

**PERSÖNLICHES PORTFOLIO
LEICHTE BEWEGUNG –
MIT INTERVENTIONEN DER
POSITIVEN PSYCHOLOGIE
ZU MEHR LEICHTIGKEIT**

**Abschlussarbeit in angewandter positiver
Psychologie zur Erlangung des Zertifikats
„Certified Professional of Positive
Psychology“**



J.B.

Mai 2023

INHALT

EINLEITUNG	1
THEORIE	3
Stress, Körper und Psyche	3
Stress-Zyklus beenden	4
METHODIK	6
Was ist positive Psychologie?.....	6
Handeln-Denken-Fühlen	6
Vorgehen.....	7
Interventionen.....	7
Durchführung	9
ERGEBNISSE	11
REFLEXION	13
Woche 1-3	13
Woche 4-6	14
FAZIT	15

AUSBLICK **17**

LITERATUR **19**

ANHANG **20**

EINLEITUNG

Als ich im Rahmen des Level 1 Kurses meine Idee für die Abschlussarbeit inklusive ausgewählter Interventionen vorgestellt habe und erzählte, dass ich den Wunsch nach mehr Bewegung und dadurch mehr Leichtigkeit im Alltag habe, kam von einem der Teilnehmer der Vorschlag beides zu verbinden und es eher ruhiger anzugehen – **leichte Bewegung**, so zu sagen. Auch wenn ich gemerkt habe, dass der Vorschlag in mir Resonanz fand, hat es noch eine Weile gedauert, bis ich leichte Bewegung für mich angenommen und verinnerlicht habe.

Die Motivation für das persönliche Portfolio kam aus zwei Richtungen. Auf der einen Seite merkte ich vom vielen Sitzen und langen stressigen Arbeitstagen, dass mir Bewegung fehlte. Manchmal fühlte sich mein Körper wie eine lange nicht mehr geölte mechanische Uhr an - träge, kommt sehr langsam in die Pötte und hängt gefühlt etwas nach. Genau an dieser Stelle wollte ich ansetzen und wieder mehr Bewegung in den Alltag integrieren, um den Körper, analog zu einer Uhr, an eine Art Batterie anzuschließen, damit er quasi von alleine weiterläuft. Das Gefühl fit und beweglich zu sein, soll präsenter werden. Die Ursache für das damalige Wohlbefinden lag auch an einem hohen Stress-Level, das mich schwer und unbeweglich fühlen liess. Mehr Bewegung würde sich ebenfalls positiv auf den Stress-Level auswirken und das Gefühl der Leichtigkeit, des im Flow-Seins, wachsen lassen.

Auf der anderen Seite, wollte ich mich auf den Jakobsweg, der Ende Juli 2022 anstand, vorbereiten. Eine COVID Erkrankung hatte mich unerwartet Mitte Mai 2022 außer Kraft gesetzt und die Vorbereitung durcheinander gebracht. Seitdem, ca. 3 Wochen später, fühlte ich mich immer noch körperlich geschwächt und hatte großen Respekt vor dem 5-wöchigen Marsch durch den Norden Spaniens.

Daher kam wahrscheinlich die Resonanz von meinem Körper, dass **leichte Bewegung** die Lösung wäre. Also habe ich noch eine Schleife gedreht und die Interventionen und das Ziel, v.a. auch was dahinter steckte hinterfragt. Denn hinter dem Wunsch nach (leichter) Bewegung steckte der Wunsch die Leichtigkeit (und somit weniger Stress) im Alltag zu spüren. Im Grunde ging es mir darum das Wohlbefinden – ich nenne es Leichtigkeit – durch die Bewegung größer werden zu lassen. Ich würde das Ziel vom persönlichen Portfolio nun folgendermaßen formulieren:

„Ich möchte durch (leichte) Bewegung mehr Leichtigkeit im Alltag fühlen. Interventionen der positiven Psychologie unterstützen mich dabei.“

THEORIE

Bevor ich auf die Methodik eingehe, die dem persönlichen Portfolio zugrunde liegt, möchte ich in der Theorie betrachten wieso Bewegung (in meinem Fall leichte Bewegung), zu Wohlbefinden (in meinem Fall Leichtigkeit) führen kann und dabei helfen kann, mit Stress im Alltag besser umzugehen.

