



Abschlussarbeit:

## **Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie**

mit Positiver Psychologie Coaching Prozesse begleiten und zum Aufblühen bringen

Erstellt durch Daniela Gerlach | Mai 2023

## Inhalt

1. Einleitung	4
2. Theoretische Einordnung der Positiven Psychologie	4
3. Ziel der Arbeit	5
4. Praxisfall 1: Engagierte Marketing Expertin und Mutter „Eigentlich bin ich zufrieden - mein Tag bräuchte nur 48 Stunden“	6
4.1 Ausgangssituation	6
4.2 Erste Sitzung	6
4.3 Zweite Sitzung	8
4.4 Dritte Sitzung	10
4.5 Vierte Sitzung	11
5. Praxisfall 2: Mutter und Gesellschafterin - zur Ansicht nicht verfügbar -	12
6. Persönliche Reise und Reflexion	13
7. Fazit und Abschlussbetrachtung	14
Literaturverzeichnis	16

*„Was macht glücklich? Wenn es nicht das Habenwollen und Besitzen ist, dann vielleicht das Gebenkönnen und Verschenkendürfen? ... wir wollen versuchen, die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Und wir können ja auch ganz einfach die Kinder fragen. Am besten die ganz Kleinen, die wir noch nicht „verzogen“ haben. ... Schauen Sie genau hin. Dann sehen Sie, was anders ist ... er möchte seine Freude über seine Leistung mit Ihnen teilen. Das macht glücklich. ... tief innen im Herzen.“*

*(Jirina Prekop, Gerald Hüter, 2006)*

## 1. Einleitung

Vor rund 15 Jahren berichtete mir eine Bekannte, dass sie positive Psychologie in Holland studieren wird. Da mich Psychologie schon immer begeistert hat, ich jedoch noch nie etwas von einem Studium der positiven Psychologie gehört hatte, war ich gleich neugierig. Wir verloren uns jedoch wieder aus den Augen und sieben Jahre später traf ich meine Bekannte erneut. Nun wollte ich wissen, was aus ihrem Studium geworden ist und wie sich das in Deutschland beruflich nutzen lässt. Sie erzählte mir, dass sie häufiger auf internationalen Kongressen und Vorträgen sei. Mein eigener beruflicher Weg war weniger exotisch. Nach einem klassischen BWL-Studium stieg ich in den Personalbereich ein. Hier fand ich meine persönliche Nische und konnte mich im Bereich Personalentwicklung einbringen. In all den folgenden Berufsjahren erfüllte es mich zunehmend, Menschen in ihrer (beruflichen) Entwicklung zu begleiten und zu erleben, was aus Persönlichkeiten werden kann, wenn sie ein positives Umfeld haben und ihre Stärken einbringen und entfalten können.

Im Laufe meiner Berufsjahre suchte ich immer wieder nach Ansätzen und Modellen, die Potenzialentfaltung unterstützen und war bestrebt, dieses bestmöglich in meinem Berufsumfeld einzubringen. Schließlich war es die Zeit der Pandemie, die mich erneut auf die Positive Psychologie aufmerksam machte. Mit Freude stellte ich fest, dass die PP inzwischen sogar auf dem deutschen Markt präsent ist. Was mich besonders erfreute, es gab einen Zugang zu diesem jungen Forschungsbereich, der zudem noch „anwendbar“ und praxisnah war. Inzwischen zeigte mir meine Erfahrung als Personalreferentin und vor allem auch als Mutter, welche positiven Effekte ein motivierendes und stärkenorientiertes Umfeld bewirken können. Ich war hoch motiviert, eine Ausbildung in der Positiven Psychologie zu absolvieren.

## 2. Theoretische Einordnung der Positiven Psychologie

Vorab werde ich kurz ausführen, was ist die Positive Psychologie? Die Ursprünge der Positiven Psychologie (PP) reichen bis in die Antike zurück und finden sich in den Werken zu Glück, Sinnhaftigkeit und Tugend von Aristoteles wieder. Persönlichkeiten aus unserer jüngeren Vergangenheit wie Abraham Maslow (vielen bekannt durch seine Bedürfnispyramide), Viktor Frankl und Carl Rodgers, können als „Großväter“ der PP gesehen werden (D. Blickhan, 2021, S. 19). Martin Seligmann wird heute von vielen Menschen am stärksten mit der Positiven Psychologie in Verbindung gebracht. Ein wichtiger historischer Moment war, als er in seiner Antrittsrede als Präsident der Amerikanischen Psychologengesellschaft, die Positive Psychologie als neuen Forschungszweig der akademischen Psychologie forderte.

Die Positive Psychologie ist als Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens zu verstehen (D. Blickhan, 2021, S.18). Die PP hat sich zu einem Forschungsgebiet mit einer Vielzahl von empirischen Studien entwickelt, deren Ergebnisse uns wertvolle Informationen auf die Fragen liefern wie beispielsweise:

- Was bringt Menschen zum Aufblühen?
- Was können wir selbst für unser Wohlbefinden tun, um ein gutes und gelingendes Leben zu führen?
- Welche Bedeutung spielt dabei die Nutzung der eigenen Stärken?

