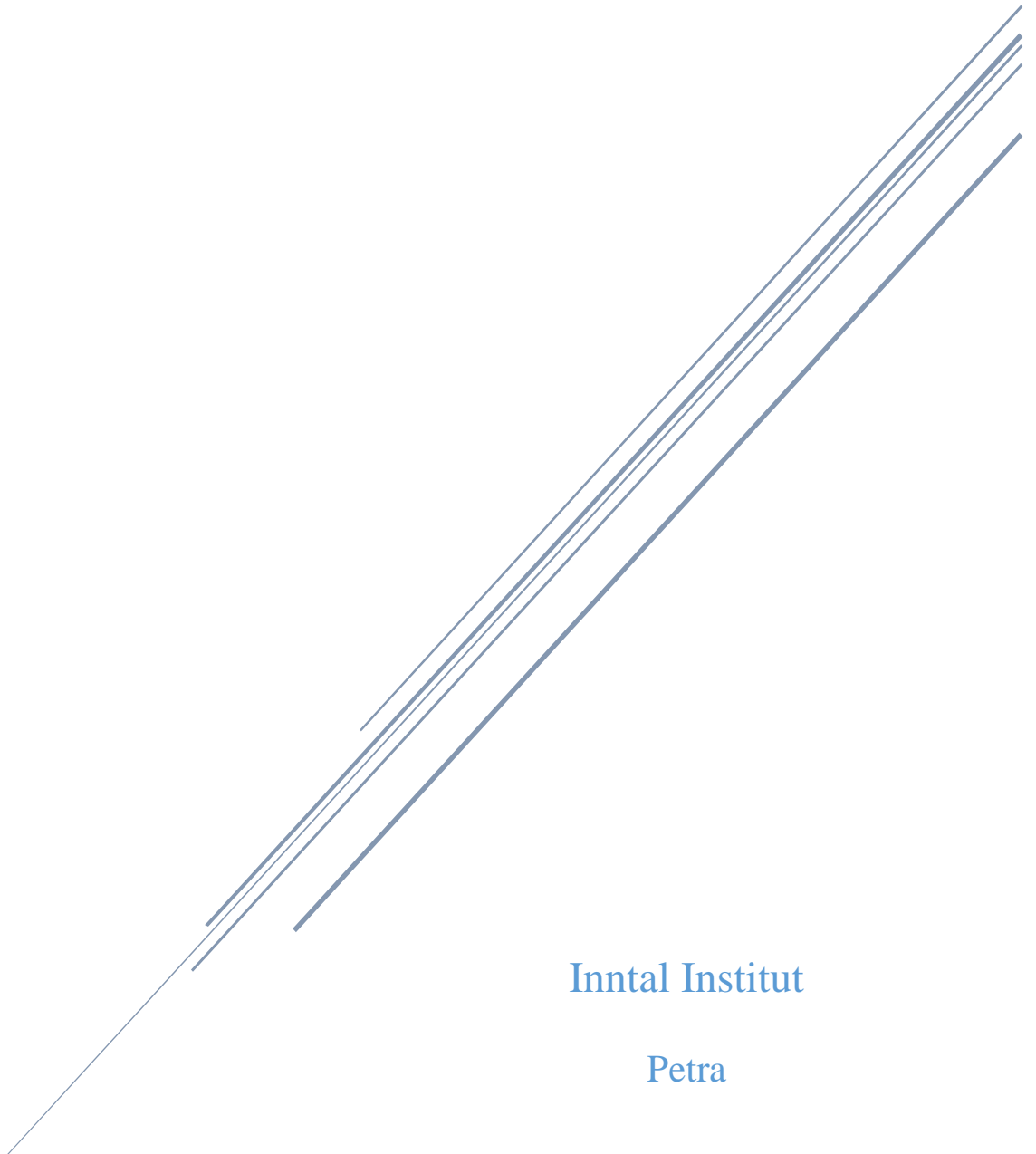


PERSÖNLICHES PORTFOLIO

Ein Selbstcoaching in Selbstmitgefühl & Dankbarkeit



Inntal Institut

Petra

Inhalt

Einleitung	2
Theorieteil zu Dankbarkeit und Selbstmitgefühl	3
Planung und Erfassung von Ergebnissen	5
Meine Erfahrungen	
Woche 1	7
Woche 2	7
Woche 3	8
Woche 4	9
Woche 5	10
Woche 6	10
Ergebnisse	12
Fazit	13
Literaturverzeichnis	14

Einleitung

Mein langfristiges Ziel ist eine selbständige Arbeit als Lebenscoach unter Einbezug der Erkenntnisse der Positiven Psychologie. Ich bin der Ansicht, dass ein erfolgreicher Coach mit sich selbst im Reinen sein sollte und eine positive und klare Ausstrahlung haben sollte. Dies umfasst für mich auch, dass er ständig an sich selbst arbeitet und sich so weiterentwickelt.