STRESS, KÖRPER UND PSYCHE

Der Körper und die Psyche hängen zusammen. Psychosomatik untersucht diese Wechselwirkung, um daraus Schlüsse auf die Gesundheit bzw. Krankheit zu ziehen. Wenn wir Stress haben oder stressigen Situationen ausgesetzt sind, hat es Auswirkungen sowohl auf unsere Psyche als auch auf unseren Körper. Dabei wird zwischen kurzfristigem und chronischem Stress unterschieden. Letzter kann zu Burnout, Depression und Angststörung führen, falls es keine Möglichkeit der Erholung gibt (Blickhan, 2018).

Bei Stress werden im Körper Stresshormone (u.a. Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin) ausgeschüttet. Das versetzt den Körper in Alarmbereitschaft, die andauert, wenn die Erholungsreaktion ausbleibt (Blickhan, 2021).

Stress wirkt sich ebenfalls auf die Psyche aus. Es erfolgt erstmal eine Bewertung der Situation – negativ, neutral, positiv – bevor man sich

entscheidet wie man mit der Situation umgehen kann (Lazarus, 1991). Hier sind folgende Szenarien möglich:

- *Bewältigung vom Stress (Coping)*
- *Erstarren (Freeze)*
- *Kampf/ Flucht (Fight/ Flight)*

Für das langfristige Wohlbefinden und Einsetzen der Erholungsreaktion ist es wichtig, dass man einen konstruktiven Bewältigungsmechanismus für den Umgang mit Stress wählt (Burisch, 2015). Konstruktiv heißt, dass man durch Selbstwirksamkeit ein Coping-Mechanismus entwickelt, der einem in Stresssituationen zu Erholung und Wachstum verhilft. Wenn wir uns jedoch für das vermeidende Coping entscheiden, lernen wir nichts aus der Stresssituation, können auch kein konstruktives Coping entwickeln und wären der Situation, sollte sie nochmal eintreten, ausgeliefert. Wenn es sich dabei um dauerhafte Stresssituationen handelt, kann das Gefühl der Hilflosigkeit einsetzen, welches langfristig zu Burnout führen kann.

Auf der psychischen Ebene können wir uns durch Entwicklung von Coping-Mechanismen in Stresssituationen zum Erholungseffekt verhelfen. Wenn es uns jedoch nicht möglich ist, den Stress zu bewältigen und wir uns im Erstarren-, Kampf- oder Flucht-Modus befinden, wie gehen wir in so einer Situation mit Stress um?

STRESS-ZYKLUS BEENDEN

In ihrem Buch „Burnout“ untersuchen die Autorinnen Amelia und Emily Nagoski wie man es schafft, im Alltag Wohlbefinden zu steigern. Dabei geht es auch um das Thema Umgang mit Stressreaktionen. Oft nehmen wir an, dass es reicht, den Stressor zu eliminieren, um aus einer Stresssituation auszusteigen und somit die Erholungsreaktion einsetzen zu lassen. Wenn der Stressor weg ist, gibt es keine Ursache mehr für den Stress. Soweit so gut. Auf kognitiver Ebene klingt die Erklärung logisch und nachvollziehbar.

Wie verarbeiten wir Stress auf der körperlichen Ebene? Wie kann ich meinem Körper verständlich machen, dass der Stressor weg ist? Und

vielleicht noch wichtiger, falls ich den Stressor nicht eliminieren kann, wie kann ich den Stress im Körper „kanalisieren“ und somit chronischen Stress mit allen Nebenwirkungen vermeiden?

