

Eigene Wünsche umsetzen - selbstgesteuertes Lernen in Peer2Peer-Gruppen

von Ruth Habermehl

„Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish). Positive Psychologie ist daher die Wissenschaft des gelingenden Lebens.

Die Verbreitung von Verhaltensweisen, die nach den Erkenntnissen der PP hilfreich und förderlich für die individuelle und gesellschaftliche Entwicklung sind, ist ein herausfordernder Prozess.“

Michaela Brohm-Badry, Benjamin Berend ¹

Inhaltsverzeichnis

Theoretischer Hintergrund

- Die Selbstbestimmungstheorie
- Der Wert positiver Beziehungen
- Der Weg zu mehr positiven Beziehungen
- Was hilft, um Wünsche zu verwirklichen

Konzept

- Die Vermittlung von Inhalten über Bausteine guter Beziehungen
- Peer2Peer-Gruppen
 - Phase 1: Die Gruppe findet sich
 - Phase 2: Wünsche und Zielklärung
 - Phase 3: Umsetzung und Integration in den Alltag
 - Phase 4: Abschluss und möglicher Neubeginn

Zielgruppe

Projektstand

- Pilotgruppen
- Kooperationen

Literaturverzeichnis

Theoretischer Hintergrund

Vielen Menschen haben den Wunsch, ein erfüllenderes Leben zu leben. Ein Anzeichen für die Verbreitung dieses Wunsches ist die hohe Nachfrage nach Selbsthilfebüchern, ein anderes der Anstieg von depressiven Verstimmungen vieler. Zwar gibt es eine sehr umfangreiche Ratgeberliteratur zu diesen Themen, zum einen es ist aber nicht einfach, überzeugend dargestellte Schaumschlägerei von wissenschaftlich belegten Empfehlungen zu unterscheiden.

Zum anderen sind Ratschläge nicht ausreichend, denn um eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern, ist eine längere Übungsphase notwendig, zu der Abstürze und Neuanfänge dazugehören. Wenn die Familie oder gute Freunde hier nicht in einer guten, einfühlsamen Weise unterstützen, ist der Veränderungserfolg nur sehr schwer erreichbar.

Für potentielle Anwendende sind aus meiner Sicht zwei Fragen kritisch:

1. Wo finde ich wissenschaftlich fundierte Information zu meiner Fragestellung?
2. Wie schaffe ich es, Vorschläge der Positiven Psychologie in meinem Alltag zu verankern?

Für diese Fragen möchte ich zur Antwort beitragen.

Die Selbstbestimmungstheorie

Die drei Faktoren der Motivationstheorie von Ryan und Deci sind die Grundlagen meines Ansatzes.

Autonomie: Lernen soll nicht in fremdgesteuerten Prozessen von Institutionen oder Autoritäten vorgegeben werden, sondern selbstgesteuert sein. Die Lernenden beschäftigen sich mit dem, was sie als für sich sinnvoll erachten und was sie lernen wollen.

Kompetenz: Indem die Lernenden ihre eigenen Ziele klären und die Schritte auf dem Weg auswählen und verfolgen, wird ihre Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt. Der Ansatz ist für viele andere Lerninhalte für einen späteren Zeitpunkt einsetzbar und wird für die Beteiligten schnell deutlich.

Soziale Eingebundenheit: Der Lernprozess findet gemeinsam mit anderen statt, mit Ausnahme der Lektüre der Blogartikel. Vor allem die Zielklärung und Umsetzung wird von einer Gruppe begleitet, die ermutigt, das Dranbleiben stärkt und Feedback gibt.

Der Wert positiver Beziehungen

Was brauchen Menschen vor allem, um aufzublühen? Die Positive Psychologie sagt: positive Beziehungen.

Barbara Fredrickson stellt uns vor, was Positivitätsresonanz oder Verbundenheit zwischen Menschen bedeutet und wie sie auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden wirkt. Sie hat lange erforscht, wie emotionale Nähe zwischen Menschen entsteht und nennt eine als angenehm empfundene emotionale Nähe Positivitätsresonanz: drei eng miteinander verwobene Ereignisse existieren für eine kurze Zeit.

Und Langzeitstudien bestätigen, dass die Qualität von Beziehungen der wichtigste Prädiktor für ein langes und gesundes Leben ist:

So zeigte die Harvard-Studie³, dass die Qualität der Beziehungen im Alter von 50 Jahren die beste Vorhersage für ein gesundes langes Leben erlaubt. Das heißt: die körperliche Gesundheit war nicht das Wichtigste.

