

A close-up, top-down view of a large number of chrysanthemum flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink petals and others appearing more white or pale pink. The centers of the flowers are a bright yellow. The overall composition is a dense, textured field of blossoms, creating a soft and colorful background.

**flourishing  
journal**

# Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie // Level 1 Dach-PP

Persönliches Portfolio zum Thema Flourishing



vorgelegt von:

Anna-Lena Gottschalk

Ausbildungsinstitut:

Inntal Institut

Asternweg 10

83109 Großkarolinenfeld

[www.inntal-institut.de](http://www.inntal-institut.de)

## Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis .....	4
1. Einleitung .....	1
2. Ziel der Arbeit .....	2
3. Theoretische Überlegungen .....	2
3.1. Was ist Positive Psychologie? .....	2
3.2. Das Konzept Flourishing .....	4
4. Flourishing Journal .....	6
4.1 Herangehensweise .....	6
4.2 Messung .....	6
4.3 Durchführung .....	7
4.3.1 Positiver Tagesrückblick .....	8
4.3.2 Pleasure Walk .....	8
4.3.3 Mini-Urlaube .....	9
4.3.4 Dankbarkeit .....	10
4.4 Ergebnisse .....	10
5. Fazit .....	12
6. Literaturverzeichnis .....	13





## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das Doppel-Kontinuum der geistigen Gesundheit .....5

Abbildung 2: Meine Reise durch Europa begleitet von der Positiven Psychologie.....7



## 1. Einleitung

**„Es ist nicht leicht, Glück in sich selbst zu finden,  
aber unmöglich, es anderswo zu finden.“**

- Agnes Reppelier

Seit Jahrtausenden streben Menschen den Ursprung und das Erleben von Glück zu ergünden. Bereits Platon, Aristoteles und Epikur lehrten und untersuchten Facetten eines glücklichen Lebens. Eudamonistische Konzepte des gelingenden Lebens setzen sich bis in die heutige Zeit durch. ‚Wie finde ich den Sinn des Lebens? Wie kann ich glücklich werden? Was ist Glück überhaupt?‘ sind Fragestellungen, die unsere Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschäftigen und stetes Thema medialer Diskurse sind (Seligman, 2015). Forscher wie Csikszentmihalyi, Diener, Frederickson und Seligman befassten sich im Laufe des letzten Jahrhunderts mit den Grundgedanken eines gelingenden Lebens und begründeten die eigenständige Fachrichtung der Positiven Psychologie.

Bei ihren Forschungen betonten die Vorreiter der Positiven Psychologie immer wieder das alleinstellende Merkmal der Positiven Psychologie: im Gegensatz zur tendenziell defizitär-ausgerichteten Psychologie fokussiert sich Positive Psychologie auf Stärken und positive Emotionen und hebt diese gegenüber negativen Emotionen hervor (Seligman, 2015).

Im Rahmen dieser Arbeit habe ich eine sechswöchige Selbstbeobachtung praktiziert und dazu ein Flourishing Journal erstellt. In diesem Flourishing Journal habe ich alle Übungen und meine gewonnenen Erkenntnisse schriftlich dokumentiert sowie meine Beobachtungen und die subjektiv erlebten Veränderungen beschrieben. Während meiner sechswöchigen Selbstbeobachtung habe ich verschiedenste Interventionen der Positiven Psychologie selbst durchgeführt und die Effekte dieser Interventionen untersucht. Zur besseren Nachvollziehbarkeit und Messbarkeit habe ich mein subjektives Wohlbefinden vor und nach meiner Selbstbeobachtung anhand des *Brief Inventory of Thriving* und der *Flourishing Scale* nach Ed Diener et al. (2009) festgehalten. Die Vorgehensweise sowie die Ergebnisse werden in Kapitel 4.2 und 4.4 erläutert.



## 2. Ziel der Arbeit

Innerhalb dieser Abschlussarbeit möchte ich meine gewonnenes Wissen die Konzepte der Positiven Psychologie und des Flourishings vertiefen. Darüber hinaus möchte ich über die praktische Anwendung verschiedener PP-Interventionen Erkenntnisse für mein persönliches Flourishing erweitern, um diese Interventionen langfristig in meine persönliche „Ressourcen- bzw. Werkzeugkiste“ zu implementieren und diese in schlechten Zeiten oder krisenbelasteten Situationen anwenden zu können. Zudem ist es mein größtes Ziel, zukünftig Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und Interventionen der Positiven Psychologie praxisnah und alltagstauglich an jene heranzutragen. Die Positive Psychologie hat für mich nicht nur einen persönlichen Nutzen, sondern soll ebenso anderen Menschen in meinem Umfeld als Werkzeug für eine gute Lebensführung dienen.