Ich habe vor einigen Jahren begonnen, mein Leben mit Hilfe eines Coaches grundlegend zu verändern. Durch das Coaching habe ich erkannt, dass es mehr gibt als nur psychisch gesund zu sein („languishing“ (Keyes, 2002)). Schritt für Schritt habe ich eine viel positivere Einstellung zum Leben entwickelt und mein Wohlbefinden hat sich sehr gesteigert. Während wir zu Beginn eher an äußeren Umständen gearbeitet haben (Freundeskreis, Arbeitsumfeld, Partnerschaft & Familie), konzentriert sich meine aktuelle Weiterentwicklung inzwischen vor allem auf mich selbst. Ich kenne meine Charakterstärken (deutscher VIA-Test von Peterson & Seligman auf www.charakterstaerken.org (Peterson & Seligman, 2004)) und nütze sie, um meine Träume und Ziele zu erreichen. Ich empfinde mich selbst immer glücklicher und darf zum ersten Mal in meinem Leben „flourishing“ (Keyes, 2002) erleben.

Durch den Beginn meiner Ausbildung am Inntal-Institut wurde ich dann direkt mit einem wichtigen Thema konfrontiert, zu welchem ich bisher noch nicht den nötigen Zugang gefunden hatte. So fühlte ich mich anfangs in den Seminaren unsicher, hatte große Selbstzweifel und habe mich selbst stark kritisiert. Im Laufe des zweiten Blocks befassten wir uns mit Selbstmitgefühl und ich merkte sofort, dass ich hier noch einen großen Entwicklungsspielraum habe. Ich beschäftige mich bereits seit längerem mit der Transaktionsanalyse (Berne, 2011) und versuche hier, mein fürsorgliches Eltern-Ich mir selbst gegenüber mehr zu etablieren. Dies fiel mir bisher sehr schwer und erst durch diesen Kurs hat sich für mich hier eine neue Perspektive ergeben. Da Selbstmitgefühl in großen Teilen dieser fürsorglichen Position mir selbst gegenüber nahekommt, wollte ich mich in diesem Bereich bewusst weiterentwickeln.

Unabhängig davon finde ich es sehr wichtig zu sehen, was ich mir in den letzten Jahren bereits erarbeitet habe und dass ich dadurch inzwischen ein so schönes, wertvolles und positives Leben leben kann. Allerdings ist mir immer wieder aufgefallen, dass ich im Alltag sehr wenig darüber nachdenke, was ich bereits erreicht habe und wie gut es mir damit geht. Statt mir das bisher Erreichte bewusst zu machen und es zu genießen, lasse ich mich sehr durch alltägliche Ereignisse von diesen schönen Dingen ablenken. Anstatt für mein glückliches Leben und meine persönliche Weiterentwicklung dankbar zu sein, beobachte ich mich selbst oft dabei, dass ich es einfach als gegeben hinnehme und sehr wenig wertschätze. Aus diesem Grund möchte ich die Dankbarkeit als zweiten wichtigen Aspekt in mein Selbstcoaching-Projekt integrieren.

Theorieteil zu Dankbarkeit und Selbstmitgefühl

In der Positiven Psychologie wird zwischen zwei Arten des Glücksempfindens unterschieden. So konzentriert sich das Wohlfühlglück (Hedonisches Glück) vor allem auf angenehme, positive Emotionen, möglichst wenige negative Emotionen und eine generell hohe Lebenszufriedenheit. Im Vergleich dazu meint das Werteglück (Eudaimonisches Glück) einen Zustand, der mit einem Leben im Einklang mit persönlichen Werten und Zielen verknüpft ist und den Sinn des eigenen Lebens in den Vordergrund stellt (Blickhan, 2014). Möchte man allerdings zum Beispiel durch das Erreichen bestimmter Ziele oder geeignete psychologische Interventionen das eigene Glücksempfinden erhöhen, funktioniert das zwar kurzfristig, aber langfristig fühlt man sich nicht immer glücklicher als zuvor. Das kann mit dem Mechanismus der hedonischen Anpassung erklärt werden (Lykken & Tellegen, 1996).

Diese meint, dass, wenn sich das eigene Wohlfühlglück erhöht, meist auch gleichzeitig die Erwartungen an das Leben ansteigen, sodass sich langfristig das eigene Glücksempfinden nicht erhöhen kann. Diesem Automatismus entgegenwirken kann allerdings das bewusste Empfinden und Erhöhen der eigenen Dankbarkeit (Boniwell & Tunariu, 2019, S. 192).

Dankbarkeit kann als ein Teilbereich von Genießen betrachtet werden (Bryant & Veroff, 2017). Neben Dankbarkeit zählen auch Staunen und Bewundern, Stolz und sinnlicher Genuss zu den vier definierten Prozessen des Genießens. Dankbarkeit im Speziellen meint, „sich der guten Dinge bewusst zu sein, sie zu schätzen zu wissen und seinen Dank zum Ausdruck zu bringen“ (Blickhan, 2015, S. 170).

