnten. (Ryff, 1989)

Führt man nun die Aspekte der Wahrnehmungs- und Handlungsoptionserweiterung mit dem Aufbau persönlicher Ressourcen und der tiefer werdenden Qualität der Beziehungsverbundenheit zusammen, zeigt dies aus meiner Sicht deutlich, warum die Broaden- and-build-Theorie eine passende Basis für die Frauen aus gewerkschaftlichem Zusammenhang mit fordernden Rollensets darstellen kann.

Ziel des Monats war das eigene Bewusstsein zu schärfen, den Fokus auf positive Emotionen, bzw. eine positive Grundhaltung zu lenken- bei gleichzeitigem Arbeiten an einer weiteren Form der Verbundenheit. Damit sollte den Frauen eine kleine Alltagshilfe geboten werden, damit sie mit sich und ihre Grundhaltung immer wieder arbeiten konnten. Um so sicherzustellen, dass sie in ihren vielfältigen Lebensbereichen weiter kraftvoll wirken können.

Im Folgenden werden nun exemplarisch einige Interventionen näher dargestellt.

Darstellung einzelner PowerMonat-Interventionen

Es wurden hier drei einzelne Interventionen ausgesucht, die im Folgenden näher beschrieben werden. Danach findet sich eine Übersicht über die restlichen Tage in Kurzform.

Tag 2: Wofür bin ich dankbar?

Das Wort Dankbarkeit stammt vom althochdeutschen Wort „dancbāri“ ab, welches „Geneigtheit hervorbringend“ bedeutet. Es ist laut Fredrickson eine Emotion, die wir spüren, wenn uns etwas -ohne Strings attached- zuteil geworden ist. (Fredrickson, 2011)

Dankbarkeit lässt sich somit als eine Form der Anerkennung an jemanden oder aber auch an etwas oder eine bestimmte Situation definieren. Sie ist sowohl nach innen gerichtet, weil mich als Person ein positives, wohliges Gefühl erfüllt- hat aber eben auch eine Richtung nach außen. Wir sind einer Person für etwas dankbar- das lädt ein, dieser Person etwas Gutes zu tun, oder eben

auch grundsätzlich mehr zu schauen, wo ich andere Personen unterstützen/glücklich machen/begleiten kann. Sprich die Dankbarkeit unterstützt nicht nur die eigene Hilfsbereitschaft, sie kann auch Beziehungsintensitäten vertiefen.



„Wahre Dankbarkeit kommt von Herzen und lässt uns improvisieren“ (Fredrickson, 2011, S. 61)

In der Audionachricht wurden die Frauen eingeladen, sich an diesem Tag auf das Konzept der Dankbarkeit zu fokussieren. Nachdem die Grundlagen erklärt, mit einigen Beispielen angereichert wurden, wurden die Frauen gebeten an diesem Tag abends 3 Situationen/Menschen/Dinge aufzuschreiben für die sie dankbar sind. Ebenfalls wurden sie eingeladen, das sich einstellende Gefühl zur Emotion Dankbarkeit bewusst wahrzunehmen und zu schauen, was das mit ihnen macht.

Tag 3: Pleasure Walk

Eine Form der Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen von positiven Eindrücken. Die Methode des Pleasure Walks ist hierbei eine geeignete Form, sich diese Eindrücke zu verschaffen- bei gleichzeitiger Bewegung des Körpers (was zusätzlich hilfreich ist). Beim Pleasure Walk geht man mindestens zwanzig Minuten spazieren und versucht möglichst viele positive Eindrücke in sich aufzunehmen. Führt man diese Übung mit dem Ziel aus, die Gegend zu erkunden, neugierig und aufmerksam zu sein triggert



man u.a. die positive Emotion Interesse. Bei Betrachten der Umgebung mit offenem, interessiertem Blick, erweitert sich die Wahrnehmung und damit auch das Repertoire an Möglichkeiten.