Die Studie untersucht männliche US-Amerikaner aus verschiedenen sozialen Schichten: Uni-Absolventen



und junge arme Männer aus den Slums. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine australische Studie mit knapp 4000 Teilnehmern⁴

Der Ansatzpunkt sind gute zwischenmenschliche Beziehungen in Familie, Freundschaften oder Gemeinschaften (Communities).

Robin Dunbar geht in seiner Auswertung des aktuellen Forschungsstandes 2021 so weit zu sagen:

„Es wird mich zweifellos in Schwierigkeiten mit der Ärzteschaft bringen, aber es ist nicht übertrieben zu sagen, dass du so viel essen kannst wie du willst, so viel Alkohol trinken wie du willst, so viel faulenzten wie du willst, deine Sportübungen nicht machen und in einer so umweltverschmutzten Atmosphäre leben, wie du nur finden kannst, und du wirst den Unterschied kaum bemerken. Aber keine Freunde zu haben oder sich nicht an Gemeinschaftsaktivitäten zu beteiligen, wird sich dramatisch darauf auswirken, wie lange du lebst.

Nur das Aufgeben des Rauchens hat annähernd den gleichen Effekt.“

Starke Bindungen zwischen Menschen entstehen dann, wenn sich Menschen gegenseitig immer mehr offenbaren. Wenn die Themen, die angesprochen werden, mit zunehmender Zeit immer persönlicher werden, immer mehr von deinem Gegenüber und dir wechselseitig preisgeben. „Es geht um das tiefe Einlassen, das immer tiefere gegenseitige Erforschen und das Offenbaren seiner Selbst.“ (Michaela Brohm-Badry)⁵

Der Weg zu mehr positiven Beziehungen

Gesellschaftlich ist der Trend eher ungünstig: immer mehr Menschen haben immer weniger Freundschaften. In der Darstellung der Studienlage zur Einsamkeit von Prof. Dr. Maike Luhmann „leiden zwischen 5 und 10% der Erwachsenen in Deutschland sehr häufig unter Einsamkeit.“⁶

Es ist auszuschließen, dass die 3,5 -7 Mio Menschen, die in Deutschland unter Einsamkeit leiden, sich nicht genug darum kümmern. Eine Interpretationshilfe bietet dazu eine Studie des Statistic Brain Research Instituts. Sie zeigte, dass nur 9,2% von über 1000 Menschen, die einen Vorsatz gefasst hatten, ihn erfolgreich umsetzten.⁷



Verbundenheit ist unabdingbar
für unser Wohlbefinden.



Was könnte hier helfen? Aus meiner Sicht Folgendes

1. Verständnis der Bausteine von guten Beziehungen
 - Mit sich selbst befreundet sein: Kultivierung positiver Gefühle und Selbstmitgefühl
 - eine Kultur der Freundlichkeit: Kreise der Verbundenheit⁸, virale Freundlichkeit und kulturelle Faktoren⁹
 - Was Nähe im Gespräch fördert: positive Beziehungen fördern und verletzlich werden¹⁰
 - Das Klären der eigenen persönlichen Wünsche und die Ableitung von Zielen und eines Wenn-dann-Vorsatzes
2. Umsetzungsunterstützung bis zur Zielerreichung
 - Blick auf die aktuellen Erfolge und Herausforderungen
 - Freundliches Feedback
 - Wertschätzung des Dabeibleibens und Durchhaltens

Was hilft, um Wünsche zu verwirklichen

Nur 97% aller Vorsätze werden umgesetzt.¹¹ Es gibt drei Ansatzpunkte für die Schwierigkeiten der Selbstregulation: man fängt nicht an, man bleibt nicht dran oder kommt nicht zum Ende.¹²

Dabei ist wichtig:

1. Der Veränderungswunsch muss selbstgewählt sein: er sollte den eigenen Werten entsprechen und nicht primär dazu dienen, Selbstakzeptanz aufzubauen, aus Scham- oder Schuldgefühlen über den Status Quo
2. Eine klare Zielvorstellung hilft
3. Ein klarer nächster Schritt hilft
4. Dabei sollte man sich nicht zu viel auf einmal vornehmen: kleine Schritte sind erfolgsversprechender als einschneidende Vorhaben
5. Der Schritt vom Verstehen zur Integration ins Alltagsverhalten /Änderungen von Einstellungen und Verhalten braucht Zeit. Klarheit über die Dauer des Prozesses hilft
6. Wenn man bei der Umsetzung seine Signaturstärken einsetzt, wird die Motivation gestärkt
7. Unterstützung durch andere Menschen hilft, um dranzubleiben und beim Umgang mit Hindernissen
8. Wenn-dann-Pläne (Implementationsintentionen) sind eines der effektivsten Mittel, um Intentionen in Verhalten umzusetzen.
9. Es ist normal Vorsätze nicht immer umzusetzen. Wichtig ist, es zu bemerken und das nächste mal den Vorsatz wieder umzusetzen.
10. Dazu kommt die Kraft der positiven Gefühle: das Erreichen von Zwischenzielen sollte gefeiert werden. (Savouring)¹³



Konzept

*Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden;
es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun
J.W.von Goethe*

Ich möchte mit meinem Konzept einerseits inhaltliche Anstöße zu Veränderungsmöglichkeiten im Bereich des selbstgesteuerten Lernens Erwachsener geben und andererseits dazu beitragen, dass der Lernweg gut begleitet ist. Aus Verhaltenstrainings in Organisationen ist bekannt, dass zwar 2/3 der Teilnehmenden versuchen, das Erlernete in den Alltag zu übertragen, aber nur 16% schaffen den Transfer in den Alltag¹⁴. Immerhin bewirkt das Training eine Verbesserung um 13% im Vergleich zum von Dunbar berichteten Umsetzungserfolg von Veränderungswünschen ohne ein unterstützendes Training, aber befriedigend ist das nicht.

Die Vermittlung von Inhalten über Bausteine guter Beziehungen

Einsame Menschen haben nach meiner Erfahrung oft keine Vorstellung mehr, was sie selbst (noch) tun können, um positive Beziehungen aufzubauen. Zwar gibt es im Bereich der Paarbeziehungen jede Menge, auch niedrigschwelliger, Unterstützungsangebote, dies gilt aber nicht für positive Beziehungen im Allgemeinen. Auch nicht für den Aufbau und die Kultivierung von Freundschaften.

Die Wissensbausteine werden einerseits in einem [Workshop](#) angeboten und durch Übungen vertieft. Außerdem sind sie in [Blogbeiträgen](#) nachlesbar.

Hauptlernziel des Workshops ist, dass die Teilnehmenden ihre persönlichen Handlungsmöglichkeiten erkennen und erste kleine Erfahrungen mit aus der Positiven Psychologie abgeleiteten Herangehensweisen machen.

Dazu sollen sie wissen, wie Verbundenheit entsteht. Denn jedes Zusammentreffen mit anderen Menschen ist eine Gelegenheit, um eine positive Verbindung herzustellen. Grundlage ist gegenseitige Wertschätzung.

Der Workshop hat drei jeweils einstündige Teile. Zwischen den Treffen werden Übungen bearbeitet.

Peer2Peer-Gruppen

Einzel-Coaching zur Lernbegleitung ist für viele Menschen nicht finanzierbar. Ein ressourcenschonendes Herangehen könnten selbstgesteuerte, leitfadengestützte Peer2Peer-Gruppen sein. Kleingruppen mit maximal 6 Teilnehmenden treffen sich regelmäßig online oder lokal, um

1. Zielvorstellungen zu entwickeln, zu klären und umzusetzen
2. sich gegenseitig durch aktives Zuhören und Feedback zu unterstützen
3. sich auf dem Weg zur Umsetzung solange zu begleiten, wie sie es für nötig finden.

Die Gruppentreffen werden durch Leitfäden unterstützt. (Aktuell stehen 6 Leitfäden als Google-Doc zur Verfügung). Kuratiertes, evidenzbasiertes Wissen aus der Positiven Psychologie wird auf einer Website zur Verfügung gestellt. Basis ist [CC BY-SA](#).

Erfolgreiche Beispiele von Lernen in Peer2Peer-Gruppen aus dem Bereich des Erwachsenenlernens sind

- „[Working out Loud](#)“ – ein Programm um (professionelle) Beziehungen zu entwickeln, auch



virtuell

- [„Community of Practice“](#) – eine Gruppe mit einem gemeinsamen Interesse oder einer gemeinsamen Tätigkeit
- Erfolgsteams – moderierte Gruppe nach Barbara Sher¹⁵, um den eigenen Traum zu finden und zu verwirklichen
- kollegiale Supervision
- Auch in der Suchtberatung sind „Goal-Buddies“ eine erfolgreich eingesetzte Praxis.¹⁶

Das Besondere am Ansatz von [zufrieden leben](#) ist, dass Modelle und Herangehensweisen aus der Positiven Psychologie zugrunde liegen. Es geht nicht primär um die berufliche Entwicklung, sondern um die Umsetzung wichtiger Lebenswünsche, um das persönliche Blühen und Gedeihen.