Diese Fragen werden von Nagoski adressiert und folgende Empfehlungen gegeben, um den Stressreaktion-Zyklus zu beenden:

- **BEWEGUNG**
- **(TIEFES) ATMEN**
- **SOZIALE INTERAKTIONEN**
- **LACHEN, WEINEN (UMGANG MIT EMOTIONEN)**
- **ZUNEIGUNG, ZÄRTLICHKEIT**
- **KREATIVITÄT**

Hier hat sich für mich der Kreis geschlossen und ich habe verstanden, wie der Stress im Arbeitsalltag und der Wunsch nach mehr Bewegung und dadurch mehr Leichtigkeit zusammenhängen. Denn vor allem die Bewegung ist hilfreich, um auch auf der körperlichen Ebene mit den Stressoren und deren Auswirkung besser umgehen zu können.

Somit, um mehr Leichtigkeit im Alltag zu spüren, möchte ich (leichte) Bewegung in meinem Alltag integrieren und unterstützend dafür Interventionen der positiven Psychologie einsetzen.

METHODIK

WAS IST POSITIVE PSYCHOLOGIE?

Positive Psychologie fokussiert sich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen – physisch, geistig wie auch sozial. Man könnte positive Psychologie auch als die Wissenschaft des gelingenden Lebens bezeichnen. Die daraus folgenden Interventionen zielen darauf, dass Menschen ihre Stärken entdecken und einsetzen, positive Gefühle wahrnehmen und somit gestärkt durch das Leben gehen (Blickhan, 2018).

HANDELN-DENKEN-FÜHLEN

Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Rahmen für die Interventionen, bin ich auf den Dreiklang „Handeln – Denken – Fühlen“ gestoßen. Denn, auch wenn eine der Ursachen für mangelnde Bewegung im (Nicht-)Handeln liegt, ist das Nicht-Handeln mit Denken und Fühlen verbunden. D.h. wenn ich ins Handeln kommen möchte, brauche ich die anderen beiden Komponenten, damit es langfristig klappt. Was für mich heißt, dass ich nicht nur Interventionen aussuche, die auf die Selbstwirksamkeit (Handeln) gerichtet sind, sondern ebenfalls welche, die die kognitive und emotionale Ebene ansprechen. Mehr Bewegung und somit mehr Leichtigkeit im Alltag wird durch das Auffüllen des Speichers – Selbstregulation – angestrebt. Dies geschieht auf allen drei Ebenen: Handeln, Denken und Fühlen.

VORGEHEN

Innerhalb von sechs Wochen – vom 6. Juni bis 17. Juli 2022 – habe ich ausgewählte Interventionen der positiven Psychologie durchgeführt, die aufs Handeln, Bewegen (*Spazieren, Yoga*), Denken (*Best Possible Self, Achtsamkeit*) und Fühlen (*bewusstes Genießen*) abzielen.

Die Veränderung im Wohlbefinden habe ich mit Hilfe des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens (MDBF) dokumentiert. Diesen habe ich am Anfang, zur Erhebung des Status Quo, nach drei Wochen (Halbzeit) und am Ende durchgeführt. Der Fragebogen fokussiert sich auf drei Bereiche. Zum Einen, betrachtet er die Stimmung – wie wohl und zufrieden fühlt man sich, also das Ausmaß an erlebten positiven und negativen Emotionen. Zum anderen wird Wachheit-Müdigkeit erfasst – wie ausgeruht man sich fühlt, im Sinne der generellen Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Die dritte Dimension ist Ruhe-Unruhe. Diese misst die Gelassenheit und das Level an Anspannung, das ein Indikator für das Stressempfinden ist.

Zusätzlich habe ich mit Hilfe der Health App die durchschnittliche Schlafdauer pro Woche dokumentiert.

INTERVENTIONEN

Die ausgewählten Interventionen unterstützen in ihren Dreiklang sowohl den Körper als auch den Geist und die Seele.