Interessant wird es bei der Frage, ob man besser im Grünen oder in der urbanen Umgebung spazieren geht. Berman et al. gingen 2012 der Frage nach, ob die Interaktion mit der Natur Menschen unterstützen könne, die schwer an Depressionen erkrankt sind. Von gesunden Menschen wusste man, dass das Aufhalten in der Natur viele Benefits mit sich bringt. Die Frage war nun, ob das Alleinsein in der Natur bei depressiven Menschen nicht eher schwierig ist, da die Gefahr für Grübeleien und negative Gedankenspiralen hoch ist. Die Teilnehmenden wurden vor dem

Spaziergang in eine negative Stimmung gebracht- die eine Gruppe ging in der Natur spazieren, die andere im urbanen Kontext. Spannend war, dass das Experiment zeigte, dass in beiden Gruppen die Stimmung der Teilnehmenden aufgehellt war, aber: nur in der Gruppe der Natur-Spaziergänger konnten Effekte in der Gedächtnisleistung festgestellt werden.

„ Interestingly, there were no differences in what participants reported thinking about on the two walks. Therefore, it was not the case that participants thought about their negative experiences more on the urban walk than on the nature walk.“ (Berman, 2012, S. 5) Der Unterschied war tatsächlich die Umgebung.

Festzuhalten bleibt, dass die Aufmerksamkeitsverschiebung via Spaziergang positive Emotionen triggern kann und unterm Strich in der Natur mehr Benefits als im urbanen Umfeld zu erzielen sind.

Für die Audionachricht habe ich den Frauen das Konzept des Pleasure Walks erklärt und hier aber bewusst betont, dass sie – bevor sie die Intervention gar nicht ausprobieren- immerhin ihre normalen alltäglichen Wege nutzen sollen, um sie mit offenem Herzen und Interesse neu zu entdecken.

Tag 5: Charakterstärken

Anfang der 2000er Jahre wurde das sog. VIA-Institut (Values in action) gegründet. Martin Seligman und Chris Peterson forschten daran, was -in unterschiedlichen Kulturkreisen- als Stärke oder Wert definiert wird. Daraus entstand das Konzept der Charakterstärken. (Blickhan, 2018) Diese sind mittlerweile die Grundlage für den Stärken-Test, der einer breiten Öffentlichkeit unter viacharacter.org zugänglich ist.



So sind nunmehr 24 Charakterstärken gelistet, die in allen Kulturen positiv bejaht werden, als moralisch wertvoll betrachtet werden und einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben.

Was zeichnet Charakterstärken aus? Seligman gibt einen guten Überblick, über das „Innenleben“ einer Charakterstärke:

„Eine Charakterstärke ist gekennzeichnet durch:

- Ein Gefühl von Inhaberschaft und Authentizität [...];
- Ein Gefühl von Begeisterung, während man sie zum Ausdruck bringt [...];
- Eine steile Lernkurve bei der anfänglichen Einübung der Stärke;
- Ein Verlangen danach, die Stärke auf neue Weise gebrauchen zu können;
- Ein Gefühl von Zwangsläufigkeit bei der Ausübung der Stärke [...]
- Die Empfindung einer Belebung eher als einer Ermüdung bei Anwendung der Stärke;
- [...]
- Freude, Schwung, Enthusiasmus, ja sogar Ekstase bei der Anwendung der Stärke.“ (Seligman, 2011, S. 64f)

Wenn Menschen also sich ihrer Charakterstärken bewusst sind, sind sie authentisch, können ihr Bewusstsein erweitern, in dem sie ihre Handlungsoptionen evtl. mit einer anderen Perspektive betrachten und können sich positive Emotionen wie Freude oder aber auch Stolz generieren.

Meiner beruflichen Erfahrung nach tun sich Frauen mehrheitlich sehr schwer, offen über ihre Stärken zu sprechen. Gern wird das Benennen einer Stärke mit dem Zusatz „ Komma aber“ präsentiert. Aus diesem Grund war mir dieser Tag im PowerMonat sehr wichtig.