## 3. Theoretische Überlegungen

Zunächst habe ich mich im Rahmen dieser Arbeit mit zwei zentralen Fragestellungen befasst: *was ist Positive Psychologie?* und *wie kann man mit Hilfe der Positiven Psychologie sein persönliches Wohlbefinden steigern?* In diesem Kapitel werden meine theoretischen Überlegungen dargestellt, die in den folgenden Kapitel praktisch angewandt werden.

### 3.1. Was ist Positive Psychologie?

Im Rahmen unseres letzten Online-Präsenz-Blocks haben wir uns aus verschiedenen Perspektiven mit der Frage beschäftigt, was die Positive Psychologie leisten kann und welche Inhalte sie an verschiedenen Zielgruppen vermitteln kann. Sowohl aus einem unternehmerischen Kontext heraus, als auch im Privaten und im Coachingkontext erweist sich Positive Psychologie als wirksames Konzept zur lebenslangen Entwicklung und Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens, der Gesundheit und der Ressourcenorientierung (Blickhan, 2018). Exemplarisch möchte ich hier zwei Modelle vorstellen, die in der Positiven Psychologie viel Zustimmung erfahren haben.

Zum Einen ist es die Broaden and Build-Theorie von Barbara Fredrickson, welche besagt, dass „...positive Emotionen die menschliche Wahrnehmung erweitern (broaden) und Ressourcen aufbauen (build). Die zentralen Hypothesen der Broaden and Build-Theorie wurden seitdem vielfach durch Studien bestätigt“ (Blickhan, 2018, S.75). Frederickson bezieht sich dabei explizit auf neurobiologische Vorgänge im Gehirn: Positive Emotionen (desto häufiger sie auftreten) erzeugen eine erweiterte

Aufmerksamkeit für alle Reize, die uns umgeben. Dies führt dazu, dass Menschen kreativer, interessierter und offener für Neues sein können. Je häufiger wir positive Emotionen verspüren, desto mehr innere Ressourcen können wir aufbauen. Das erweiterte Ressourcenrepertoire ermöglicht Menschen wiederum, selbstgesteuerter auf positive Emotionen zugreifen können. Es entsteht sozusagen eine Aufwärtsspirale der positiven Emotionen, die Menschen zu der besseren Version Ihrer selbst machen kann (Blickhan, 2018). Zuletzt sei angemerkt, dass positive Gefühle nicht nur häufiger auftreten, sondern Menschen negative Emotionen durch positive schneller regulieren können. Frederickson bezeichnet dies als *Undoing-Effekt*.

Zum Anderen ist es das Modell des gezielten Einsetzens und Förderns von Stärken. „Stärken sind persönliche, überdauernde Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Sie sind individuell, geben Energie und ermöglichen beste Leistung“ (Blickhan, 2018, S. 101). Der Forscher Biwas-Diener hat sich intensiv mit diesem Forschungsfeld auseinandergesetzt und festgestellt, dass Menschen viel zu wenig auf ihre Stärken achten und eher ihre eigenen Schwächen bekämpfen wollen. Dabei kann die Förderung der eigenen Stärken die eigene Wahrnehmung sowie die Wirkung auf Andere wesentlich optimieren: Menschen, die sich ihrer Stärken bewusst sind, wirken klarer, stehen aufrechter, haben mehr Ausdruck in Mimik und Gestik, sprechen klarer und fließender und wirken nicht zuletzt häufig charismatischer als Menschen, die mit ihren Stärken wenig in Kontakt stehen. Daher ist sogar sinnvoller, eigene Stärken zu stärken anstatt Schwächen zu schwächen.

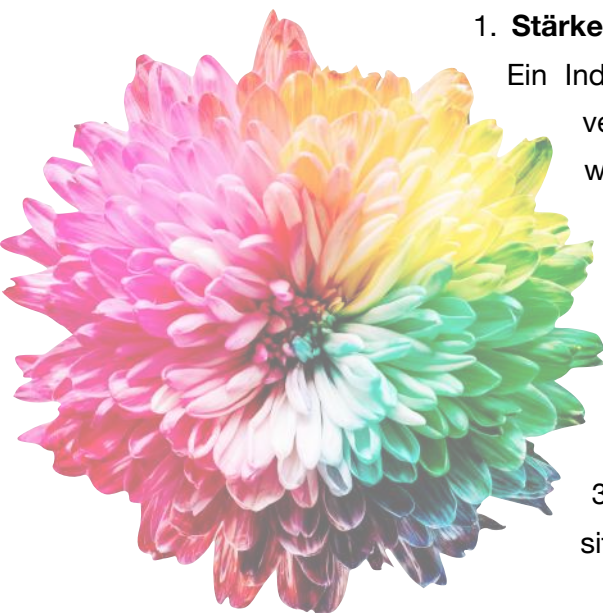
Blickhan (2018, S. 103) nennt drei entscheidende Ergebnisse aus der Forschung und der Praxis mit Stärken:

1. **Stärken sind individuell und vielfältig**, daher keineswegs statisch.