Geeignete Interventionen der Positiven Psychologie zur Erhöhung der Dankbarkeit sind das Dankbarkeits-Tagebuch sowie der positive Tagesrückblick. Bei dem Dankbarkeits-Tagebuch (Emmons, 2008) überlegt man mithilfe der Frage „Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“ (Blickhan, 2015, S. 81), welche grundlegenden Ereignisse, Menschen oder Situationen man besonders zu schätzen weiß. Lyubomirsky et al. (2005) konnten zeigen, dass eine Reflexion über Aspekte des eigenen Lebens, für welche man dankbar ist, zu einem gesteigerten Wohlbefinden führt. Dieser Anstieg zeigte sich allerdings deutlich höher, wenn die Reflexion nur einmal wöchentlich (statt dreimal pro Woche) durchgeführt wurde. Erklärt wurde dieses Ergebnis damit, dass immer wieder ähnliche Aspekte betrachtet werden, so dass diese Übung bei zu häufiger Durchführung nicht mehr die gleiche Wirkung erzielt. Somit scheinen die positiven Effekte sich vermehrt bei einer selteneren Ausführung einzustellen. Aus diesem Grund entschloss ich mich, das Dankbarkeits-Tagebuch lediglich einmal wöchentlich durchzuführen, um zwar die positiven Effekte zu erzielen, gleichzeitig aber eine Gewöhnung und „Abstumpfung“ dieses Tools zu vermeiden (Boehm & Lyubomirsky, 2009).

Auch der positive Tagesrückblick hat einen positiven Effekt auf das Dankbarkeits-Empfinden. Ursprünglich wurde er von Emmons und McCullough (2003) erwähnt. Seligman et al. (2005) haben zu der allgemeinen Frage, welche drei Dinge am jeweiligen Tag schön waren noch die Zusatzaufgabe hinzugefügt, welchen Beitrag man selbst hierzu geleistet hat. Sie nannten die Intervention "Three Good Things" und konnten deren positiven Auswirkungen auf Dankbarkeit empirisch belegen. Deshalb entschloss ich mich, den positiven Tagesrückblick zumindest in den ersten Wochen täglich zu praktizieren, um auch auf diese Weise meine Dankbarkeit zu erhöhen.

Nach Kristin Neff (2013) ist Selbstmitgefühl eine positive, wertschätzende Betrachtung des eigenen Selbst – unabhängig von der Qualität der gerade erlebten Emotionen. Wärme und

Freundlichkeit werden aktiv auf sich selbst gerichtet. Es ist damit eine innere Einstellung, die sich in drei Aspekte aufteilt: Freundlichkeit mit sich selbst, Verbundenheit mit allen Menschen sowie Achtsamkeit. Unter Freundlichkeit mit sich selbst versteht Neff einen Umgang mit sich, der ähnlich dem eines guten Freundes ist und somit liebevoll, verständnisvoll und akzeptierend ist. Diese Freundlichkeit sollte man sich vor allem auch unter ungünstigen Lebensumständen zuteilwerden lassen. Die Verbundenheit mit allen Menschen unterscheidet das Gefühl von Selbstmitleid von Selbstmitgefühl. Selbstmitgefühl entsteht aus dem Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen und dem Wissen, dass es vielen anderen ähnlich geht. Im Gegensatz dazu konzentriert man sich bei dem Gefühl des Selbstmitleids nur auf sich selbst, sein eigenes Leid und auf den Kontrast zum Leben anderer („Allen anderen geht es besser.“). Somit wird durch ein Gefühl der Verbundenheit das Selbstmitgefühl gefördert und das Selbstmitleid reduziert. Als dritter Aspekt von Selbstmitgefühl richtet eine achtsame Lebensweise die Aufmerksamkeit auf alles, was im Moment ist, ohne direkt zu bewerten und zu verurteilen. Stattdessen erkennt man an und akzeptiert, was im Moment ist. Die positive Wirkung dieser Geisteshaltung auf Körper und Psyche ist bereits vielfach belegt (Kabat-Zinn, 2013).

Ein gut ausgeprägtes Selbstmitgefühl steht in positivem Zusammenhang mit psychischem Wohlbefinden, einem stabilen Selbstwert und einer angemessenen Selbstbewertung. Negative Zusammenhänge konnten zwischen Selbstmitgefühl und selbstbezogenen negativen Emotionen, Angst und Depression nachgewiesen werden (Leary et al., 2007; K. D. Neff & Vonk, 2009).

Planung und Erfassung von Ergebnissen

Mein Selbstcoaching-Projekt habe ich über einen Zeitraum von sechs Wochen geplant. Vor Beginn der sechswöchigen Selbstcoaching-Phase füllte ich eine Reihe von Fragebögen aus, um einen Überblick über den Status Quo zu erhalten. Am Ende dieser Phase (nach sechs Wochen) und vier Wochen später arbeitete ich nochmal alle Fragebögen durch, um alle Veränderungen messen zu können. Welche Fragebögen ich genau gewählt habe, um die Wirkungen der jeweiligen Interventionen zu erfassen, werde ich im Folgenden erklären.

Um das grundlegende Gefühl der Dankbarkeit mehr in mein Leben zu integrieren, entschloss ich mich, einmal wöchentlich ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen. Mit der Frage „Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“ kann man so reflektieren, welche grundlegenden Aspekte man in seinem Leben zu schätzen weiß. Während man sich hier mehr auf größere Lebensbereiche konzentriert, fokussiert ein positiver Tagesaus- und -rückblick mehr auf alltägliche positive Erfahrungen.