In der Audionachricht habe ich das Konzept der Charakterstärken erklärt und die Frauen wirklich eindringlich eingeladen, sich die Zeit für den Test zu nehmen. Spannenderweise haben die Frauen reihenweise den Test gemacht und auch gleich in den Gruppen berichtet, dass sie sich jetzt richtig gut fühlen und es wunderbar finden, dass sie ihre Stärken jetzt schwarz auf weiß haben.

Die weiteren Interventionen in der Übersicht

Um den Umfang der Abschlussarbeit nicht zu sprengen, liste ich anbei nun die sonstigen Interventionen auf, die ich durchgeführt habe, sowie in Stichworten die dazugehörigen Arbeitsaufträge- allerdings an dieser Stelle ohne wissenschaftliche Quellen.

Intervention	Aufgabe	Meine Ziele
Tag 1: Kurze Nachricht an mich selbst & Leitspruch	Nachricht an sich selbst schreiben, die man erst Ende des Monats wieder liest, ein Mantra/einen Leitspruch für den Monat finden	Intentionen setzen Offenheit für Monat generieren Ankommen
Tag 2: Wofür bin ich dankbar?	s.o.	
Tag 3: Pleasure walk	s.o.	
Tag 4: Mini-Urlaub	An diesem Tag bewusst ein Zeitfenster einplanen, in dem man etwas macht, dass sich für einen wie ein Mini-Urlaub gut anfühlt	Aufmerksamkeitsverschiebung Bewusstsein schaffen Neue Perspektiven eröffnen Kraft tanken Positive Emotionen genießen
Tag 6: Stärken entwickeln	Wähle eine bestimmte Stärke. Wann hast du sie das erste Mal erlebt? Woran hast du gemerkt, dass es eine Stärke ist? Wo willst du in 5 Jahren mit der Stärke sein?	Aufblühen Bewusstsein schaffen Positive Emotionen genießen Perspektive erweitern Selbstwirksamkeit fördern
Tag 07: Positiver Tagesrückblick	Schreibe drei positive Dinge des Tages auf. Ergänze, was du dazu beigetragen hast	Negativ-Bias ausschalten Perspektive erweitern Selbstwirksamkeit fördern Blick weiten
Tag 08: Elevation Nachrichten	Schreib heute 3-5 Leuten was du an ihnen schätzt, magst. Wofür du ihnen dankbar bist/ welche Stärken sie haben	Elevation-Effekt nutzen Verbindung schaffen Dankbarkeit bewusst machen
Tag 9: Atme Atme Atme	3-5 Minuten bewusstes Atmen, dabei beim Ausatmen die Schultern entspannen	Entspannen Aufmerksamkeitsverschiebung Nervensystemmodus ändern
Tag 10: Menü für einen gesunden Geist	Schreibe auf, welche Menübestandteile momentan in deinem Leben wie spürbar sind. Überlege, welche du wie verändern möchtest?	Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse Blick weiten „Erlaubnis“ für die einzelnen Bestandteile
Tag 11: Selbstwirksamkeit	Aufschreiben: welche zwei Erfahrungen hast du, die nicht gut gelaufen sind? Was hast du aus diesen gelernt? Welche 2 Erfahrungen habe ich, die gut gelaufen sind? Worauf seid ihr stolz? Was war euer	Perspektiven erweitern Eigene Kompetenzen bewusst machen Stärken bewusst machen Selbstwirksamkeit fördern