Die Teilnehmenden gestalten anhand der Leitfäden eigenständig den Gruppenprozess. Bei Bedarf kann professionelle Lernbegleitung angefordert werden. **Damit wird erreicht, dass der Lernprozess für alle Interessierten zugänglich ist – unabhängig von ihrer finanziellen Situation.**

Selbstverständlich kann der Prozess durch professionelle Lernbegleitung moderiert werden, aber die Idee ist, dies in so großer Unabhängigkeit wie möglich von professionell Beratenden zu machen, um die Finanzierbarkeit, und damit die Verfügbarkeit, für alle Interessierten sicherzustellen.

Wichtig ist, dass die Teilnehmenden

- sich untereinander vertrauen oder eine Vertrauensbasis aufbauen wollen
- alle ein persönliches Ziel erreichen wollen
- sich gegenseitig bei dem Lernprozess begleiten wollen
- sich für einen begrenzten Zeitraum Zeit nehmen, um regelmäßig ihre Fortschritte und Schwierigkeiten zu besprechen

Die Gruppen werden für die Dauer von 12 Wochen gegründet. Sie treffen sich wöchentlich eine Stunde oder vierzehntägig für 90 Minuten.

Phase 1: Die Gruppe findet sich

Das erste Treffen dient der Gruppenfindung und der Absprache des weiteren Vorgehens. Die Teilnehmenden lernen sich persönlich kennen, entweder über eine Video-Konferenz oder in direkter Begegnung – je nach dem, wie es am besten passt.

Der [Leitfaden](#) bietet eine Orientierung für die Gestaltung des Gruppenprozesses. Die Teilnehmenden sprechen über ihre Wünsche an die gemeinsame Zeit und organisieren die Lernreise.

Phase 2: Wünsche und Zielklärung

In Kleingruppen werden in drei Treffen für jede teilnehmende Person ein Vorgehen erarbeitet. Dabei werden folgende empirisch überprüfte psychologische Ansätze genutzt:

- Wunderfrage¹⁸
- Theorie der Zuversicht (Hope)(Snyder 2002)¹⁹
- [Charakterstärken](#) (Seligmann)
- Everest-Zielmodell nach Cameron (2013)
- Zürcher Ressourcenmodell zum Selbstmanagement²⁰
- WOOP nach Gabrielle Oettingen



Diese Inhalte werden durch Leitfäden vermittelt, aktuell als Google-Dokumente verfügbar.

1. Treffen

Beim ersten Treffen geht es um die positive, möglichst detaillierte, Beschreibung eines Wunsches, aus dem dann ein Handlungsvorsatz entwickelt wird. Positive Assoziationen und Gefühle helfen dabei, eine tragfähige Zielbeschreibung zu finden.

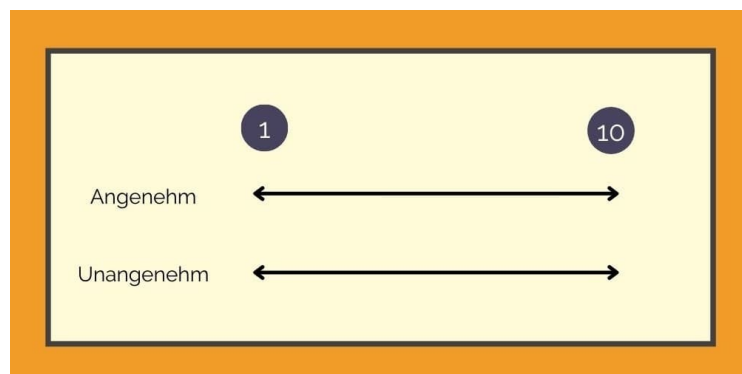
2. Treffen

Das zweite Treffen stellt das Konzept der Charakterstärken vor, als Unterstützung für die konkretere Ausarbeitung für den Weg zur Wunscherfüllung. Die Teilnehmenden erkennen ihre persönlichen Signaturstärken und die Energie, die mit ihnen verbunden ist.