Aus diesem Grund praktizierte ich ebenso den positiven Tagesaus- und -rückblick. Ich nahm mir vor, in den ersten drei Wochen täglich morgens zu notieren, worauf ich mich an diesem Tag freue und welche schönen Dinge passieren können. Darüber hinaus beschloss ich für diese ersten drei Wochen jeweils abends drei positive Dinge zu notieren, die am jeweiligen Tag passiert waren sowie was ich dazu beigetragen hat, dass diese positiven Dinge stattgefunden haben.

Um herauszufinden, ob die von mir gewählten Interventionen auch wirklich meine Dankbarkeit verändern, habe ich den Fragenbogen "The Gratitude Questionnaire" (GQ-6) ausgewählt (McCullough et al., 2002). Zusätzlich hat mich interessiert, ob sich mein generelles Glücksgefühl verändert, weshalb ich auch noch den Fragebogen "Subjective Happiness Scale" von Sonja Lyubomirsky (2007) ausgefüllt habe.

Während ich mich vor allem in den ersten Wochen vermehrt auf die Thematik Dankbarkeit konzentrieren wollte, hatte ich vor im Laufe der Zeit immer mehr den Fokus auf das Selbstmitgefühl zu legen. Dazu wählte ich geeignete Übungen von Kristin Neff aus und führte sie in den von Daniela Blickhan (2015) leicht abgewandelten Versionen durch.

In Woche 2 wollte ich mir mein Selbstmitgefühls-Mantra überlegen und in dieser Woche auch an einigen Situationen direkt anwenden. In der dritten Woche hatte ich vor, täglich eine Sache achtsam zu erledigen. Zusätzlich wollte ich in dieser Woche alle zwei Tage in einem bestimmten Bereich, den ich an mir selbst negativ bewerte, bewusst freundlicher mit mir sein. Somit war mein Vorsatz, in der dritten Woche bereits zwei der drei Aspekte von Selbstmitgefühl (Achtsamkeit & Freundlichkeit mit mir selbst) zu trainieren. In der vierten Woche beschloss ich daraufhin den Fokus auch auf die Differenzierung zwischen Selbstmitgefühl und -mitleid zu legen und wollte die Selbstmitgefühls-Übung „So-Sein“ vs. „etwas ab und zu tun“ erledigen. In Woche fünf war mein Vorsatz, täglich morgens das Selbstmitgefühls-Tagebuch zu führen, während ich mir für die letzte Woche vornahm, mithilfe der Übung „Selbstmitgefühl und der Körper“ noch weiter in die Tiefe zu gehen.

Ich wählte den Fragebogen "Selbstmitgefühl" von Hupfeld und Ruffieux (2011), um die Veränderungen meines Selbstmitgefühls zu erfassen. Zusätzlich war ich noch daran interessiert, ob die durchgeführten Interventionen eventuell auch positive Auswirkungen auf meinen

Selbstwert haben könnten. Daher integrierte ich auch noch den "Fragebogen zum Selbstwertgefühl" von Pullmann und Allik (2000).

In der folgenden Tabelle habe ich noch einmal aufgelistet, welche Aktivitäten ich in den sechs Wochen meines Selbstcoaching-Projekts geplant hatte.

Woche	Geplante Inhalte	Dauer
Woche 1	<ul style="list-style-type: none"> - Dankbarkeits-Tagebuch - Positiver Tagesaus- und -rückblick 	1x wöchentlich täglich
Woche 2	<ul style="list-style-type: none"> - Dankbarkeits-Tagebuch - Positiver Tagesaus- und -rückblick - Selbstmitgefühls-Mantra & Anwendung in einigen Situationen 	1x wöchentlich täglich einmalig
Woche 3	<ul style="list-style-type: none"> - Dankbarkeits-Tagebuch - Positiver Tagesaus- und -rückblick - Eine Sache achtsam machen - Eine Sache, die ich negativ an mir bewerte, freundlich betrachten 	1x wöchentlich täglich täglich jeden zweiten Tag
Woche 4	<ul style="list-style-type: none"> - Dankbarkeits-Tagebuch - Förderung Selbstmitgefühl durch Verbundenheit - Übung „So Sein“ vs. „Etwas ab und zu tun“ 	1x wöchentlich täglich einmalig
Woche 5	<ul style="list-style-type: none"> - Dankbarkeits-Tagebuch - Tagebuch für Selbstmitgefühl 	1x wöchentlich täglich
Woche 6	<ul style="list-style-type: none"> - Dankbarkeits-Tagebuch - Übung „Selbstmitgefühl und der Körper“ 	1x wöchentlich einmalig

Meine Erfahrungen

Woche 1

In der ersten Woche habe ich mit dem Dankbarkeits-Tagebuch wöchentlich begonnen und jeden Tag morgens einen Tagesausblick sowie abends einen Tagesrückblick gemacht. Das Dankbarkeitstagebuch beschloss ich immer am Wochenende zu machen. Es fiel mir sehr leicht und hat mir von Anfang an Freude bereitet. Ich habe schon am ersten Tag mehr als eine ganze Seite mit Dingen gesammelt, für die ich dankbar bin, was sehr positive Gefühle bei mir ausgelöst hat.