	Beitrag? Was war euer Lernertrag?	
Tag 12: Soziales Atom	Aufschreiben: Wen habe ich im Umfeld, der mir Energie gibt? Warum gibt die Person mir Energie?	Verbundenheit schaffen Bewusst machen, wer positive Emotionen in uns auslösen kann Eigene Energiequellen bewusst machen
Tag 13: Wasserglas Füllstand	Grundbedürfnis-Füllstände ausfüllen. Wie zufrieden bin ich damit? Was möchte ich wie verändern? Mein Ziel in einem Satz	Perspektive erweitern Wahrnehmen wie der Ist-Stand ist Selbstwirksamkeit fördern
Tag 14: Stärken- Barometer	Kurze Wasserstandsabfrage: 2-3 Stärken auswählen. Barometer malen. Stand heute einzeichnen. Wie geht's euch damit? Wie kann ich den Regler ein bisschen in die gewünschte Richtung bewegen?	Perspektive erweitern Wahrnehmen wie der Ist-Stand ist Selbstwirksamkeit fördern Stärken fördern
Tag 15: best-reflected self	Nachricht an 10-20 Menschen. Welche Stärken siehst du in mir? Wann hast du sie gesehen?	Stärken stärken Positive Emotionen-Rausch generieren Elevationeffekt nutzen Perspektive erweitern Dankbarkeit spüren
Tag 16: Expressives Schreiben	20 Minuten einfach schreiben. Was kommt.	Emotionale Entlastung Zusammenhänge werden bewusst Neue Perspektive
Tag 17: Wohlfühlkörper	Macht heute irgendwas, was eurem Körper guttut. Egal ob Peeling, Sport oder Entspannung	Entspannung Dankbarkeit für den Körper „Erlaubnis“ sich eine Auszeit zu nehmen
Tag 18: positiver Tagesrückblick	s.o.	
Tag 19: die ultimative Selbsthudelei	Schreibt einfach auf, wie großartig ihr seid. Ohne Scham und Bescheidenheit. Was könnt ihr gut? Was zeichnet euch aus?	Stolz empfinden Würdigen der eigenen Kompetenz und Selbstwirksamkeit und Stärken
Tag 20: Bullshit-Bingo	Spielt heute z.B. in einer Sitzung oder einem Einsatz bullshit-Bingo	Emotionale Entlastung Aufbau von Selbstwirksamkeit
Tag 21: Menü für einen gesunden Geist	s.o.	
Tag 22: Elevation- Nachrichten	s.o.	
Tag 23: Pleasure Walk	s.o.	
Tag 24: Dankbar für meinen Körper	Brief an den eigenen Körper mit Auftrag: wofür bin ich ihm dankbar?	Perspektive erweitern/ändern Dankbarkeit Selbstmitgefühl entwickeln Zusammenhänge erkennen
Tag 25: Atme Atme Atme	Wechselatmung ausprobieren	Entspannung

		Aufmerksamkeitsverschiebung Nervensystem Modus ändern
Tag 26: High Power Pose	Macht heute mind. Einmal ganz bewusst eine High power Pose. Wie geht's euch danach? Wie hat es die Situation verändert?	Selbstwirksamkeit Motivation Innere Einstellung
Tag 27: random acts of kindness	Macht heute einfach drei nette/unterstützende Dinge für andere Personen. Bekannt oder unbekannt. Wie fühlt sich das an?	Verbundenheit fördern Dankbarkeit Empathie Mitgefühl für sich und andere Positive Emotionen-Rausch genießen
Tag 28: Dankbar für meine Herzensmenschen	Schreibt euren Herzensmenschen, warum ihr dankbar seid, sie in ihrem Leben zu haben.	Verbundenheit fördern Dankbarkeit Empathie Positive Emotionen-Rausch genießen Perspektiven erweitern
Tag 29: Positiver Monatsrückblick	Statt Tagesrückblick: was waren die drei Highlights des Monats und was habt ihr dazu beigetragen?	Perspektiven erweitern Selbstwirksamkeit Abschluss des Monats vorbereiten
Tag 30: Leitspruch Reflektion	Hat mein Leitspruch eine Auswirkung auf den Monat gehabt? Hab ich ihn gleich vergessen oder mich tatsächlich leiten lassen? Wie hat es meinen Blick verändert?	Lernerträge sichern Perspektive erweitern Abschluss des Monats vorbereiten
Tag 31: Nachricht an mich selbst	Lest euer Nachricht an mich selbst: was macht sie mit euch? Was überrascht euch? Was hättet ihr nicht gedacht?	Lernerträge sichern Perspektive erweitern Abschluss des Monats