3. Treffen

Das dritte Treffen führt ein in die Nutzung der Gefühlsbilanz zur intuitiven Bewertung des Vorsatzes. Die Gefühlsbilanz ist, ähnlich wie die Einschätzung des subjektiven Wohlbefindens eine intuitive Bewertung auf einer Skala von 1 bis 10.

Studien haben gezeigt, dass dabei zwei unabhängige Einschätzungen notwendig sind: die Bewertung der Positiven Erwartungen an die Zielumsetzung und die Bewertung der negativen Erwartungen.



Bei zu widersprüchlicher Einschätzung wird der Vorsatz überarbeitet, so dass die Bewertung am Ende deutlich positiv ist. Mithilfe einer Visualisierung finden die Teilnehmenden ein Bild/Symbol, das die positive Erwartung an den Vorsatz verkörpert. Am Schluß finden sie ein Motto-Ziel, d.h. einen Slogan, der die positive Erwartung wiedergibt.

4. Treffen

Jetzt wird aus dem Vorsatz ein kleiner erster Schritt abgeleitet und positive Erwartungen an die Umsetzung dieses ersten Schrittes formuliert. Dabei bieten sich die persönlichen Signaturstärken besonders als Ansatzmöglichkeit an. Dann geht es darum, ein zu erwartendes Umsetzungshindernis zu benennen und eine Überwindungsmöglichkeit zu finden.

Aus diesen Elementen entsteht eine Wenn-Dann-Formulierung, die in der folgenden Woche, zusammen mit der Umsetzung des ersten Schrittes, wirksam wird.

Wunschformulierung (Mottoziel)

.....

Nächster Schritt 

Schönstes 

Hindernis

Plan

 Wenn

 dann

Phase 3: Umsetzung und Integration in den Alltag

Die Lernreise hat in der 2. Phase Anfang und Ziel bekommen. Nun geht es darum, einen Schritt nach dem anderen in Richtung auf das Ziel zu machen. Wobei, wie immer, Umwege die Ortskenntnis erhöhen.

Umsetzungsbegleitung

Bei den Treffen wird nach der Einstimmung für jedes Gruppenmitglied besprochen, welche Entwicklung es in Bezug auf den von ihm angestrebten Schritt in der vergangenen Woche gemacht hat:

- positive Erfahrungen und wohltuende Erlebnisse werden beschrieben
- Umsetzungsschwierigkeiten werden besprochen
- ein nächster Schritt für die kommende Woche wird festgelegt.

Dabei ist auch Thema, inwieweit die Signaturstärken bei diesem Schritt genutzt werden²¹.

Die Mitglieder hören aktiv zu und geben sich Feedback, wenn das gewünscht ist. Zum Schluss gibt es noch einen kurzen positiven Rückblick auf den Gesamtverlauf des aktuellen Treffens, wenn das gewünscht ist und zeitlich noch klappt.

Standortbestimmung

Nach vier Wochen wird dieser Ablauf ergänzt durch eine Standortbestimmung. Wo sind wir? Wie war der Weg? Wie zufrieden bin ich noch mit meinem Ziel? Wie wollen wir weitermachen? Einmal monatlich macht es Sinn eine übergeordnete Perspektive einzunehmen und eine Standortbestimmung zu machen.

Dazu gibt es eine Reflexion zum eigenen Weg und ob das Ziel immer noch stimmig ist, welche Anpassungen ggf. nötig sind. Vielleicht haben sich neue Aspekte gezeigt, die entweder eine Neuformulierung des Ziels oder eine andere Herangehensweise an die Umsetzung erfordern. Was passt zu den eigenen Wünschen und Charakterstärken? Welche Erweiterungen oder Verbindungen machen Sinn?

Außerdem gibt es einen Rückblick auf den Gruppenprozess: Inwieweit ist die Gruppe hilfreich und



motivierend? Gibt es etwas im Ablauf oder im Umgang miteinander, was geändert werden sollte? Und als krönender Abschluss: wie kann die Gruppe ihren Fortschritt und sich als Gruppe feiern?

Danach folgen wieder drei Wochen Umsetzungsbegleitung.

Phase 4: Abschluss und möglicher Neubeginn

Nach dem Ende der 12 Wochen bespricht die Gruppe, wo jede einzelne Teilnehmende jetzt steht. Was haben sie erreicht? Was ist noch zu bewältigen?