Auch der Tagesrückblick war eine sehr positive Erfahrung für mich, da mir bewusst wurde, dass ich täglich viele positive Dinge erlebe. Etwas in den Hintergrund ist für mich geraten, dass ich eigentlich jeweils notieren wollte, was ich selbst dazu beigetragen habe. So habe ich in der ersten Woche lediglich notiert, welche positiven Dinge an den Tagen erlebt habe.

Schwer fiel mir allerdings der positive Tagesausblick, den ich der Vollständigkeit wegen auch mit integrierte. Ich wurde nach einigen Tagen unsicher, ob die Dinge, die ich notierte, mir auch wirklich Freude bereiten würden oder ich mir das nur „schönredete“ (z.B. „Ich freue mich auf meine Arbeit.“).

Trotzdem haben sich für mich schon in der ersten Woche einige Veränderungen in meiner Aufmerksamkeit ergeben. Ich dachte schon morgens über positive Dinge nach, die sich im Laufe des Tages ergeben könnten und meine Erwartungshaltung richtete sich sehr auf das Positive aus. So wurde mir erst bewusst, wie viele schöne Ereignisse und Momente ich in meinem Tag habe. Darüber hatte ich mir vorher selten Gedanken gemacht. Ich bemerkte auch, dass es sehr entscheidend ist, wie ich über die täglichen Ereignisse denke und sie bewerte. Dinge, die ich als „Muss“ empfunden habe, wurden plötzlich freiwillige Entscheidungen. Mir wurde klar, dass ich freiwillig in die Arbeit gehe, sehr gerne mit den Hunden lange unterwegs bin und auch, obwohl es mit Arbeit verbunden ist, gerne eine ordentliche Wohnung habe. Plötzlich empfand ich viel mehr Freiheit und Eigenständigkeit in meinem Leben und meinen Aufgaben.

Ich erlebte diese erste Woche als Bereicherung und mir kam mein Alltag viel leichter und schöner vor. Ich achte jetzt in der Arbeit bewusst auf stressige Situationen und konzentriere mich dann auf meinen Atem. Des Weiteren achte ich jeden Tag viel mehr auf meine Gefühle, die früher einfach nebenher gelaufen sind. Ich nehme auch bewusster wahr, was mir körperlich guttut, wann ich müde werde oder ich mich erschöpft fühle. Es hat mich sehr überrascht, dass ich jetzt erst erkenne, wie leicht ich mich von den Emotionen meiner Umgebung anstecken lasse und dann auch ganz schlecht für mich sorgen kann. Somit hat sich schon in der ersten Woche der Intervention meine Aufmerksamkeit sehr viel mehr auf mich selbst, meine Gedanken und meine Empfindungen gerichtet, was mir sehr gutgetan hat.

Woche 2

In dieser zweiten Woche habe ich das wöchentliche Dankbarkeits-Tagebuch weitergeführt, ebenso den positiven Tagesaus- und -rückblick. Allerdings beschloss ich, bei dem positiven Tagesausblick meinen Fokus weniger auf allgemein Positives in meinem Tag zu richten, sondern wie Seligman und Kollegen schon für den Rückblick vorschlugen, zu notieren, welche Dinge ich mir für meinen Tag wünsche und was ich jeweils bereit bin dafür zu tun. Mein Ziel war hier, etwas konkreter zu werden. In der vergangenen Woche hatte ich teilweise notiert, dass

ich mich auf „Zeit für mich“ freuen würde, aber nicht konkretisiert, wie diese aussehen könnte. Dies wollte ich in Woche 2 verändern.

Außerdem sollte in dieser Woche meine erste Übung zu Selbstmitgefühl stattfinden: Ich wollte mein Selbstmitgefühls-Mantra bestimmen und in einigen Situationen testen.

Ich freute mich bereits sehr auf mein Dankbarkeits-Tagebuch am Wochenende. Wie schon in der ersten Woche fiel es mir leicht und ich konnte, ohne lange nachzudenken direkt viele Dinge notieren, für die ich sehr dankbar bin. Durch das Schreiben entstand bei mir eine entspannte und positive Sichtweise auf mein Leben und der ganze Tag war von Freude und Leichtigkeit begleitet.

Schwieriger war für mich wieder einmal der positive Tagesausblick. Meine Wünsche für meinen Tag waren einfach, was ich allerdings bereit war, dafür zu tun, brachte mich sehr ins Nachdenken. Zusätzlich merkte ich schnell, dass ich mir zwar dann etwas für den Tag vornahm, dies aber nicht umsetzte. Ich vergaß mein Vorhaben untermits und war dann abends beim Tagesrückblick oft sehr enttäuscht von mir. Ich erkannte, wie leicht ich mich durch mein Umfeld von mir und meinen Wünschen ablenken ließ und dies noch eine größere Herausforderung für mich werde würde. Mein Pferd und mein Reiter waren eher Gegenspieler und kommunizierten noch nicht gut genug miteinander. Im Endeffekt stellte mich damit meine Veränderung in meinem Tagesausblick vor einige Herausforderungen, die sich auch auf den Tagesrückblick auswirkten. Statt mehr Dankbarkeit zu empfinden, konfrontierte ich mich hier mehr mit einer meiner Schwächen – meinem fehlenden Fokus auf mich selbst in meinem Alltag.