Ergebnisse

Am Ende des PowerMonats habe ich um Feedback gegeben. Die Ausbeute war zwar über die Zeit für mein Herz sehr einträglich, für ordentliches Material für diese Arbeit aber leider kläglich. Für mein Herz insofern als dass ich viele Audio-Nachrichten und persönliches Feedback im Gespräch bekommen habe, aber leider kaum schriftliches (auswertbares) Feedback über den ganzen Monat, sondern eher zu einzelnen Interventionen. Im Folgenden werde ich einige Zitate auflisten, einige Rückmeldungen sinngemäß wiedergeben und einige Faktoren aufzeigen, die vielleicht Rückschlüsse zulassen.

Nachdem der PowerMonat nun schon zwei Mal durchgeführt wurde und die Gruppe größer und nicht kleiner wird, lässt sich die Vermutung anführen, dass die Frauen es begrüßen, Anregungen in ihrem Alltag zu erhalten.

Mir wurde schon des Öfteren berichtet, dass sich Frauen die Fotos zu bestimmten Interventionen als Erinnerung in ihr Büro gehängt haben- damit es bewusst bleibt.

Etliche Frauen haben mir gesagt, dass sie sich nach dem PowerMonat gestärkt und getragen fühlen. Einige Frauen haben begonnen, einzelne Übungen mit Töchtern oder Freundinnen zu machen.

Viele Frauen haben mir erzählt, dass sie einzelne Interventionen gut in ihren Alltag integriert haben und diese nun regelmäßig machen.

Eine Teilnehmerin schrieb: „Ich freue mich jeden Tag wie ein kleines Kind, das den Adventskalender aufmachen darf! Die Nachrichten sind für mich zu einer kleinen Auszeit geworden. So kann ich bei aller Hektik täglich mit mir arbeiten.“

„Meine wichtigste Erkenntnis für mich war: mich mehr um mich selbst zu kümmern, nicht nur um andere. Der positive Tagesrückblick hat mir am besten gefallen. Es war schön zu sehen, wofür ich dankbar bin. Das mache ich jetzt tatsächlich jeden Tag“

„Mein Mini-Urlaub ist jetzt gerade, wo ich mir deine Nachricht angehört habe, meinen Tee vor mir stehen habe und die Zeit jetzt- allein am Esstisch, weil die Kinder mit ihren Freunden oben im Zimmer spielen. 10 Minuten Minirurlaub 😊“

„Klasse, das [Stärken stärken] gefällt mir heute besonders: Meine Stärke Nr.1 aus dem Test gestern war Humor. Sehr passend. Ich kann mich ebenfalls noch daran erinnern, wie alt ich war- genau 10 Jahre. Ich schrieb einen Aufsatz über „Das Pony mit der roten Badekappe“. Beim Vorlesen im Unterricht lachte die ganze Klasse, das war irre toll. Ich weiß es noch ganz genau, als wäre es gestern. Krass. Wenn ich daran denke, wo ich in fünf Jahren damit sein möchte? Ich würde sagen: bitte lass meinen Humor immer noch so herzlich und mitreißend sein, wie er jetzt im Moment ist!“

„Vielen Dank für die vielen Ideen. Ich werde die Nachrichten vermissen. Ich werde nach Bedarf der Situation angepasst und nicht in der Reihenfolge das ein oder andere immer mal wieder durchführen. Allerdings haben mich deine Sprachnachrichten zusätzlich animiert und erheitert. Die gehören einfach dazu!“

„Für mich war es jeden Tag wieder spannend, was du dir für uns hast einfallen lassen. Da war vieles dabei, was ich umsetzen oder über was ich mir Gedanken machen konnte. Ich werde das alles archivieren und nochmal später im Jahr machen“.