Beim **bewussten Genießen** (Savoring) geht es darum, dass wir positive Erfahrungen im Außen wahrnehmen und durch eine Reflexion im Innen wertschätzen lernen. Das Erleben der positiven Emotionen wird durch das bewusste Genießen im Innen verankert (Blickhan, 2018; Fredrickson, 2011). **Pleasure Walk** ist eine der Möglichkeiten, Bewegung und Wahrnehmung zu verbinden und somit bewusst auf die Schönheit und Einzigartigkeit der Umgebung zu achten. **Pleasure Meal** – bewusstes Genießen vom Essen – verbindet ebenfalls den Körper und den Geist und kann zu mehr Wohlbefinden führen (Kunkel, 2022). **Mini Urlaub** als Interventionen kommt ebenfalls aus

dem Bereich Savoring (Bryant & Veroff, 2017) und zielt auf aktive Planung von Aktivitäten, die einem gut tun. Dabei sind die Möglichkeiten vielfältig – von einem heißen Tee auf dem Sessel bis zu einem Stadtrip übers Wochenende und darüber hinaus werden einem keine Grenzen gesetzt. Es geht darum, in sich hinein zu fühlen, identifizieren was man gerade braucht und dann in die Selbstwirksamkeit zu kommen und bewusst zu genießen.

Achtsamkeit hilft uns die Aufmerksamkeit auf die Handlung im Hier und Jetzt zu fokussieren. Sie trägt wesentlich dazu bei, dass wir Flow erleben und wachsen können. Achtsamkeit bringt uns aus dem „Autopilot-Modus“ in den „Modus autonomer Entscheidung“, der zur Selbstregulation beiträgt und uns verschiedene Verhaltensalternativen erlaubt (Blickhan, 2018).

Best Possible Self oder Better Possible Self zielt auf das Erschaffen positiver Zukunftsvorstellung ab, die zur Steigerung vom Wohlbefinden führen kann (Blickhan, 2018). Durch das Schreiben bzw. Be-schreiben einer Zielvorstellung und Reflexion darüber, wie man zu dem Ziel durch das Einsetzen der eigenen Stärken und Ressourcen gelangen kann, fokussiert man die Aufmerksamkeit darauf und kann somit den ersten Stein zur Zielerreichung legen.

Während des Level 1 Kurses wurde mir bewusst, dass ich bereits einige der Interventionen aus der positiven Psychologie anwende. Zum einen, nutze ich eine App, um einen **Tagesausblick** und **Tagesrückblick** zu machen. Darin ist auch ein **Dankbarkeitstagebuch** integriert. Ich habe damit im September 2020 angefangen und merke, wie sehr es seitdem mein Leben verändert hat. Besonders schön finde ich, dass ich mir die Highlights der vergangenen Tage anschauen kann. Diese sind als Bilder hinterlegt und erinnern mich sofort an die tollen Momente und die **positiven Gefühle**.

Zudem, als ich letztes Jahr in einer sehr turbulenten Phase im Job war, habe ich angefangen, am morgen eine geführte **Meditation** zu machen, die mich erdet. Seitdem stelle ich meinen Wecker etwa 20

Minuten früher, wenn ich weiß, dass der kommende Tag viel verlangt, um meinen Tank in der Früh aufzufüllen. Und das bewirkt Wunder.

Diese Interventionen werde ich während der Zeit des persönlichen Portfolios weiter machen.

DURCHFÜHRUNG

Woche 1 (6.-12. Juni):

- Bewusstes Genießen (3xWoche)
- Achtsamkeitsübung: bewusster Atemzug (1xTag), Meditation (3xWoche)
- Tagesrückblick/-ausblick (1xTag)
- Dankbarkeitstagebuch (1xTag)
- Yoga (2xWoche)

Woche 2 (13.-19. Juni):

- Bewusstes Genießen (5xWoche)
- Achtsamkeitsübung: bewusster Atemzug (1xTag), Meditation (1xWoche)
- Tagesrückblick/-ausblick (1xTag)
- Dankbarkeitstagebuch (1xTag)
- Best Possible Self

Woche 3 (20.-26. Juni):

- Bewusstes Genießen (5xWoche)
- Achtsamkeitsübung: bewusster Atemzug (1xTag), Meditation (2xWoche)
- Tagesrückblick/-ausblick (1xTag)
- Dankbarkeitstagebuch (1xTag)
- Wandern

Woche 4 (27. Juni – 3. Juli):

- Bewusstes Genießen (5xWoche)