Aufgrund des Ressourcen- und stärkenorientierten Ansatzes ist die Anwendung der PP besonders wirksam im Coaching. Auf der Basis der wissenschaftlichen Forschung sind Konzepte und Modelle der PP sehr praxisnah und anwenderfreundlich. Zudem wird die Selbstwirksamkeit der Person durch eigene angeleitete Handlungsschritte verstärkt. Die alltagsnahen, leicht umsetzbaren Aktionen, erzeugen für die Anwender:innen schnelle, wahrnehmbare (positive) Wirkungen. (siehe D. Blickhan, 2021, S. 57)

Zentrale Aspekte dieser PP-Interventionen sind nach Parks & Biswas-Diener (2013) hierbei:

- 1) Das Positive wird gestärkt und gefördert.
- 2) Interventionen leiten sich aus empirischer Forschung ab und sind leicht anschlussfähig.
- 3) Die Intervention der PP richtet sich an alle Personengruppen, unabhängig von klinischer bzw. nichtklinischer Zuordnung.

Besonders überzeugend finde ich den Ansatz, es geht nicht darum, „etwas abzustellen“ oder „weg zu machen“ (vgl. D. Blickhan, 2021, S. 58). Es geht vielmehr um die Steigerung bzw. Integration von Aktivitäten, die positive Wirkungen erzeugen und Wohlbefinden steigern. Bei regelmäßiger Anwendung werden diese Handlungen zur Gewohnheit und später zu einer inneren Haltung.

### **3. Ziel der Arbeit**

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, gelernte Modelle und Methoden der Ausbildung in die direkte Anwendung zu bringen und die Wirksamkeit zu dokumentieren.

Hierzu habe ich mich für zwei Vorgehen entschieden. Zum einen wollte ich im Coachingprozess erfahren, wie sich die positive Psychologie hier anwenden lässt und auswirkt. Zum anderen war mir wichtig, meinen eigenen Wohlfühlzustand zu verbessern und mehr Leichtigkeit im zu Leben spüren. Ich wollte herausfinden, wie sich die Interventionen der PP auf das eigene Leben auswirkt und im Idealfall meine Lebensqualität steigert.

Die vorliegende Arbeit beschreibt die Begleitung mit Modellen der PP für zwei Coachingfälle. Im Anschluss gehe ich darauf ein, welche Wirkung die PP auf mich selbst hatte.

#### 4. Praxisfall 1: Engagierte Marketing Expertin und Mutter

„Eigentlich bin ich zufrieden - mein Tag bräuchte nur 48 Stunden“

##### 4.1 Ausgangssituation

Frau E. lebt in Hamburg und ist eine offene, interessierte, kommunikative Persönlichkeit. Sie ist in Vollzeit berufstätig und hat eine Tochter im Alter von 11 Jahren. Frau E. nimmt aktiv am Leben teil, ist vielseitig interessiert und engagiert sich beruflich wie privat in Netzwerken. Sie ist kulturinteressiert und pflegt ihre Beziehungen in der Familie wie auch im Freundeskreis. Seit gut einem Jahr hat Frau E. sich für eine Teilzeitstelle im Angestelltenverhältnis entschieden und sich parallel selbstständig gemacht. Frau E. verfügt über ausgesprochene „Verbindungsqualitäten“ und teilt ihr Wissen gerne. Zusammengefasst lässt sich sagen, das Leben von Frau E. ist anregend, aktiv und gut gefüllt. Zu Beginn unserer Arbeit scheint noch kein konkretes Anliegen erkennbar, jedoch ist Frau E. sehr interessiert an der PP und am Prozess.

##### 4.2 Erste Sitzung am 6. März 2023 | 10-11.30 Uhr

Zu unserer ersten Sitzung erlebe ich meine Klientin frisch und energievoll. Ich frage zu Beginn, ob ein konkretes aktuelles Thema anliegt.

Meine Klientin ist grundsätzlich zufrieden mit ihrem Leben. Doch manchmal gibt es Begegnungen mit einem bestimmten Persönlichkeitstyp, in denen Frau E. nicht klar genug für sich einsteht. Im Nachgang fühlt sie sich überrumpelt und dann ist es häufig schwer, die Situation nachzuverhandeln. Sie vermutet, dass sie einem Konflikt aus dem Weg gehen möchte.