„Der vergangene Monat hat mir sehr viel gegeben. Ich bin unendlich traurig, dass es schon vorbei ist und werde deine täglichen Aufmunterungen und den „guten Spirit“ vermissen. Auch werde ich die Inhalte nicht nur in meiner Cloud, sondern auch in meinem Herzen speichern“.

Interessant war, welche Interventionen am besten ankamen. Alles was mit Stärken zu tun hatte, wurde von den meisten sofort an dem Tag ausprobiert. Screenshots des Via-Tests wurden in die Gruppe gestellt- oft mit Kommentaren wie „das stimmt echt“.

Spannend war das best-reflected self: einige Frauen haben mir direkt geschrieben, dass sie sich das nicht trauen. Nach viel gutem Zureden haben es diese Frauen aber dennoch gemacht. Alle Frauen waren nach dieser Übung hoch energetisiert- aber die Zögernden, die sich überwunden haben, waren völlig aus dem Häuschen. Eine Frau hat mich unter Tränen angerufen und sich für diese schöne Übung bedankt. Eine Frau schrieb mir „das war der Hammer, was meine Mutter und meine Schwester mir geschrieben haben- da habe ich IMMER gedacht, die sehen mich GANZ anders...allein dafür hat es sich gelohnt! Das war irre!“.

Der positive Tagesrückblick wird von etlichen Frauen -laut ihren Aussagen in Gesprächen- fortgeführt. Einige haben sich das sogar zum Ritual mit ihrem Partner oder ihrer Familie gemacht.

Für mich überraschend war, wie positiv das Menü für einen gesunden Geist ankam. Viele Frauen haben mir rückgemeldet, dass sie den Gedanken des Menüs analog zur Ernährungspyramide als äußerst hilfreich empfunden haben. Insofern nämlich als dass sie sich selbst die Erlaubnis geben konnten, zum Beispiel nun eine „Downtime“-Aktion zu machen. Sie konnten sich so besser erlauben auch anderen zu kommunizieren, was sie gerade benötigen. So wie man sich mal eine Schokolade zwischen Obst und Gemüse gönnt.

Bei den Atem-Übungen habe ich in der Sprachnachricht die Übung angeleitet. Einige Frauen haben mir nun berichtet, dass sie diese Datei immer wieder im Alltag nutzen, um sich kurz zu entspannen.

Außerdem haben einige ihre Scheu vor Meditation verloren und meditieren mittlerweile.

Insgesamt taucht der PowerMonat immer noch regelmäßig in Gesprächen mit den Kolleginnen auf und einige haben auch schon gefragt, ob es eine Advents-Edition geben wird.

Ein Aspekt ist jetzt in der Arbeit noch gar nicht benannt worden: nämlich meine Reaktion zu den Interventionen. Obwohl das Aufnehmen der Nachrichten, das Aussuchen der Bilder und das Übermitteln der Intervention natürlich Arbeit für mich war und ich das jeden Tag tagesaktuell gemacht habe und es manchmal zwischen Termine und Jobs förmlich rein gequetscht habe, konnte ich einen positiven Effekt auf meine Stimmung verspüren. Das Gefühl, mit den Frauen verbunden zu sein und gemeinsam an unserer positiven Grundeinstellung zu arbeiten, hat mir viele positive Emotionen geschenkt. Außerdem habe ich an vielen Tagen meine eigene Einladung angenommen und die Interventionen selbst ausgeführt- was ich ohne meine eigene Nachricht mutmaßlich nicht getan hätte. Insofern kostet mich der PowerMonat zwar Kraft, aber unterm Strich gibt er mir mehr Energie und positive Emotionen zurück.