Die Übung des Selbstmitgefühls-Mantras erledigte ich in dieser Woche nicht. Ich vergaß es zu Beginn der Woche und merkte gegen Ende dieser Woche, dass ich eine große Abneigung verspürte, mich intensiver mit dem Thema Selbstmitgefühl zu beschäftigen. Aus diesem Grund schob ich diese Aufgabe in Woche drei.

Woche 3

In dieser Woche behielt ich neben dem Dankbarkeits-Tagebuch ebenso meinen Tagesaus- und -rückblick bei. Auch wenn mein Tagesausblick mit den konkreten Vorsätzen in Woche 2 sehr herausfordernd war, wollte ich es eine weitere Woche versuchen. Darüber hinaus formte ich mein Selbstmitgefühls-Mantra, suchte mir täglich eine Sache, die ich achtsam machen wollte und alle zwei Tage eine Sache, für die ich mich normalerweise verurteilte, um hier liebevoller und freundlicher mit mir umzugehen.

Mein Selbstmitgefühls-Mantra war:

*Ich habe Schwierigkeiten mir selbst gegenüber verständnisvoll zu sein.
Ich weiß inzwischen, dass viele Menschen ähnliche Schwierigkeiten haben.
Deshalb habe ich großes Verständnis für mich und verurteile mich nicht.
Ich gehe liebevoll und fürsorglich mit mir um und empfinde Mitgefühl mit mir.*

Für mich ist es sehr schwierig mit selbst gegenüber verständnisvoll zu sein und liebevoll mit mir umzugehen. Daher habe ich das in mein Mantra integriert. Ich habe mir das Mantra nicht nur immer wieder in Erinnerung gerufen, sondern auch täglich in mein Tagebuch geschrieben. Ich hatte das Gefühl, dass es so am besten wirken kann. Diese Übung war für mich sehr ungewohnt und ich habe mich innerlich überwinden müssen sie konsequent zu machen. Gleichzeitig hat die mein Bewusstsein dafür geschärft, liebevoller mit mir zu sein und viel mehr

Verständnis für mich aufzubringen. Zwar ist das immer noch eine Herausforderung für mich, aber ich habe das Gefühl, dass ich den ersten Schritt in die richtige Richtung gegangen bin.

Wie schon in den vorherigen Wochen tat mir das Dankbarkeits-Tagebuch sehr gut. Im Gegensatz zu letzter Woche fiel es mir auch etwas leichter, positive Vorsätze für den Tag zu fassen und diese umzusetzen. Besonders stolz machte mich, dass ich es an einigen Tagen schaffte, die Ablenkungen durch den Alltag etwas hintenan zu stellen und mich in den Vordergrund zu rücken. Ich begann, mehr auf mich zu achten und nahm mich wichtiger. Das erste Mal begann ich auch, Momente in meinen Alltag zu integrieren, um mich zu erholen und eine kurze Pause zu machen. Diese Form der Selbstfürsorge ergab sich durch die intensive Auseinandersetzung mit meinen Tagesaus- und -rückblicken. Außerdem bemerkte ich, dass mein bisheriger gedanklicher Fokus sehr stark auf das tägliche „Tun müssen“ ausgerichtet war. Da ich begann, mich selbst mehr in den Vordergrund zu rücken, änderte sich auch hier langsam etwas. Insgesamt machten mich diese gedanklichen Veränderungen in dieser Woche sehr stolz.

Meinen Vorsatz, täglich eine Sache achtsam zu machen, nahm ich sehr ernst. Ich wollte versuchen, jeden Tag eine Mahlzeit achtsam zu essen. Mir fiel direkt auf, dass es mir nicht möglich ist, dies in der Arbeit umzusetzen, da ich hier viel verschiedene Dinge (wie Telefonate, Kundenkontakt etc.) parallel mache. Aus diesem Grund konzentrierte ich mich auf das Essen zuhause und darauf, hier nichts nebenbei zu erledigen und allein zu essen. Solange ich allein aß, funktionierte das gut, in Gesellschaft meiner Familie war ich hier noch etwas zu ungeübt. Rein aus Interesse versuchte ich in dieser Woche auch einmal zu meditieren. Ich merkte allerdings sehr schnell, dass dies für mich nicht passend ist.

Sehr gut funktionierte für mich in dieser Woche, mir gezielt Dinge zu suchen, die ich normalerweise an mir verurteile und hier freundlicher mit mir umzugehen. Ich wandte das in verschiedenen Situationen an und es fiel mir nur in einem Bereich, der mir schon seit meiner Kindheit Probleme bereitet, schwer. Sonst funktionierte es sehr gut, ich konnte direkt freundlicher und positiver von mir denken und merkte auch Auswirkungen auf nachfolgende Tage. Wurde ich mit den gleichen Themen wieder konfrontiert, hatte ich eine deutlich positivere und freundlichere Haltung mir selbst gegenüber.