- Achtsamkeitsübung: bewusster Atemzug (1xTag), Meditation (2xWoche)
- Tagesrückblick/-ausblick (1xTag)
- Dankbarkeitstagebuch (1xTag)

Woche 5 (4.-10. Juli):

- Bewusstes Genießen (5xWoche)
- Achtsamkeitsübung: bewusster Atemzug (1xTag), Meditation (2xWoche)
- Tagesrückblick/-ausblick (1xTag)
- Dankbarkeitstagebuch (1xTag)
- Yoga (3xWoche)

Woche 6 (11.-17. Juli):

- Bewusstes Genießen (5xWoche)
- Achtsamkeitsübung: bewusster Atemzug (1xTag), Meditation (3xWoche)
- Tagesrückblick/-ausblick (1xTag)
- Dankbarkeitstagebuch (1xTag)

ERGEBNISSE

MDBF ERHEBUNG

Die Ergebnisse der Erhebung durch den MDBF Fragebogen sind in **Tabelle 1** dargestellt:

DIMENSION	STATUS QUO	WOCHE 3	WOCHE 6
Stimmung (gut-schlecht)	26/40	33/40	36/40
Energie (wach-müde)	19/40	34/40	35/40
Gelassenheit (ruhig-unruhig)	25/40	32/40	35/40

Tabelle 1: MDBF Fragebogen Erhebung

In der Tabelle lässt sich erkennen, dass die Werte am Anfang bei allen drei Dimensionen im mittleren Bereich liegen. Auffällig ist jedoch der „Energie“-Wert. Um mögliche Wechselwirkungen mit der Schlafdauer auszuschließen, habe ich entschieden, zusätzlich die durchschnittliche Schlafdauer zu beobachten.

Am stärksten ist die Steigerung zwischen der Anfangs- und Halbzeiterhebung. Das betrifft alle drei Dimensionen, wobei der Effekt am stärksten und am höchsten bei dem Wach-Müde-Empfinden ist.

Bei der Erhebung am Ende sieht man weiterhin eine leichte Steigerung und Stabilisierung der Werte in allen drei Dimensionen, die nun alle in obersten Achtel liegen.

SCHLAFENTWICKLUNG

Um die Schlafdauer zu beobachten verwende ich die Daten aus der Health App, die protokolliert, wie lange man täglich im Bett verbringt. Folgender Verlauf lässt sich über die Zeit beobachten:

ZEITRAUM	DURCHSCHNITTLICHE ZEIT IM BETT PRO WOCHE
Status Quo	7 St. 54 Min.
Woche 1	6 St. 53 Min
Woche 2	7 St. 51 Min
Woche 3	7 St. 42 Min
Woche 4	6 St. 50 Min
Woche 5	8 St. 13 Min
Woche 6	7 St. 10 Min

Tabelle 2: Schlafprotokoll (Ruhezeit)

Die durchschnittliche Schlafdauer über den betrachteten Zeitraum liegt zwischen 7 und 8 Stunden. Dabei lassen sich keine starken Ausreißer erkennen.

REFLEXION

WOCHE 1-3:

Die Erhebung vom Status Quo mit dem MDBF Fragebogen hat schon einiges bei mir im Inneren ausgelöst, v.a. die quantitative Darstellung. Nun hatte ich schwarz auf weiß eine Art Bestätigung bzw. Visualisierung des Gefühls, dass es mir nicht so gut geht. In den ersten Wochen habe ich mich (unbewusst) vor allem auf die Dimension Energie fokussiert und mich gefragt, wie neben dem Schlafverhalten die Interventionen mich dabei unterstützen können, mich wieder aufmerksamer und fitter zu fühlen.

Körperlich habe ich auf die leichte Bewegung gesetzt und bin viel Spazieren gegangen, verbunden mit Pleasure Walk. So habe ich Budapest (eine Reise, die in dieser Zeit anstand) quasi zu Fuß entdecken können und viele Eindrücke sammeln können. Yoga und Wandern haben den Körper zusätzlich in Bewegung gebracht und somit für etwas mehr Energie gesorgt.