Diskussion

PowerMonat März-31 Tage Verbindung, Selbstreflexion und positive Emotionen. Für die vorliegende Abschlussarbeit habe ich mein Konzept des PowerMonats mit etlichen Interventionen der Positiven Psychologie ergänzt. Ich habe in der diesjährigen Version den Fokus auf positive Emotionen gelegt. Die Idee war, den ganzen Monat einen „Erfahrungsraum“ für positive Emotionen zu schaffen und die Frauen somit gut durch den Monat zu geleiten.

Rückblickend kann festgestellt werden, dass die Frauen auf jeden Fall viele positive Emotionen gespürt haben, dass sie an ihrer positiven Grundhaltung gearbeitet haben. Sie haben -ohne dass sie es so konkret benennen konnten- broad & bulid nach Fredrickson betrieben. Sie haben an ihrem eigenen Ressourcenportfolio gearbeitet.

Aus wissenschaftlicher Perspektive ist an dem PowerMonat tatsächlich schwierig, dass die Inputs via Audionachrichten natürlich sehr kompakt und nicht sehr ausführlich sind. Frei nach dem Motto „a little goes a long way“ denke ich aber schon, dass die Konstruktion zumindest eine Offenheit generiert, die bei der einen oder anderen Frau Lust auf mehr zu Tage gebracht hat. Ich habe selbstverständlich auch eine Literaturliste zur Verfügung gestellt.

Insgesamt habe ich noch keine gute Lösung gefunden, wie man die Frauen zu mehr, bzw. ausführlicherem Feedback bringt. Bei aller Wertschätzung, die mir im Miteinander zuteil wird, kann doch ein gewisser „Konsum“-Effekt festgestellt werden. Die Frauen nehmen den Inhalt gern an und mit- was darüber hinaus geht, z.B. detailliertes Feedback ist leider schon zu viel.

Expressives Schreiben ist künftig ein Wackelkandidat für den PowerMonat. Ich bin noch zu keiner abschließenden Entscheidung gekommen, aber ich habe den Eindruck, dass die Hemmschwelle 20 Minuten einfach zu schreiben sowohl vom Zeitumfang wie auch von der Aufgabe her zu hoch ist. Ich habe den Eindruck, dass das nahezu niemand ausprobiert hat. Auf der anderen Seite sind mir der Nutzen und Ertrag des expressiven Schreibens natürlich bekannt und ich würde die Frauen gern überzeugen, es doch zu versuchen.

Die Idee ein zugrundeliegendes Thema wie hier jetzt die Positiven Emotionen zu nehmen, hat sich für mich in der Umsetzung als sehr hilfreich erwiesen.

Zu überlegen wäre auch, ob man im nächsten Monat das Thema kleiner fasst und somit vielleicht eine ganze Woche zu einem bestimmten Thema arbeitet, so dass die Intensität gesteigert werden kann.

Gleichzeitig bin ich aber auch noch am Überlegen, wie man über einen Monat hinaus, ressourcenorientiert, immer wieder Impulse an die Frauen schicken kann, dass sie ein Angebot haben, ohne dass man sie „zu spamt“. Aktuell versuche ich über meinen Instagram Account immer wieder solche Impulse zu setzen.

Alles in allem hat der PowerMonat meine Ziele, die ich mit den Frauen hatte, im Großen und Ganzen gut erfüllt und ich freue mich, wenn es im März 2020 wieder soweit ist.

Literaturverzeichnis

Berman, M. e. (Volume 140. November 2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression, J. Affect. Disord. *Journal of Affective Disorders*, S. 300-305.

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie- Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle*. Frankfurt a.M.: Campus Verlag GmbH.

Hausler, M. (2019). *Glückliche Kängurus springen höher*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Ryff, C. D. (No 6. Vol 57 1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 1069-1081

Seligman, M. (2011). *Flourish- wie Menschen aufblühen*. München: Verlagsgruppe Random House.