Wir arbeiten an der Formulierung eines positiven passenden Ziels und halten schließlich folgendes Ziel fest:

***„Ich möchte mehr für mich eintreten und Grenzen setzen.“***

Es scheint es mir sinnvoll, gemeinsam darauf zu schauen, was passiert, wenn sie von einer Person in dominanter Art angesprochen wird. In Kurzform erkläre ich das Modell der Transaktionsanalyse und aus welchen Ich-Zuständen die Kommunikation bzw. ihre Reaktion erfolgt. (E. Berne, 2004, S.26ff.) Das kurze Modell hilft Frau E. zu verstehen, welchem Muster sie in der Kommunikation mit dominanten Personen folgt. Wir lassen das Thema zunächst erst einmal so wirken und ich schlage vor, dass wir uns ihre Zufriedenheit insgesamt zum Einstieg ansehen.

Dazu wähle ich die Übung „Inventur der Grundbedürfnisse“ (D. Blickhan, 2021, S. 159). Es geht darum, für sich zu erkennen, wie die eigenen psychischen Grundbedürfnisse im Bereich Autonomie, Kompetenz und Beziehung (nach Deci und Ryan, Self Determination Theory, 2004) erfüllt sind. Grundbedürfnisse sind wesentliche Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein andauerndes

Defizit führt zu Krankheit und schweren Beeinträchtigungen (D. Blickhan, 2021, S. 153).

Ich leite die Übung an und beschreibe, was unter den jeweiligen Bedürfnissen zu verstehen ist. Autonomie wird als Bedürfnis verstanden, selbstbestimmt im eigenen Handeln entscheiden zu können und dieses im Einklang mit den eigenen inneren Werten. Kompetenz umfasst das Thema Selbstwirksamkeit und Vertrauen in das eigene Können. Bindung bezieht sich auf das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbindung mit anderen (D. Blickhan, 2021, S. 157).

Ich bitte die Klientin sich im Vorfeld zu überlegen, für welchen Bereich sie diese Übung machen möchte. Sie entscheidet sich für das Arbeitsumfeld. Frau E. befüllt die Gläser, im Anschluss bitte ich sie, das Gummiband pro Glas so zu platzieren, wie es ihrem persönlichen Idealfüllzustand entsprechen würde.

Wir gehen in die Reflexion der jeweiligen Bereiche...



*Füllstände Bereich Autonomie, Kompetenz, Beziehung (v. links nach rechts)*

Es fällt auf, dass Frau E. im Bereich Autonomie mehr Autonomie genießt (auch aufgrund ihrer Selbstständigkeit), als es ihrem Idealfüllzustand entspricht. Ihr wird bewusst, dass sie sich hier mehr Struktur und Rahmen wünscht. Frau E. entscheidet sich daher, mehr Struktur und klarere Vorgaben von ihren Schnittstellen einzufordern und mit einer neuen Kollegin stärker (aktiv) in den Kontakt zu gehen.

Im Bereich Kompetenz und Selbstwirksamkeit ist der Abstand zwischen Ideal und tatsächlichem Füllstand am größten. Hier wird deutlich, dass sich die Klientin mehr Arbeitsinhalte wünscht, die stärker zu ihren Kompetenzen passen. Dieses ist eine wichtige Erkenntnis im Hinblick auf die Ausrichtung zukünftiger Aufgaben und Aufträge. Frau E. sieht sich bestätigt, dass der Weg ihrer Teilselbstständigkeit eine richtige Entscheidung war. Nun ist es jedoch wichtig, diesen Weg passend zu den eigenen Fähigkeiten und Stärken zu gehen.



Im Bereich soziale Verbundenheit ist der tatsächliche Füllstand niedriger als der Idealfüllstand. In der Reflexion ist das für Frau E. in Ordnung, da in ihrem derzeitigen Arbeitsumfeld viele Techniker sind, hier wünscht sie sich keinen engeren Kontakt. Gleichmaßen kommt sie ins nachdenken, ob sie stärker den Kontakt zu anderen Personen (außerhalb der Techniker) ausbauen könnte.

Auf Nachfrage, wie es meiner Klientin mit der Übung ging, sagt sie, dass es eine sehr hilfreiche Übung ist, um sich differenzierter die Einflussgrößen bewusst zu machen. „Im Alltag ist mir das oft nicht bewusst und so bekomme ich eine Idee, was mir wichtig ist und was nicht. Es hilft mir ebenfalls zu erkennen, an welchen Stellen kann ich selbst Einfluss kann.“ Im Fazit ist ihre wichtigste Erkenntnis, dass sie im Bereich Kompetenz und Selbstwirksamkeit sich neu organisieren und die inhaltlichen Aufgaben stärker Richtung eigener Kompetenzen steuern wird.

#### 4.3 Zweite Sitzung am 7. März 2023 | 11-12.30 Uhr

Zu Beginn der Sitzung spüre ich viel Energie und Dynamik. Ich entscheide mich für eine mentale Schleuse und schlage meiner Klientin die Fünf-Finger-Atmung vor. Dieses soll dazu führen, die Gedanken etwas zur Ruhe kommen zu lassen und mit offenem Geist die nächste Stunde nutzen zu können. Ich erlebe, wie wichtig das mentale Ankommen und die Schleuse für den Prozess ist und entscheide für mich, dieses achtsame Vorgehen für zukünftige Sitzungen aufzunehmen.