Woche 4

In der vierten Woche wollte ich mich neben dem Dankbarkeits-Tagebuch auf den Aspekt der Verbundenheit konzentrieren, um so mein Selbstmitgefühl zu fördern. Außerdem wollte ich die Übung „So Sein“ vs. „Etwas ab und zu tun“ in diese Woche integrieren. Da meine Variante des positiven Tagesausblicks für mich in den vergangenen zwei Wochen sehr herausfordernd war, beschloss ich, mich ab dieser Woche lediglich auf einen positiven Tagesrückblick zu konzentrieren.

In dieser Woche habe ich mehrmals versucht, in einzelnen Situationen in ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen zu gehen. Da diese Situationen allerdings oft mit vielen negativen Emotionen aufgeladen waren, fiel mir das ziemlich schwer. Im Nachhinein half mir der Gedanke, dass es anderen Menschen allerdings wahrscheinlich ähnlich geht, trotzdem etwas weiter. Inzwischen fällt es mir schon deutlich leichter, in das Gefühl der Verbundenheit zu gehen und ich merke, dass ich immer mehr Verständnis und Mitgefühl für mich selbst entwickle, ein Gefühl von Selbstmitleid verspüre ich nur noch sehr selten.

Die Übung „So Sein“ vs. „etwas ab und zu so tun“ absolvierte ich mit der Thematik „Inkonsequenz“. Zuerst machte ich die Übung etwas oberflächlicher und war enttäuscht, keine

positiven Effekte zu bemerken. Einige Tage später nahm ich mir noch etwas mehr Zeit und arbeitete die einzelnen Schritte noch einmal sehr intensiv durch. Dadurch wurde mir plötzlich klar, dass ich schon viele Jahre lang eine „falsche“ Überzeugung über mich selbst am Leben erhalten habe. Diese Übung hat mich so nachhaltig beeindruckt, dass sich dieser Glaubenssatz für mich langfristig verändern wird.

Woche 5

In dieser Woche führte ich das Dankbarkeits-Tagebuch wie gewohnt weiter. Statt dem positiven Tagesrückblick wollte ich mich in dieser Woche auf das Tagebuch für Selbstmitgefühl konzentrieren, welches ich immer morgens ausfüllen wollte. Außerdem besorgte ich mir spontan das Buch „Selbstmitgefühl“ von Kristin Neff und begann schon in dieser Woche, darin zu lesen.

Obwohl ich in dieser Woche bereits das fünfte Mal mein Dankbarkeits-Tagebuch ausfüllte, machte es mir immer noch große Freude und es kommen beständig neue Dinge hinzu, für welche ich ebenfalls dankbar bin. Diese Übung löste weitere positive Gefühle in mir aus.

Ich wollte in dieser Woche das Tagebuch für Selbstmitgefühl täglich für mich nutzen. Im Nachhinein merkte ich allerdings, dass ich die Aufgabenstellung unbewusst etwas verändert hatte, so dass ich täglich für mich zusammenfasste, in welchen Situationen ich an diesem Tag bereits Mitgefühl mir selbst gegenüber verspürt hatte. Die täglichen Situationen aber abends mit Selbstmitgefühl zu analysieren und zu betrachten, vergaß ich hierüber etwas. Auffallend war für mich, dass ich viele stressende alltägliche Situationen, denen ich normalerweise wenig Beachtung schenkte, bewusst hinterfragte, da ich mir selbst gegenüber mehr Mitgefühl zeigen wollte. Das fühlte sich für mich belastender an, als wenn ich sie einfach ignoriert hätte. Hier merkte ich, dass sich mein fürsorgliches Eltern-Ich noch nicht ausreichend entwickelt hatte, um mit solchen Situationen für mich positiv umzugehen. Hier habe ich definitiv noch ein wenig Entwicklungspotenzial.

Das Buch „Selbstmitgefühl“ von Kristin Neff (2013) besorgte ich mir vor allem, da andere Teilnehmer unseres Kurses sehr positive Erfahrungen mit diesem Buch berichteten und ich in den letzten Wochen merkte, dass ich hier noch weiter arbeiten möchte. Anfangs fiel es mir schwer, in das Buch hineinzufinden. Dann begann ich allerdings immer mehr Interesse zu entwickeln, vor allem da ich mir für mich interessante Aufgaben aussuchte und diese direkt bearbeitete. Ich habe das Gefühl, dass gerade die Kombination aus den Übungen in diesen sechs Wochen und den etwas anders gelagerten Aufgaben dieses Buches einiges bei mir bewirkte.

Woche 6

Auch in dieser letzten Woche schrieb ich mein Dankbarkeits-Tagebuch weiter und absolvierte die Übung „Selbstmitgefühl und der Körper“. Außerdem las ich weiter im Buch „Selbstmitgefühl“ von Kristin Neff.