Ein Individuum entwickelt im Laufe seines Lebens eigene Stärken verschiedenster Couleur und ist dazu fähig, sie stetig und immer weiter auszubauen.

2. **Stärken sind Dimensionen und keine Kategorien**. Daher ist die Perspektive der Ausprägung einer Stärke wesentlich sinniger als die Diskussion über das (Nicht-) Vorhandensein einer Stärke. Ebenso sind Stärken Teil einer stabilen Persönlichkeit, die dennoch entwicklungsfähig sind.

3. **Stärken sind kontextbezogen** und immer in Relation bzw. situationsspezifisch zu betrachten.



### 3.2. Das Konzept Flourishing

Flourishing beschreibt nach Mangelsdorf (2019) einen Zustand, in dem wir „unser Potenzial tatsächlich realisieren und gleichzeitig ein hohes Maß an mentaler Gesundheit und psychischem Wohlbefinden erleben“ (S. 3). Mit Flourishing werden also verschiedene Lebensbereiche konzeptionell zusammengefasst, welche wiederum die Dimensionen des Wohlbefindens ergeben.

Zum Thema Flourishing gibt es viele Ansätze und Modelle, von denen exemplarisch im Folgenden das PERMA-Modell nach Seligman (zit. in Blickhan, 2018) dargestellt wird. In der Positiven Psychologie geht es wie im letzten Kapitel aufgezeigt um den Einsatz und das Fördern von Stärken. Durch den Einsatz persönlicher Charakterstärken eines Menschen werden automatisch die fünf PERMA-Faktoren gefördert, die unser Wohlbefinden stärken (Seligman, 2015). Grundlegend geht Seligman (zit. in Blickhan, 2018 und Seligman, 2015) davon aus, dass durch folgende fünf Dimensionen Wohlbefinden entsteht:

1. **Positive Emotionen:** Positive Emotionen haben nach Mangelsdorf (2019) gleich mehrere positive Effekte auf unseren Körper und Geist: erweitern Denk- und Handlungsmuster, gleichen negative Emotionen aus, können bei langfristigen Veränderungen unterstützen und je öfter wir sie spüren, desto einfacher wird es, diese aktiv hervorzurufen.
2. **Engagement:** Mit Engagement meint Seligman nicht nur das unmittelbar wahrgenommene Handeln sondern verweist vor allem auf das Flow-Modell. Denn echtes Engagement entsteht demnach nach einem Flow-Erlebnis, wenn unser „Können“ und das „Sollen“ perfekt aneinander angepasst war und man erst nach dem Flow-Erlebnis feststellt, dass die im Flow ausgeübte Handlung positiv und bereichernd war.
3. **Relationship:** „Andere Menschen sind das beste Gegenmittel gegen die Betrübnisse des Lebens uns sie sind die verlässlichste aller Aufmunterungen“ (Seligman, 2015, S. 40). Daher ist es überaus wichtig für die psychische Gesundheit und das wahrgenommene Wohlbefinden, soziale Kontakte zu pflegen und sich aus diesen neue Kraft ziehen zu können.
4. **Meaning:** Es ist für Menschen überaus bedeutsam, Sinn in dem eigenen Sein und dem eigenen Tun zu empfinden. Mangelsdorf (2019) beschreibt sinngebende Ziele als Inspirations- und Motivationsquelle für unser Handeln. Doch sind es nicht nur Ziele sondern auch Religiosität oder Spiritualität kann sinnstiftend wirken.



5. **Accomplishment:** Accomplishment steht für Zielerreichung und definiert, wie sehr wir uns selbstwirksam fühlen. Erleben wir, dass wir die Dinge, die wir uns vornehmen, erfolgreich umsetzen und dazu in der Lage sind, Dinge zu verändern, nehmen wir uns selbstwirksam und autonom wahr.

Nach Keyes (2002, zit. in Blickhan, 2018) umfasst Flourishing drei wesentliche Dimensionen: subjektives Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden sowie funktionales soziales Wohlbefinden. Unter subjektivem Wohlbefinden wird die generelle Zufriedenheit im Leben sowie die Summe aller positiven und negativen Emotionen verstanden. Psychisches Wohlbefinden spiegelt sich in Selbstakzeptanz, positiven Beziehungen, wahrgenommener Selbstbestimmung, Autonomie, Selbstwirksamkeit, Sinnempfinden und persönlichem Wachstum wieder. Zuletzt versteht Keyes unter funktionalem sozialem Wohlbefinden das Gefühl, sozial akzeptiert zu werden, zu wachsen und einen echten Beitrag für eine soziale Gemeinschaft leisten zu können, wodurch wiederum sozialer Zusammenhalt und Integration wahrgenommen werden kann.