Auf die Frage, ob für heute ein aktuelles Thema ansteht, antwortet meine Klientin, dass sie sich mehr Reduktion und Fokussierung in ihrem Leben wünscht. „Es gibt so viele spannende Themen und Dinge die anstehen oder ich die machen möchte. Es ist eigentlich zu viel von allem.“

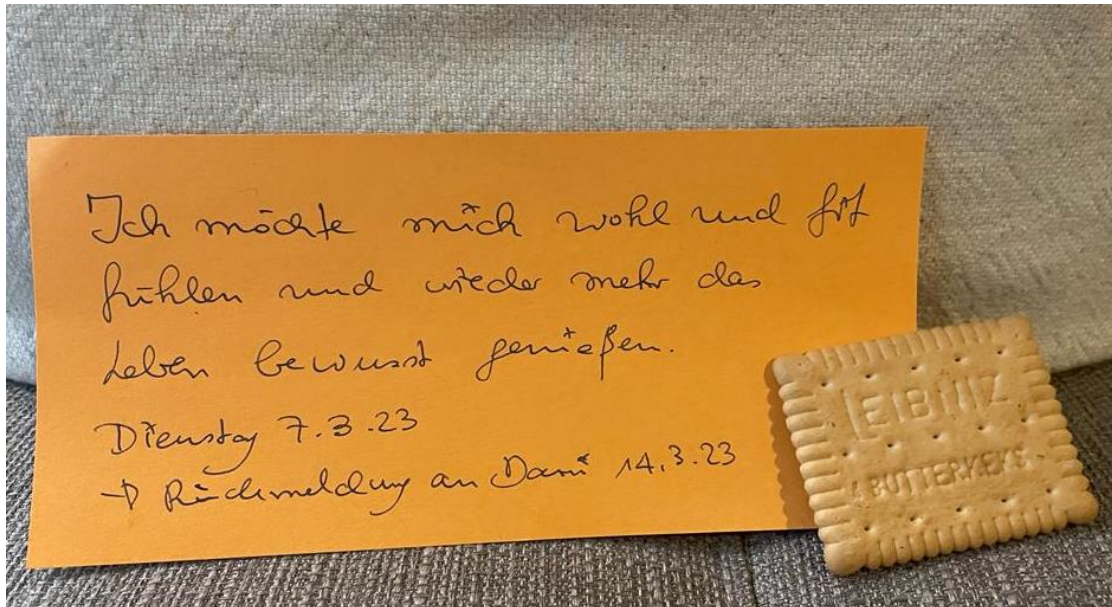
Basierend auf dem Ansatz *Stärken sind Muster* (D. Blickhan, 2021, S. 109), entscheide ich mich für das Modell Denken-Fühlen-Handeln und bitte Frau E. mir einen typischen Tag zu beschreiben. Stärken sind persönliche überdauernde Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen (D. Blickhan, 2021, S.40). Ideal ist es, wenn alle drei Bereiche in einer guten Balance zueinander stehen. Gleichmaßen lässt sich im Coaching feststellen, welche Gedanken und Verhaltensweisen positiv auf ein erwünschtes Ziel einzahlen.

Während der Beschreibung der Aktivitäten vermerkte ich mir in drei Spalten, wann Frau E. etwas im Bereich Denken, wann im Bereich Fühlen und wann im Bereich Handeln berichtet. (Dieses Vorgehen entspricht dem 3-Ebenen-Modell, einer Übung aus meiner TA-Ausbildung bei Prof. Claus Nowak). Am Ende zeigt sich, dass die Spalten für Denken und Handeln sehr voll waren, jedoch im Bereich Fühlen es nur wenige Schilderungen gab. Ich spiegle meine Beobachtung zurück, was ein Nachdenken bei meiner Klientin auslöst. Es zeigte sich, dass die Glücksmomente weniger durch das Tun und die Ansammlung von Wissen ausgelöst werden.



Gleichermaßen spürt Frau E. in diesem Moment eine große Sehnsucht nach Ordnung und Struktur. Die beschriebenen Glücksmomente erlebt sie mit ihrer Tochter, wenn sie ganz im hier und jetzt ist. Ich frage, was ein erstrebenswertes Ziel wäre. Der Satz mit dem sich meine Klientin sehr wohl fühlt ist schließlich:

*„Ich möchte mich wohl und fit fühlen und wieder mehr das Leben bewusst genießen“*



*Positiv formulierte Zielsetzung von Frau E.*

Zur Verankerung dieser Zielsetzung schlage ich die Übung Gefühlsschatzkiste vor. Hierbei geht es darum, eine Woche lang Dinge, Geräusche, Bilder, Begegnungen usw. zu sammeln, die zur beschriebenen Zielsetzung passen. (vgl. D. Blickhan, 2021, S. 89, Positives Portfolio anlegen). Frau E. ist sofort begeistert und freut sich auf die Übung, da diese auf ihre kreative Kompetenz einzahlt. Für mich selbst ist es schön zu erleben, wie sofort Motivation, Energie und Strahlkraft bei der Klientin spürbar wird.