Sie feiern ihren gemeinsamen Weg und besprechen anschließend, welche individuellen Bedürfnisse nach Abschied oder Weitermachen bestehen.

Zielgruppe

Das Projekt unterstützt Menschen, die mehr positive Beziehungen in ihr Leben bringen wollen und aus finanziellen Gründen keinen Zugang zu professionellen Begleitern haben (z.B. Coachs und Therapeuten). Voraussetzung ist, dass die Lernenden sich aktiv für ihr Wohlbefinden einsetzen wollen.

Im besonderen Fokus stehen berufstätige Frauen, die für den Aufbau von Freundschaften aktiv werden wollen und denen es schwer fällt, unter ihren Bekannten Menschen zu finden, mit denen sie vertrauensvoll über das sprechen können, was sie wirklich bewegt.

Projektstand

Pilotgruppen

Die erste Pilotgruppe hat den Prozess inzwischen einmal durchlaufen. Zwei weitere Pilotgruppen werden im August und September starten, davon eine an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, in Zusammenarbeit mit Susann Heilmann. Siehe auch <https://www.h-brs.de/de/wiwi/business-news-ausgabe-34>

Diese Gruppen sind mit Lernbegleitung konzipiert, weil die Leitfäden noch optimiert werden müssen. Nach meinem Dafürhalten sollten noch mehrere begleitete Gruppen den Prozess testen, bevor ich ihn Gruppen ohne ständige Lernbegleitung anbiete.

Kooperationen

- Hochschule Bonn-Rhein-Sieg: Das Vorhandene Angebot „[Mental Stark](#)“ von Susann Heilmann wird durch den Ansatz ergänzt.
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Ortsverband Frankfurt e.V.

Kontakte zur Uni Frankfurt und der Volkshochschule sind hergestellt mit dem Ziel, das Konzept dort ebenfalls anzuwenden.

Literaturverzeichnis

- 1) Michaela Brohm-Badry, Benjamin Berend: [Positive Psychologie: Grundlagen, Geschichte, Elemente, Zukunft](#), 11/2017, S. 1
- 2) Barbara L. Fredrickson: Die Macht der Liebe, Frankfurt 2014



- 3) [1 http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness](http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness)
- 4) Dunbar, Robin. Friends: Understanding the Power of our Most Important Relationships, 2021, Little, Brown Book Group. Kindle-Version.
- 5) Michaela Brohm-Badry: Wie man sich ins Tun verliebt. Über intrinsische Motivation und innige Beziehungen <https://scilogs.spektrum.de/positive-psychologie-und-motivation/wie-tun-ueber-motivation-beziehungen/>
- 6) Prof. Dr. Maike Luhmann: Einsamkeit - Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten - Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021
- 7) [Steven C. Hayes, The Pinciple of „Just Cuz“](#)
- 8) Cacioppo, John T.: Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection . W. W. Norton & Company. Kindle-Version
- 9) Kira Newman: How Cultural Differences Shape Gratitude and Its Impact In: The gratitude project : how the science of thankfulness can rewire our brains for resilience, optimism, and the greater good / edited by Jeremy Adam Smith, Kira Newman, Jason Marsh, Dacher Keltner, PhD., New Harbinger Publications 2020, S.74 Kindle-Version
- 10) Eric Pedersen and Debra Liebermann: How Gratitude Builds Cooperation In: The Gratitude Project a.a.O. S.82
- 11) Brené Brown: Verletzlichkeit macht stark, 2013 Kailash Verlag
- 12) Dunbar, Robin, a.a.O.
- 13) [Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence.](#)
- 14) Das „Feiern“ ist auch förderlich Bestandteil des Aufbaus neuer Gewohnheiten Siehe B.J. Fogg: Tiny Habits
- 15) Ina Weinbauer-Heidel: Was Trainings wirklich wirksam macht, Hamburg 2016
- 16) Barbara Sher: Wishcraft – wie ich bekomme, was ich wirklich will, München 2010
- 17) [Positive Psychology Practitioners Toolkit: A-Goal-Buddy](#)
- 18) Steve de Shazer, Yvonne Dolan: Mehr als ein Wunder – Lösungsfokussierte Kurztherapie heute, Heidelberg 2008
- 19) <https://www.toolshero.com/personal-development/snyders-hope-theory/>
- 20) Caroline Theiss, Maja Storch (2018) Bewegen Sie sich besser!
- 21) Vgl. Judith Mangelsdorf; Positive Psychologie im Coaching, Springer 2020