Abbildung 1 (aus Blickhan, 2018, S. 49) veranschaulicht das Modell *Doppel-Kontinuum der geistigen Gesundheit*, in welchen Spannungsfeldern wir uns in unserem Wohlbefinden bewegen: Flourishing gegenüber Languishing und psychische Störung gegenüber psychischer Gesundheit.

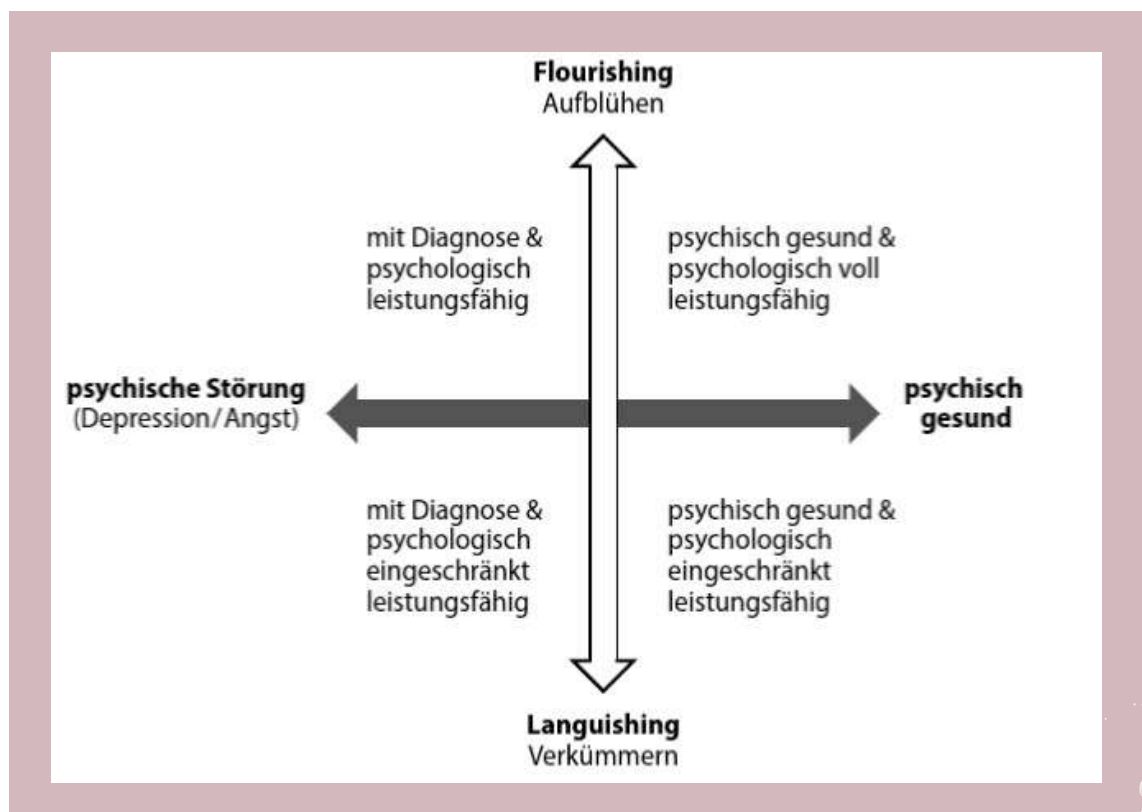



Abbildung 1: Das Doppel-Kontinuum der geistigen Gesundheit (in Blickhan, 2018, S. 49)



Das Gegenteil von Flourishing äußert sich im *Languishing*, was soviel wie Verkümmern bedeutet. Je größer die Tendenz zum Languishing ist, desto mehr neigen wir zu Depressivität und Ängstlichkeit: „Depressivität kann als ein solches komplementäres Pendant zu Wohlbefinden verstanden werden“ (Schmitz, Linten & Lang, S. 107).

#### 4. Flourishing Journal

Wie eingangs im Zitat aufgezeigt wird, ist es für Menschen maßgeblich, auf eigene Ressourcen zu blicken und diese für das eigene Flourishing zu nutzen. Grundsätzlich habe ich mir zum Ziel gesetzt, mit Hilfe des Flourishing Journals meine psychische und physische Gesundheit dahingehend zu verbessern, als dass im Alltag achtsamer und noch dankbarer für insbesondere kleine Dinge bin. Zudem möchte ich meinen Körper, meine Seele und mein Leben holistischer und liebevoller wahrnehmen und mich selbst autonomer fühlen. Darüber hinaus hat das Flourishing positive Effekte auf die Gehirnfunktion. Den Effekt der verbesserten kognitiven Funktion in meinem beruflichen Alltag nutzen und wahrnehmen kann. Grundsätzlich ist es mir sehr wichtig, meinen positiv-optimistischen Blick auf die Welt noch zu verstärken und Ressourcen zu sammeln für Momente, in denen mich negative Emotionen einholen.