*Abbildung 3: Erstes Teil für das Schatzkästchen*

Einen Tag später erhalte ich ein Foto mit dem ersten Schatz, ein Reflektor-Ampelmännchen. „Das erinnert mich daran, mich mehr von Dingen abzugrenzen und gleichzeitig gibt es mir die Kraft, auch Stopp zu sagen, bei Personen, die zu schnell über

mich bestimmen.“ Wir stellen fest, dass auch das Ausgangsthema „Grenzen bei autoritären Personen setzen“ gestärkt wird.

#### 4.4 Dritte Sitzung am 31. März 2023 | 08.30-10.00 Uhr

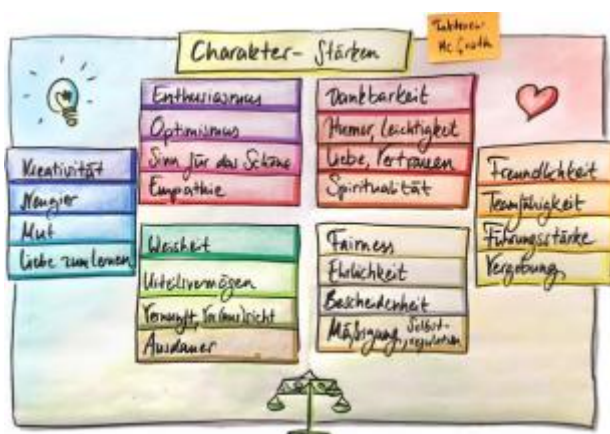
Es ist etwas Zeit vergangen und ich frage meine Klientin, was sich seit den letzten Sitzungen verändert hat? Sie berichtet, die Tage sind voll, doch ihr Schatzkästchen und ihr kleines Ampelmännchen erinnern sie an ihre Zielsetzung.

Ich beginne den Einstieg mit den positiven Tages-Ausblick (D.Blickhan, 2021, S. 91) und stelle meiner Klientin folgende Fragen:

- Wie geht es mir gerade?
- Worauf freue ich mich?
- Was kann ich selbst dafür tun?

Diese Fragen wirken sehr belebend und meine Klientin kommt in eine neue Energie.

Da Frau E. an diesem Tag kein bestimmtes Anliegen hat, jedoch grundsätzlich ein hohes Interesse daran hat, sich selbst besser kennen zu lernen, nutzen wir diese Sitzung um ihre Stärken zu erforschen. Sie selbst weiß, dass sie sehr kreativ und wissbegierig ist. Da sie vorab keinen VIA-Stärkentest gemacht hat, entscheide ich mich kurzfristig, ihr die 24 Charakterstärken (D. Blickhan, 2021, S. 125ff.) vorzustellen und bitte sie zu erspüren, bei welchen Stärken sie eine innere Resonanz spürt. Am Ende ist es vor allem die Begeisterungsfähigkeit, welche als neue Erkenntnis bei ihr aufleuchtet. Ich frage, ob sie mit dieser Stärke weiterarbeiten möchte, was sie sofort bestätigt.



Charakter-Stärken, siehe auch D. Blickhan (2021), S. 131

Anschließend entscheide mich für die Übung Stärken entwickeln (D. Blickhan, 2021, S. 144) in Anlehnung von Robert Biswas-Diener.

Hierbei gehen wir zurück in die jüngste Vergangenheit und die Klientin geht auf einen inneren Suchprozess, wann sie zum ersten Mal mit der Stärke Begeisterungsfähigkeit bewusst in den Kontakt gekommen ist. Im zweiten Schritt schauen wir, wie sich diese

Stärke im weiteren Leben gezeigt und ausgewirkt hat. Ich bitte meine Klientin, sich an eine konkrete Situation zu erinnern. Am Ende stelle ich ihr die Frage, wie sie diese Stärke in Zukunft nutzen kann?

Meine Klientin merkt an, dass sich manchmal ihr „zu viel“ an Begeisterung ungünstig auf andere Lebensbereiche auswirkt. Es geht daher darum, dieses in den Blick zu nehmen. Mein Impuls, dass es ja auch andere Stärken gibt die in einem Zusammenspiel wirken und sich gegenseitig ergänzen, beruhigt sie. Ihr Fazit ist, sie darf weiterhin diese Stärke nutzen, nur manchmal ist es wichtig, auch andere Stärken in den Vordergrund rücken zu lassen (z.B. die Vernunft).

Wir sprechen über die Qualität von Charakterstärken, wie z.B., dass Charakterstärken uns Energie geben, erfüllend sind und es hochmotivierend ist, wenn wir diese einsetzen. Meine Klientin erinnert sich an eine Situation, wo sie weit über das geforderte Maß hinaus Dinge erledigt hat, einfach weil es so erfüllend war und auf ihre Begeisterung eingezahlt hat.