Mit dem Dankbarkeits-Tagebuch ging es mir auch in dieser Woche hervorragend. Herausfordernd war dagegen für mich die Übung „Selbstmitgefühl und der Körper“. Ich machte diese Übung zweimal in dieser Woche, da ich mich beim ersten Mal nicht ausreichend darauf einlassen konnte. Ich nahm mir deshalb beim zweiten Mal eine ganze Stunde Zeit und absolvierte alle Teilschritte noch einmal nacheinander. Allerdings fällt mir das Selbstmitgefühl gerade in diesem Bereich schwer. Am Abend dieses Tages schrieb ich dann auch noch den

zugehörigen Brief an mich selbst. Dies war – gerade mit etwas zeitlichem Abstand zur Übung – dann deutlich leichter und lief positiv für mich.

Durch die intensive Beschäftigung mit der Thematik „Selbstmitgefühl“ durch das Buch von Kristin Neff merkte ich, dass ich deutlich mehr auf mich achtete und sensibler wurde für Dinge, die mich belastet und beeinträchtigt hatten. Zuvor hatte ich mich in sehr vielen Bereichen einfach ignoriert, während ich jetzt begann, mich mehr für mich zu interessieren und mich um mich zu kümmern. Vor allem das sehr umfangreiche Angebot an Übungen in diesem Buch half mir sehr, einzelne für mich passende Übungen auszuwählen und dann auch durchzuführen, so dass ich hier auch wirklich Veränderungen bemerkte.

Ergebnisse

Nun habe ich bereits beschrieben, welche Erlebnisse ich in meinem sechswöchigen Coaching gemacht habe. Es war sehr viel Positives dabei, aber manche Interventionen habe ich vielleicht nicht genau genug durchgeführt oder sie haben nicht so gut auf mich gepasst. Umso überraschter war ich dann von den durchwegs positiven Veränderungen in meinen Werten in den Fragebögen (siehe Tabelle). In allen Bereichen der vier Fragebögen zeigen sich deutliche Verbesserungen zwischen den Wochen null, sechs und zehn. Ich hatte erwartet, dass sich meine Dankbarkeit und mein Selbstmitgefühl etwas erhöhen und sich vielleicht auch kleine Verbesserungen in meinem generellen Glücksgefühl und meinem Selbstwert ergeben. Dass die Ergebnisse aber so eindeutig sind und auch noch vier Wochen nach den Interventionen Verbesserungen entstanden sind, hat mich sehr gefreut.

Thema (Fragebogen)	Woche 0	Woche 6	Woche 10
Dankbarkeit (GQ-6)	32 Punkte (0-25%)	38 Punkte (25-50%)	39 Punkte (75%-100%)
Selbstmitgefühl (SCS-D)	SF: 1 VH: 1 A: 2,75 SV: 5 I: 2,75 ÜI: 4,25	SF: 2 VH: 2,75 A: 3 SV: 4,4 I: 3 ÜI: 4,25	SF: 4 VH: 3,5 A: 4,2 SV: 4 I: 1,75 ÜI: 3,24
Subjektives Wohlbefinden (SHS)	3,75 (unter- durchschnittlich)	5,25 (durchschnittlich)	6 (über- durchschnittlich)
Selbstwertgefühl (SES)	29 P. (unter- durchschnittlich)	33 P. (unter- durchschnittlich)	39 P. (über- durchschnittlich)

Fazit

Zusammenfassend habe ich also sehr viele neue und positive Erfahrungen gemacht. Ich habe Interventionen durchgeführt, die ich ohne dieses Selbstcoaching nicht kennengelernt hätte und mich so intensiv mit mir selbst auseinandergesetzt wie schon lange nicht mehr. Natürlich haben mich manche Dinge viel Überwindung gekostet oder mich an meine Grenzen gebracht, was mir aber im Nachhinein sehr gutgetan hat und mich weitergebracht hat.

Ich empfinde mich selbst viel mitfühlender mir selbst gegenüber und es fällt mir leichter, Verständnis zu haben. Auch nehme ich nicht mehr alles in meinem Leben für selbstverständlich an, bin dankbar für die Kleinigkeiten und freue mich über alles Schöne. Ich bin fest davon überzeugt, dass ich auch in Zukunft weitere Interventionen der Positiven Psychologie in mein Leben integrieren werde, da es mir sehr gutgetan hat.

Literaturverzeichnis

- Berne, E. (2011). *Games people play: The basic handbook of transactional analysis*. Tantor eBooks.
- Blickhan, D. (2014). *Das Gute Leben. Philosophie und Positive Psychologie.: Projektarbeit im Rahmen der Ausbildung zur Positiven Psychologie Level 1*.
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie – ein Handbuch für die Praxis*.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). *The promise of sustainable happiness*.
- Boniwell, I., & Tunariu, A. D. (2019). *EBOOK: Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
- Emmons, R. (2008). *Vom Glück, dankbar zu sein.: Eine Anleitung für den Alltag*. Campus Verlag.
- Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift Für Klinische Psychologie Und Psychotherapie*.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Little, Brown Book Group. <https://books.google.de/books?id=iedJAAAAQBAJ>
- Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- Neff, K. D. (2013). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. Kailash Verlag.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. (pp. xiv, 800). Oxford University Press.

Pullmann, H., & Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701–715. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00132-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00132-4)

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>