Die Meditation und die kurze Achtsamkeitsübung haben mich immer wieder ruhiger werden lassen und gefühlt den Blick weit werden lassen. Insgesamt habe ich mehr Gelassenheit gespürt und dadurch auch Zuversicht und Vertrauen.

Die Übung "Best Possible Self" hat richtig Spaß gemacht und geholfen den Zielzustand zu konkretisieren und zu visualisieren. Als Zeitraum habe ich 3 Monate in der Zukunft gewählt und konnte mich mit dem

Ziel – mehr Leichtigkeit im Alltag – gedanklich und emotional verbinden.

Grundsätzlich hat das Planen vom bewussten Genießen sich irgendwann verselbstständigt und ich habe die Anzahl von (mindestens) drei auf fünf die Woche erhöht. Wenn ich mir die Aufzeichnungen anschau, waren es in der Tat sogar mehr, manche davon eher kürzer, dafür aber nicht weniger wertvoll.

WOCHE 4-6:

Die Ergebnisse der erneuerten Erhebung des Wohlbefindens nach 3 Wochen haben mich positiv überrascht und mir gleichzeitig die Motivation gegeben, mit dem geplanten Vorgehen weiter zu machen. Vor allem der Anstieg in der Dimension "Energie" hatte positive Auswirkung auf mein Wohlbefinden.

Durch die gewonnene Energie habe ich auch mehr Leichtigkeit im Berufsalltag gespürt und konnte auch die vielen Reisen, die in der zweiten Hälfte der Erhebungsraums angefallen sind, gut meistern. Wenn man die Werte der Erhebung in der Woche 3 und in der Woche 6 vergleicht, so fällt es auf, dass die Tendenz in die gleiche Richtung, also nach oben geht, aber der Unterschied nicht mehr so groß ist – die Kurve flacht etwas ab. Für mich ist es ein Zeichen der Stabilisierung des Anfangserfolgs und des starken Anstiegs.

Auch in der zweiten Hälfte des Portfolios habe ich Interventionen, die auf den Körper, Geist und Seele wirken weiter gemacht, wobei sich diese ganz natürlich angefühlt haben. Am Ende der 6. Woche kam bei der Reflexion ein Satz, den ich für mich verinnerlicht habe: "Ich begrüße die Leichtigkeit in meinem Leben."

Am Ende hatte ich das Gefühl mein Ziel "mehr Leichtigkeit im Alltag durch leichte Bewegung" erreicht zu haben, indem sich der Energie Speicher durch die Interventionen gefüllt hat.

FAZIT

Die Interventionen haben mir geholfen mit kleinen Schritten zum Ziel zu kommen. Es hat auch geholfen, dass ich nach der Halbzeit den Fragebogen nochmal beantwortet habe und wieder in Zahlen bestätigt bekommen habe, was ich über die ersten drei Wochen gefühlt habe.

Um es spielerischer zu gestalten und den Elefanten ans Board zu holen (Blickhan, 2018) habe ich neben dem Fragebogen wöchentlich das Gefühl der Leichtigkeit in Luftballons "gemessen". So fing ich in der ersten Woche bei einem Luftballon an und konnte mich, subjektiv wahrgenommen, auf zwei Luftballons in der dritten Woche steigern. In den Wochen 5-6 waren es dann drei Luftballons.

Grundsätzlich ist es wichtig bei den Interventionen und allen neuen Vorhaben nicht nur den Reiter, also das Kognitive, ans Steuer zu lassen, sondern auch den Elefanten spielen lassen. Somit schafft man, die Leichtigkeit und die Motivation langfristig zu erhalten. Das ist auf alle Fälle ein Learning, das ich für mich aus dem Experiment "persönliches Portfolio" mitnehme.