Abschließend schlage ich ihr vor, an eine bevorstehende herausfordernde Situation zu denken. Ich schlage das Expressive Schreiben aus Sicht der Charakterstärke Begeisterung vor.

Eine Stunde später erhalte ich die Rückmeldung, dass ihr diese Übung viel Freude bereitet hat und sich das „ungute Gefühl“ bzgl. des Themas beim Schreiben aufgelöst hat. Von dem anfänglichen Fluchtgedanken ist das Thema nun leichter und klarer geworden. Der zweite Effekt war, dass meine Klientin beim Schreiben kreative Lösungsimpulse bekommen hat, wie sie mit dem Thema umgehen kann. Sie freut sich jetzt sogar, das „ungeliebte“ Thema anzugehen.

#### 4.5 Vierte Sitzung am 13. April 2023 | 09.30-11.00 Uhr

Diese Sitzung markiert den Abschluss des Coachingsprozesses. Meine Klientin berichtet, dass sie kurz davor war, den Termin abzusagen. Sie hat einfach zu viel zu tun. Ich biete ihr an, zum Ankommen eine kleine Schleuse zu nutzen und 5 Minuten für achtsames Atmen zu investieren. Sie kann sich darauf einlassen. Danach macht sich die neue Ruhe sofort im Sprechtempo bemerkbar.

Frau E. berichtet, dass sie mehr Ruhepausen einbauen müsste, da die Tage immer so voll werden und sie schon merkt, dass die Konzentration manchmal nachlässt. Ich erzähle, wie wichtig Pausen für unsere Regeneration und zum Auffüllen unserer Energiereserven sind.

Die Elefanten Metapher von Jonathan Haidt (2006) erklärt das Zusammenspiel unserer Gehirnsysteme. System 1 steht für den Elefanten mit einer automatischen, schnellen Verarbeitung und unwillkürliche, effiziente Prozesse. Der Reiter steht für System 2 und bewusstes, reflektiertes Nachdenken sowie strategisches Denken. Der

Reiter ist, im Gegensatz zum Elefanten, fähig, Belohnungsaufschub zu ertragen (D. Blickhan, 2021, S. 26ff). Wichtig ist daher, dass beide Systeme gut miteinander kooperieren. D.h., wenn die Bedürfnisse des Elefanten unversorgt bleiben (Pausen, Essen, Erholung von Reizen, Sicherheit...), wird der Reiter ohne die Kooperation des Elefanten unwirksam.

In Bezug auf die Situation meiner Klientin, bedeutet das, dass die Tage Elefantengerechter zu gestalten sind. Dazu schlage ich ihr in Anlehnung an die Übung Mini-Urlaub (D. Blickhan, 2021, S. 98) vor, sich am Tag kleine Mini-Pausen einzubauen. Wir sprechen darüber, wie das gelingen kann und was diese Pausen ausmachen könnte. Ich erwähne, dass es etwas sein sollte, was ihr Freude bringt und was sie ohne Multi-tasking plant. Ich frage, ob sie sich vorstellen kann, bewusst mal am Tag sich nur einer Tätigkeit (statt mehreren gleichzeitig) zu zuwenden? Der Kopf sagt bei Frau E. sofort „Ja“. Mir scheint es verstärkend wichtig, dass die Klientin, es für sich mit einem lohnenden Ziel verbindet und biete ihr dieses als persönliches Experiment für eine Woche an, um dann zu schauen, ob sich etwas für sie verändert hat.

Schließlich schauen wir gemeinsam auf den bisherigen Prozess und ich frage, was sich möglicherweise verändert hat. Ihr Feedback ist, dass sie für sich selbst ein größeres Bewusstsein in den Themen erlangt hat. Insbesondere die Übung mit den Füllständen hilft ihr, eine neue Sichtweise einzunehmen. Insgesamt ist der Blickwinkel weiter geworden und das Expressive Schreiben hat für sie eine große Herausforderung viel kleiner werden lassen. Es sind noch sehr kleine Schritte aus ihrer Sicht.

Ich spiegle ihr, was ich gehört habe und würdige die kleinen Veränderungen. Zudem gebe ich mit, dass wir uns selbst gegenüber oft zu streng sind. Daher ist es wichtig, die noch so kleinen Veränderungen und Unterschiede wahrzunehmen. Ich betone, dass Mikroschritte wichtiger sind, als die eine „große Veränderung“, da sie oft die größere Chance haben, unser Leben langfristig zu verbessern. In der Körperwahrnehmung meiner Klientin sehe ich, dass diese Rückmeldung entlastend und mutmachend ist.

Zum Abschluss frage ich Frau E., wie es ihr jetzt geht. Sie sagt, dass sie sehr froh ist, nicht abgesagt zu haben und die Impulse wieder sehr wertvoll waren. Insbesondere die Bedeutung von Pausen sei ihr nochmals klar geworden und für sie besonders wichtig. Rückblickend hat sie das Coaching als sehr wertvoll erlebt und freut sich auf den anstehenden Dänemark Urlaub, in dem sie die besprochenen Themen nochmals intensiver nacharbeiten wird.