##### 4.1 Herangehensweise

Bevor ich meine sechswöchige Selbstbeobachtung gestartet habe, habe ich anhand des *personal activity fit* überprüft, welche Interventionen gerade in meine Lebensumstände passen und vielleicht am geeignetsten für die Integration in mein Flourishing Journal sind. Der *personal activity fit* berücksichtigt die Individualität der Person, welche eigene Vorlieben oder persönliche Einstellungen implizieren. Des Weiteren bezieht der *personal activity fit* das Umfeld mit ein. Das Umfeld definiert sich durch die Kultur, die eigenen und gelernten Werte, sowie durch etwaige Rituale des Umfelds. Darüber hinaus muss die individuelle Aktivität berücksichtigt werden, welche einer unterschiedlichen Dosierung, Abwechslung und einem einzigartigen Fokus folgt. In dieser Selbstbeobachtung habe ich besonders darauf geachtet, jeden Tag mindestens ein, meistens allerdings tatsächlich zwei Interventionen durchzuführen. Wie Kapitel 4.3.1 bis 4.3.4 zeigen, habe ich mich für die vier Interventionen Positiver Tagesrückblick, Pleasure Walk, Mini-Urlaube und Dankbarkeitstagebuch entschieden.



##### 4.2 Messung

Jeweils am Tag des Projektbeginns und am letzten Tag des Projekts habe ich die beiden Fragebögen Flourishing Scale (FS-D) nach Ed Diener et al. (2009) und den BIT (Brief Inventory of Thriving) ausgefüllt, um mein persönliches Wohlbefinden im

Zeitraum der sechswöchigen Selbstbeobachtung messen zu können. Der FS-D setzt sich aus 18 verschiedenen Dimensionen zusammen, die zur Messung der psychischen Ressourcen und Fähigkeiten herangezogen werden. Der BIT hingegen ist die Kurzform des Inventory of Thriving und misst die Dimensionen des Wohlbefindens: Die Komponenten subjektives Wohlbefinden, Beziehungen, Sinn, Engagement, Können, Optimismus und Autonomie. Die Ergebnisse werden in Kapitel 4.4 dargestellt und mit meinen subjektiven Wahrnehmungen verglichen.

### 4.3 Durchführung

Bevor ich mit der eigentlichen Durchführung gestartet habe, habe ich anhand der Erfahrung, die ich in den Präsentationsblöcken beim Ausprobieren der Übungen gesammelt habe, überlegt, welche Übungen für mich am passendsten sind und in welchen ich mich selbst mit mir selbst am besten connecten konnte. Daher fiel meine Wahl auf den positiven Tagesrückblick, den Pleasure Walk, Mini-Urlaube und Dankbarkeitsübungen. Ein besonderer Aspekt, der bei der Durchführung berücksichtigt werden muss, ist, dass ich während der sechswöchigen Selbstbeobachtung durch fünf Länder (Spanien, Frankreich, Dänemark, Schweden, Norwegen) gereist bin, weil ich mit meinem Partner und meinem Hund derzeit auf Europareise war. Die Ausbildung zur Anwenderin der Positiven Psychologie hat mich während der fünfmonatigen Reise durch Europa begleitet und in Abbildung 2 ist dargestellt, welche Themenschwerpunkte mich wann und in welchen Abschnitten begleitet haben. In den folgenden Kapitel werden die Durchführung und die Funktionen der einzelnen Interventionen genauer erklärt und auf meine wahrgenommenen Veränderungen durch die jeweiligen Interventionen eingegangen.



Abbildung 2: Meine Reise durch Europa begleitet von der Positiven Psychologie

#### 4.3.1 Positiver Tagesrückblick

Da positiver Tagesrückblick war die Intervention, da ich am häufigsten durchgeführt habe. Bei dieser Intervention geht es darum, dass am Ende beziehungsweise am Abend eines Tages positive Dinge Revue passieren werden. Somit verstärkt sich das Bewusstsein für positive Dinge und der Broaden and Buildeffekt tritt ein. Nach Blickhan (2018) ist es wichtig, dass man sich nicht nur die Frage stellt „was war heute richtig schön?“ sondern darauf aufbauend sich die Frage stellt „was habe ich dazu beigetragen, dass ich das heute als schön erleben konnte?“.