Ein anderes Learning kam erst, als ich die Reflexion zu dieser Arbeit gemacht habe. Was ich nicht bewusst geplant habe, was aber irgendwie von selbst kam, war, dass ich mehr Unternehmungen mit Freunden in der Zeit gemacht habe. Dies war keine geplante Intervention, hat sich jedoch positiv auf mein soziales Wohlbefinden

ausgewirkt und das Gefühl der Verbundenheit wachsen lassen. Ob das nun die Konsequenz, die Wirkung oder vielleicht sogar beides war, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Nur, dass es definitiv dazu beigetragen hat, dass ich dadurch die Verbindung zu lieben Menschen stärken konnte, was sich wiederum positiv auf das Stressempfinden auswirken kann.

Ein letzter Punkt, den ich aus der Erfahrung mitnehme, ist, dass ich für mich Emotionen als eine Art Verbindung zwischen Körper und Kopf entdeckt habe. Wie auch als die Kraft, die beides in Bewegung bringt.

AUSBLICK

Ich schreibe diese Arbeit neun Monate nachdem ich das Experiment "persönliches Portfolio" gemacht habe. Aus Neugierde hatte ich, nachdem ich vom Jakobsweg im September zurück gekommen bin, den MDBF Fragebogen nochmal gemacht, mit einem interessanten Ergebnis:

DIMENSION	17. JULI 2023	6. SEPTEMBER 2023
Stimmung (gut-schlecht)	36/40	39/40
Energie (wach-müde)	35/40	35/40
Gelassenheit (ruhig-unruhig)	35/40	39/40

Tabelle 3: MDBF Fragebogen Erhebung

Das Ergebnis war auf der einen Seite etwas überraschend – denn ich hatte mich am Ende des Portfolios im Juli sehr wohl mit dem Ergebnis gefühlt und hatte nicht das Bedürfnis, die 40 erreichen zu wollen bzw. ein höheres Ergebnis zu erzielen.

Auf der anderen Seite, war der Jakobsweg eine wunderbare Gelegenheit leichte Bewegung zu praktizieren. Und das täglich und über mehrere Wochen hinweg. Verbunden mit bewusstem Genießen und Achtsamkeit meistens in der Natur. Was sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Die Kunst besteht für mich nun darin, diesen Weg weiter zu gehen.

LITERATUR

Blickhan, Daniela: Positive Psychologie und Coaching. Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung. Paderborn (2021).

Blickhan, Daniela: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis, 2. erweiterte Auflage. Paderborn (2018).

Bryant, Fred B. & Veroff, Joseph: Savoring: A new model of positive experience. Psychology Press (2017).

Burisch, Matthias: Dr. Burischs Burnout-Kur-für alle Fälle. Springer Berlin Heidelberg (2015).

Fredrickson, Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle. Frankfurt am Main (2011).

Kunkel, Natalie: Pleasure Meal: Achtsam und kreativ genießen. München (2022).

Lazarus, Richard S.: Emotion and adaptation. Oxford University Press (1991).

Nagoski, Amelia & Emily: Burnout. Random House UK (2020).

ANGANG

Bild 1: Erhebung MDBF – Status Quo

	überhaupt nicht	selten	gelegentlich	oft	sehr
	1	2	3	4	5
1 zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ruhelos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 schlapp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 gut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 unruhig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 munter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 unwohl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 schläfrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 wohl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 unglücklich	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 wach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 angespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 frisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 nervös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 ermattet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
24 ruhig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bild 2: Erhebung MDBF – Woche 3

	überhaupt nicht	selten	gelegentlich	oft	sehr
	1	2	3	4	5
1 zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ruhelos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 schlecht	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 schlapp	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 müde	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 gut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 unruhig	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 munter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 unwohl	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 schläfrig	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 wohl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 unglücklich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 wach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 unzufrieden	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 angespannt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 frisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 nervös	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 ermattet	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 ruhig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bild 3: Erhebung MDBF – Woche 6

	überhaupt nicht	selten	gelegentlich	oft	sehr
	1	2	3	4	5
1 zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ruhelos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 schlecht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 schlapp	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7 müde	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 gut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 unruhig	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 munter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 unwohl	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 schläfrig	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 wohl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15 ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 unglücklich	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 wach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18 unzufrieden	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 angespannt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 frisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 nervös	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 ermattet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 ruhig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>