## 5. Praxisfall 2:

- Leider zur Ansicht nicht freigegeben -

## 6. Persönliche Reise und Reflexion

Für mich selbst war die Ausbildung und Anwendung der PP ein sehr bereichernder und spannender Prozess. Meine persönliche Lebenssituation zeigte im Januar 2023 ähnliche Themen und Fragestellungen wie die meiner Klientinnen auf. Die Tage waren zu voll, die Verpflichtungen zu viel und ich bewältigte den Tag oft fremdbestimmt, so dass ich abends erschöpft ins Bett fiel. Dieses hatte zur Konsequenz, dass ich mich immer weniger gespürt habe und kaum noch Zugang zu meiner Begeisterung und Freude hatte. Kam dann noch ein zusätzliches Thema auf mich zu, fühlte ich Stress, Unlust und war gereizt. Die Sehnsucht nach persönlichen Auszeiten wurde immer größer. Im Umgang mit meiner geliebten Tochter fehlte mir zunehmend die Geduld und ich trieb sie inzwischen genauso an, wie mich selbst. Ich war unzufrieden mit diesem Zustand, doch wusste ich nicht, wie ich etwas ändern kann – denn der Alltag lief ja jeden Tag weiter.

Mit der Ausbildung Anwendung der PP setzte langsam ein Veränderungsprozess ein. Zuerst war es meine Tochter, die zu mir sagte, „Mami, du bist entspannter geworden“. Ich hatte inzwischen in meinem Alltag kleine integrierfähige Mini-PP-Übungen eingebaut, die zu einer wichtigen Gewohnheit wurden. Der Satz „Weniger ist mehr und gibt den Tagen wieder Qualität“ wurde von dem reinen Gedanken nun zu einem Gefühl und Erlebnis in meinem eigenen Alltag. Oft hatte ich mir zu viel vorgenommen und Pausen gab es nicht.

Zu Beginn der Ausbildung nutzte ich den Fragenbogen: Fragebogen zur Befindlichkeit nach Steyer, Schwenkmezger und Notz (MDBF). Dieser misst die Bereiche: Gute-Schlechte Stimmung, Wachheit-Müdigkeit und Ruhe-Unruhe. Hohe Werte geben eine Aussage über das erlebte Wohlbefinden im Bereich Gute-Schlechte Stimmung. Die Werte im Bereich Wachheit-Müdigkeit zeigen an, wie frisch und ausgeruht sich eine Person fühlt. Ein hoher Wert im Bereich Ruhe-Unruhe weist darauf hin, dass sich die Person innerlich ruhig und ausgeglichen fühlt.

Meine Werte:

	Gute-Schlechte Stimmung	Wachheit-Müdigkeit	Ruhe-Unruhe
Februar 2023	21	18	19
Mai 2023	37	31	23

Die Werte innerhalb der drei Monate zeigten eine deutliche Veränderung, die meine eigene Wahrnehmung widerspiegelt. Mein emotionales Wohlbefinden und meine Energie hatten sich positiv verändert.

Mit Hilfe der PP Ausbildung konnte ich lernen, mich besser abzugrenzen und mir weniger für den Tag vorzunehmen. Auch unbewusste Zeiträuber und Ablenkungen habe ich reduziert. Dafür entsteht jetzt mehr Qualität in der Begegnung mit Menschen. Was ich ebenso lernen musste ist, rechtzeitig (in einem ruhigen inneren Zustand) mit



meinem Umfeld zu sprechen und Strukturen zu ändern. Heute nehme ich mir „Dani-Zeiten“. Für mich hatte das viel mit „Erlaubnis geben“ zu tun. Was sich ebenso geändert hat, ich bin heute nicht mehr zu jeder beliebigen Tageszeit für alle „verfügbar“ und meine eigenen Aufgabenlisten sind kürzer geworden. Unser Umgang in der Familie ist dadurch deutlich achtsamer, bewusster und schöner geworden. Das macht mich sehr glücklich.

Doch was habe ich konkret für mich verändert? Ich starte mit dem positiven Tagesausblick und einer 10-minütigen Meditation in den Tag. Der Weg zur Schule mit meiner Tochter, wird zum gemeinsamen *Pleasure Walk*. Am Abend frage ich mich, welche drei Dinge waren schön, wofür bin ich dankbar oder was ist mir gut gelungen? Wenn ich tagsüber erschöpft bin, nehme ich mir jetzt öfter kleine Pausen. Am Wochenende sammle ich mit meiner Tochter Seifenblasenmomente, in dem ich für jeden besonderen Moment eine Bohne von meiner rechten Tasche in die linke Tasche befördere. Am Ende des Tages schauen wir beide gespannt, wie viele Bohnen (=Seifenblasenmomente) wir im Laufe des Tages gesammelt haben und freuen uns darüber.