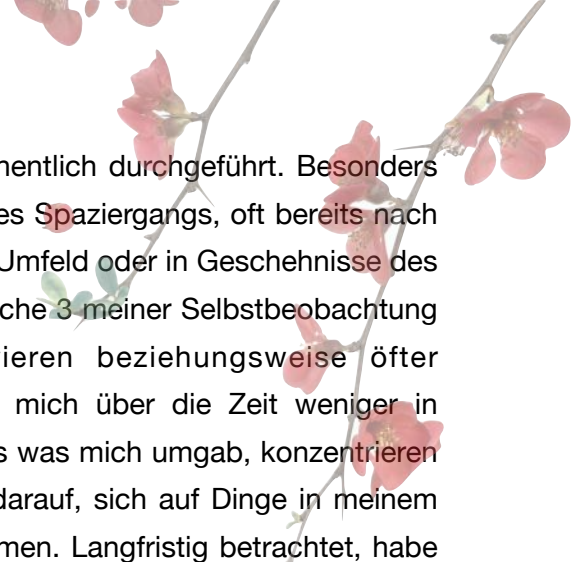
In meiner Selbstbeobachtung habe ich festgestellt, dass mein eigener Beitrag insbesondere darin bestand, bewusst Momente wahrzunehmen, zu genießen und mich selbst in diesen Momenten vollkommen anzunehmen, auch wenn die Momente (oder ich) nicht vollkommen perfekt waren. Es war in den meisten Fällen also nicht die aktive Handlung, die ich allein wertschätzte und als schön wahrnahm, sondern das bewusste Wahrnehmen per se. Vor allem nach der zweiten Woche fiel es mir immer leichter, Dinge zu benennen, die ich als positiv wahrnehme. Generell hatte ich sehr wenige Tage, an denen mir keine drei positiven Dinge eingefallen sind.

Grundsätzlich ist das menschliche Gehirn darauf programmiert, sich Negatives eher zu merken als Positives. Für mich war der positiver Tagesrückblick zusammenfassend eine Übung für mein Gehirn, die sich auch langfristig auf mein Denken ausgewirkt hat. Vor allem in Hinblick auf die langfristige Wirkung habe ich festgestellt, dass mein Gehirn mehr und mehr darauf programmiert wurde, positive Dinge herauszustreichen und weniger Zeit negativen Dinge zu betrachten. Für mich persönlich ist dies ein sehr großer Zugewinn, den ich auch in Zukunft noch weiter ausbauen möchte.

#### 4.3.2 Pleasure Walk

Das Konzept des Pleasure Walks ist es, bei einem (empfohlenerweise mindestens 20 Minuten) Spaziergang, alle Sinne einzusetzen und alle äußeren Einflüsse bestmöglich wahrzunehmen. Im besten Fall wird der Spaziergang durch einen Wald beziehungsweise durch die Natur gemacht und es herrschen wenig unangenehme Geräusche. Über dies ist es vorteilhaft, wenn man in einem angenehmen Tempo geht, vielleicht sogar etwas langsamer als normalerweise. Das Ziel der Übung ist mit sich selbst achtsam zu sein, positive Eindrücke zu sammeln und auf gewohnten Strecken neue Dinge wahrzunehmen. Für die Wahrnehmung werden alle fünf Sinne beansprucht. Dies bedeutet, dass man insbesondere die Klänge der Natur wie beispielsweise Vögel, den Duft von Bäumen, Blüten oder Wasser wahrnimmt, den Wind auf seiner Haut spürt und die Farben und Buntheit der Natur wahrnimmt.





Ich habe diese Intervention mindestens einmal wöchentlich durchgeführt. Besonders am Anfang habe ich gemerkt, wie oft ich während des Spaziergangs, oft bereits nach 3 oder 4 Minuten, in Gedanken in die Arbeit, in mein Umfeld oder in Geschehnisse des Alltags abgedriftet bin. Daher habe ich es mir ab Woche 3 meiner Selbstbeobachtung vorgenommen, die Spaziergänge zu intensivieren beziehungsweise öfter durchzuführen. Mir ist dabei aufgefallen, dass ich mich über die Zeit weniger in Gedanken verloren habe, sondern mich mehr auf das was mich umgab, konzentrieren konnte. Mein Fokus trainierte sich mehr und mehr darauf, sich auf Dinge in meinem Umfeld zu richten und im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Langfristig betrachtet, habe ich feststellen können, dass ich viel mehr meine Gegenwart fühle und bewerte. Ebenfalls habe ich mich tatsächlich mit vergangenen Geschehnissen weniger befasst, als dies früher der Fall war. In meiner Wahrnehmung hat sich das zudem auf mein berufliches Vorgehen ausgewirkt, da ich viel fokussierter auf Ergebnisse in der Gegenwart bin, als auf Ursachenforschung in der Vergangenheit zu gehen oder mich auf unklare Zielen in der Zukunft zu fokussieren.

#### 4.3.3 Mini-Urlaube

Mini Urlaube sind wie geplante Termine bzw. Treffen mit sich selbst. Ich habe mir beispielsweise zusätzlich zum Tagebuch einen Monatskalender für die sechswöchige Selbstbeobachtung genommen und mir eingetragen, wann ich mir Zeit nur für mich selbst haben möchte. In dieser Zeit bin ich mir immer mit dem größtmöglichen Maß an Selbstaufmerksamkeit und Achtsamkeit gegenüber getreten. Oftmals waren die Mini-Urlaube bei mir damit geplant, mich in die Sonne zu setzen, einen Kaffee zu trinken oder einen Pleasure-Walk zu machen. Auch habe ich im Rahmen der Mini-Urlaube eine Achtsamkeitsübung von Daniela Blickhan durchgeführt.

Rückblickend halte ich fest, dass das diejenige Übung war, die ich tatsächlich am wenigsten (konsequent) zelebriert habe. Zwar ist der Sinn der Übung, dass man sich im stressigen Alltag Termine für sich selbst freihält aber unter den besonderen Umständen auf unserer Reise war es ein wenig schwierig, die Termine zu koordinieren und einzuhalten. Vielmehr habe ich bei den anderen Interventionen gemerkt, dass ich diese viel bewusster durchführen konnte, wenn ich sie in dem Zeitfenster am Tag eingesetzt habe, wenn ich tatsächlich Zeit hatte und diese dann auch genießen konnte.

#### 4.3.4 Dankbarkeit

Die Dankbarkeitsübung war für mich meine liebste Intervention. Das Prinzip des Dankbarkeitstagebuches ist es, durch kontinuierliches Bewusstmachen von positiven Dingen im Alltag den Fokus und das Unterbewusstsein langfristig auszurichten, um positiver durch das Leben zu gehen. Auch wenn ich sie eher dosiert eingesetzt habe (alle 5 bis 7 Tage), konnte ich mich bei dieser Übung wirklich ausleben. Spannend war auch zu sehen, dass mir wirklich viele Dinge eingefallen sind, wofür ich wirklich dankbar bin, d.h. ausser den „stereotypisierten“ Dingen wie Familie, Freunde, Beruf etc. Für mich ist diese Übung schön, weil sie sich in meiner Wahrnehmung vom Großen auf das Kleine übertragen hat. Ich habe gemerkt, wie ich kleinen Dingen bzw. Freuden gegenüber dankbarer geworden bin und wertschätzender mit diesen umgegangen. Mein Fokus war schneller und vor allem müheloser auch auf kleine positive Dinge gerichtet, was mich langfristig zufriedener macht. Durch den gezielten, aber nicht überdosierten Einsatz der Dankbarkeitsübung habe ich diese Intervention wirklich sehr gut durchführen können, da für mich auch kein Druck wie bei beispielsweise den Mini-Urlauben entstand.

#### 4.4 Ergebnisse

Zur Messung meiner psychischen Gesundheit und meines Wohlbefindens habe meines subjektiven Wohlbefindens habe zwei verschiedene Fragebögen jeweils zum Beginn und zum Ende der Selbstbeobachtung durchgeführt. Die Fragebögen mit den Ergebnissen befinden sich jeweils **im Anhang**. Mit dem *Brief Inventory of Thriving* wurde das psychologische Wohlbefinden getestet. Dieser enthält eine Skala von 1 (stimme gar nicht zu) bis 7 (stimme völlig zu) und testet das persönliche Wohlbefinden in Form von 10 verschiedenen Items bzw. Fragen. Zum Beginn der Selbstbeobachtung, am 24.01.2022 habe ich den Fragebogen ausgefüllt und mein Ergebnis lag bei 42 Punkten. Am Ende der Selbstbeobachtung, am 06.03.2022 hat sich mein Ergebnis um 3 Punkte erhöht, das Ergebnis lag also bei 45 Punkten. Die Erhöhung liess sich vor allem in den Items *Mein Leben hat einen klares Ziel*, *Ich fühle mich meistens gut*, *Was ich im Leben tue, ist wertvoll und erstrebenswert*, *Ich erreiche die meisten meiner Ziele* feststellen. Lediglich in dem Item *Mein Leben läuft gut* hat sich der Wert um einen Punkt verschlechtert. Dies war allerdings zu dem Zeitpunkt darauf zurückzuführen, dass mir eine Aufgabe, die ich mir vorgenommen hatte, so gar nicht funktionieren wollte und ich mich beim zweiten Versuch sehr reinfuchsen musste, bis es dann geklappt hat.