Klein schreibt, wir können lernen, auf den vielstufigen Prozess zwischen Reiz und Reaktion Einfluss zu nehmen. Denn die Welt, wie wir sie erleben, entsteht in unserem Kopf. (S. Klein, 2002, S.70). So konnte ich selbst erfahren, wie sich meine Lebensqualität verändert, indem ich achtsamer agiere, öfter die Geschwindigkeit rausnehme und bewusster entscheide, worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke.

Die Lust am Leben ist uns angeboren und gehört zur Grundausstattung unseres Gehirns, schildert Klein. Damit ist Lebensfreude weniger ein Umstand des Umfeldes oder Alters. Sie wird viel stärker durch den Umgang mit unseren Gefühlen beeinflusst. (S. Klein, 2002, S. 281). Die Ausbildung der PP hat mir aufgezeigt, wie ich selbst wieder meine guten Gefühle durch bewusstes Anwenden der PP Interventionen beeinflussen kann. Das Ergebnis ist, dass ich mich heute (nach vier Monaten) wieder kraftvoller, lebendiger und präsenter erlebe. Gleichmaßen spüre ich, dass ich viel wohlwollender, freundlicher und gelassener geworden bin im Umgang mit anderen, was die Menschen in meinem Umfeld inzwischen sehr schätzen.

## **7. Fazit und Abschlussbetrachtung**

„Unsere Gewohnheiten verstellen uns oft den Blick auf die vielen Wunder der Welt. Statt dessen liefern sie uns ständig eine Form der Selbstbestätigung, die uns immer in unserer bekannten Welt kreisen lässt.“ – so schreibt Tschechne in seinem Buch *Die Angst vor dem Glück* (2007, S. 175). Im Erwachsenenalter fällt es uns häufig schwerer, Gewohnheiten zu ändern. Das erfordert ein hohes Maß an Reflexionsvermögen, Entscheidungsstärke und Ausdauer. Die Positive Psychologie liefert aus meiner Erfahrung einen anschlussfähigen und praxisnahen Weg, auch im Erwachsenenalter, günstigere Gewohnheiten für ein gelingendes Leben zu integrieren. Wir können

anfangen, unseren Blick für Glücksmomente zu schärfen und bewusst nach Glücksmomenten suchen. (R. Tschechne, 2007, S. 224)

All unsere Lebensbereiche sind komplexer geworden. Insbesondere die Anforderungen aus unserer Arbeitswelt, sind nach wie vor sehr anspruchsvoll. Um langfristig wirksam und erfüllend, die eigenen Lebensbereiche zu gestalten, brauchen wir einen neuen Umgang mit uns selbst (und anderen). Die Positive Psychologie ist für mich zu einer Antwort darauf geworden, wie wir selbst zu einer gelingenden, gesunden Lebensführung beitragen können. All die derzeit so präsenten Themen wie Resilienz, motivierende Arbeitswelten, mentale Gesundheit, Wertwandel, Gesundheitsmanagement in Unternehmen, die Zunahme psychischer Belastungen etc. macht für mich deutlich, wie wichtig die Positive Psychologie ist, denn sie kann hier einen relevanten Beitrag leisten.

Zu wissen, was ich selbst für mein seelisches Wohlbefinden tun kann, stärkt uns in unserer Selbstwirksamkeit und ist ein wunderbarer Weg, das eigene Leben zufriedener, gesunder und erfüllter zu gestalten. Die Positive Psychologie trägt damit erheblich dazu bei, die persönliche Lebensqualität zu steigern.

Ich möchte abschließen mit einem Impuls von Raymond Battegay der sinngemäß sagt:

*Verpassen wir, wichtige Dinge wahrzunehmen, können wir leichter zum Spielball für andere werden. Eigenständigkeit und bewusstes Leben, erfordert von uns, uns selbst und unsere Umwelt aufmerksam wahrzunehmen.*



## Literaturverzeichnis

Biswas-Diener, R. (2010), Practicing Positive Psychology Coaching

Blickhan, D. (2021), Positive Psychologie und Coaching

Burne, E. (2004), Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?

Csikszentmihalyi, M., (2018) Flow. Das Geheimnis des Glücks

Haidt, J. (2006), The happiness hypothesis

Klein, S. (2002), Die Glücksformel

Parks, A. & Biswas-Diener, R. (2013), Positive Interventions: Past, Present and Future

Peseschkian, N., Battegay, R., (2006), Die Treppe zum Glück

Prekop, J., Hüter, G. (2006), Auf Schatzsuche bei unseren Kindern

Ryan, R.M. & Deci E.L. (2004), An Overview of Self-Determination Theory

Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P. & Eid, M., Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF), Handanweisung Göttingen (1997)

Tschechne, R. (2007), Die Angst vor dem Glück: Warum wir uns selbst im Weg stehen