Mit der *Flourishing Scale* nach Diener et al. (2009) wurden acht Items abgefragt, die mein persönliches Wohlbefinden und meine Ressourcen messen. Diese wurden ebenfalls auf einer Skala von 1 (stimme gar nicht zu) bis 7 (stimme völlig zu) bewertet. Zum Beginn der Selbstbeobachtung, am 24.01.2022 habe ich den Fragebogen mit 43 von 56 maximal möglichen Punkten ausgefüllt. Am Ende der Selbstbeobachtung, am 06.03.2022 hat sich mein Ergebnis um ganze 6 Punkte erhöht, was für mich einen deutlichen Unterschied sichtbar macht. Es hat sich kein Wert verschlechtert. Im Gegenteil habe ich mich beispielsweise beim Item *Ich blicke optimistisch in meine Zukunft* um zwei Punkte erhöht. Dies ist darauf zurückzuführen, dass ich meinen neuen Job am 01.04.2022 begonnen habe und dem neuen Jobantritt sehr optimistisch gegenüberstand.

Grundsätzlich waren beide Tests sehr einfach auszufüllen und auszuwerten und sicherlich nicht so umfangreich wie der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen. Zudem waren keine „negativen“ Items hinterlegt, die Tests grundsätzlich reliabler machen, da sie verhindern, dass alle Items möglichst hoch bewertet werden. Ebenfalls unterliegen beide Testergebnisse täglichen Schwankungen der Laune sowie eventuellen gesundheitlichen Einflüssen - oder bei Frauen wage ich zu behaupten, dass auch die hormonelle Zyklusphase eine Rolle spielt - allerdings decken sich die Ergebnisse sehr mit meinem wahrgenommenen Empfinden, dass ich grundlegend dankbarer und aufmerksamer gegenüber mir und positiven Dingen in meinem Leben geworden bin, selbst wenn es nur kleine Dinge waren.



## 5. Fazit

Im Rückblick auf die gesamte Reise der Positiven Psychologie-Ausbildung, der Präsenzblöcke, der wertvollen Erfahrungen und des regen und wertschätzenden Austauschs in unserer Gruppe bin ich sehr, sehr dankbar für all die Erfahrungen, die ich auf meiner sehr spannenden Reise sammeln durfte. Jetzt ein Jahr später, wo ich es geschafft habe die Arbeit fertigzustellen, kann ich sagen, dass die Positive Psychologie mein Leben und mich geformt hat.

An dieser Stelle möchte ich insbesondere den Broaden an Build-Effekt von Frederickson nochmal aufgreifen. Denn die prägnanteste Auswirkung der Interventionen war die sich immer weiter aufbauende Fähigkeit, positive Dinge zu erkennen, anzunehmen und zu schätzen, selbst wenn sie in noch so kleinen Dingen steckten. Dies hat mich im Nachhinein betrachtet glücklicher gemacht und ich weiss nun mehr, auf welchen Ressourcen ich aufbauen kann, wenn das Leben mal nicht so verläuft, wie ich es mir vorstelle. Meine wahrgenommene Autonomie hat sich deutlich verstärkt.

Auf meiner Selbstreise habe ich viele Menschen kennengelernt, die mir auch heute noch ein Netzwerk des Austauschs bieten und für die ich sehr dankbar bin. Da ich sehr früh bzw. in meinen jungen Jahren die Ausbildung machen durfte, hat es mir eine neue Perspektive für mein weiteres Leben aufgezeigt. Im Rahmen meines Masterstudiums Wirtschaftspsychologie habe ich den Schwerpunkt Coaching und Beratung gewählt, der mir in Kombination mit dieser Ausbildung die Möglichkeit eröffnet, in Zukunft Menschen auf Ihrer ganz eigenen Reise zu begleiten.

Zuletzt möchte ich Daniela danken, die uns alle so liebevoll und offen an die Positive Psychologie herangetragen hat. Mein Dank gebührt ebenfalls Holger, der mir nicht nur diese Ausbildung geschenkt hat, sondern mich auch während der gesamten Reise in meinem Herzen begleitet hat. Das Leben ist manchmal so wunderschön und gleichzeitig herausfordernd und schwer. Die Positive Psychologie hat mich gelehrt, die schönen Dinge genauer zu betrachten, die das Leben lebenswert machen. Denn in Ihnen steckt das, wonach ich mich innerlich sehne: Sinn, Da-sein und in mir selbst verweilen zu können. Danke, dass ich das erleben durfte und danke für den Weg, der mir aufgezeigt wurde.





## 6. Literaturverzeichnis

Seligman, M.E.P. (2015): *Flourish - Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. Wilhelm Goldmann Verlag: München.

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

Mangelsdorf, J. (2019). *Positive Psychologie Im Coaching: Positive Coaching Für Coaches, Berater und Therapeuten*. Springer Fachmedien: Wiesbaden.

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*. doi: 10.1111/aphw.12027

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research (39)*. 247-266.

