

openup

Ein praktischer Leitfaden für

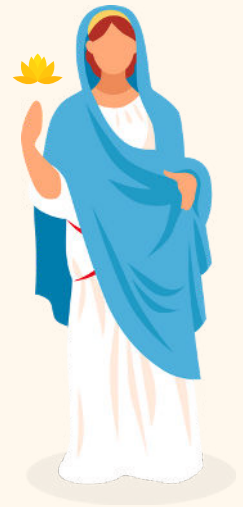
Positive Psychologie



LERNE, DEIN EIGENES
GLÜCKSEMPFINDEN ZU STEIGERN

Die Frage, wie man **wirklich glücklich** wird, gehört zweifellos zu den größten Herausforderungen aller Zeiten.

Das psychologische und philosophische Streben nach Glück begann in China, Indien und Griechenland vor fast 2.500 Jahren mit Konfuzius, Buddha, Sokrates und Aristoteles.



Bis in die späten 1800er Jahre konzentrierte sich die Psychologie auf die Pathologie: die schlimmsten Szenarien und die Ursachen des Unglücklichseins. Die Positive Psychologie entstand zum Teil als Reaktion auf diese Fokussierung auf „Probleme“. Anstatt zu versuchen, das zu beheben, was mit den Menschen „nicht stimmt“, fragte die Positive Psychologie, wie wir **menschliche Stärken kultivieren** und positive Aspekte in unserem Leben aufbauen können, wie z. B. Widerstandsfähigkeit, Freude, Zweck und Sinn.

Als Reaktion auf das wachsende Interesse an der positiven Psychologie im 20. Jahrhundert begannen Wissenschaftler*innen, diese Frage zu erforschen:

„Was macht glückliche Menschen glücklich?“

Dank der wissenschaftlichen Forschung und der psychologischen Entwicklungen auf diesem Gebiet wissen wir heute mehr denn je über die Grundlagen des menschlichen Glücks.

Was ist Positive Psychologie?

„Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung dessen, was das Leben **am lebenswertesten** macht.“

- Peterson, 2008

Positive Psychologie ist die Wissenschaft von den positiven Eigenschaften des Lebens: Wohlbefinden, Glück, Zufriedenheit und Erfüllung. Der Ansatz erforscht die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen des Menschen, mit einem **Schwerpunkt auf die Stärken und nicht auf die Schwächen**.

Der Begriff wurde ursprünglich vom Psychologen Abraham Maslow in den 50er Jahren geprägt. 2002 wurde er von Martin Seligman durch sein einflussreiches Werk „Authentic Happiness“ populär gemacht. Damit schlug er ein neues Teilgebiet der Psychologie vor, das sich auf lebensspendende und nicht lebensfeindliche Bereiche konzentriert. Er hebt dabei **drei wesentliche Ziele** der Psychologie für die allgemeine Untersuchung des Glücks hervor:

„Das erste Ziel ist, dass sich die Psychologie mit den menschlichen **Stärken** ebenso befassen sollte wie mit den Schwächen. Sie sollte an den **besten** Dingen des Lebens interessiert sein. Sie sollte sich darum bemühen, das Leben normaler Menschen **erfüllend** zu gestalten und ebenso das des Genies, um große Talente zu fördern.“

- Martin Seligman, TED Talk

Viele Forscher*innen haben Seligmans Ansatz weltweit übernommen und damit eine Grundlage für die Anwendung der Prinzipien der Positiven Psychologie geschaffen.

KURZ ZUSAMMENGEFASST

Das **Ziel** der Positiven Psychologie ist es, das Leben erfüllter zu gestalten, indem sie die Frage stellt: „**Was stimmt mit dir?**“.

Sie konzentriert sich auf positive Elemente wie **Glück, Optimismus, Mitgefühl, Dankbarkeit** und **Freude**.

Doch die Positive Psychologie bietet viel mehr als nur den Fokus auf angenehme Gefühle.



Die Bedeutung der Positiven Psychologie liegt darin, die Farben der Brille zu verändern, durch die wir das Leben sehen. **Gute Dinge passieren. Schlechte Dinge passieren.** Es passiert viel in der Welt, worauf wir wenig bis gar keinen Einfluss haben. Was wir kontrollieren können, ist, wie wir diese guten und schlechten Dinge wahrnehmen. **Ein Beispiel:**

Hands on:

Du bist mit deiner Familie auf dem Weg nach Disneyland und hast eine Reifenpanne. Ihr müsst auf Hilfe warten und nach 1,5 Stunden könnt ihr euch wieder auf den Weg machen. Mit Verspätung kommt ihr endlich im Disneyland an.

Problemorientierte Antwort:

- „Warum ist uns das passiert? Jetzt haben wir 1,5 Stunden im Disneyland verloren.“
- „Wie dumm von mir. Ich hätte das Auto vor der Fahrt überprüfen sollen.“

Positiv orientierte Antwort:

- „Zum Glück konnte uns jemand helfen. Wir haben noch eine Menge Zeit im Disneyland.“
- Trage deine positiven Gedanken ein ...



Schauen wir uns die **Theorie** an

Die Positive Psychologie befasst sich mit den **grundlegenden Aspekten** des Lebens, wie Charakterstärke, Selbstwertgefühl, Beziehungen und Wohlbefinden. Sie beschreibt, wie jeder dieser Aspekte angewandt und genutzt werden kann, um Sinn und Zweck zu erlangen.

Das Ziel besteht letztlich darin, **Glück** und **Wohlbefinden** zu **steigern**. Das gelingt, indem Einzelpersonen und Gemeinschaften in eine Lage versetzt werden, in der sie sich entfalten können. Dafür sollte eine Reihe von Faktoren berücksichtigt werden. Dr. Seligman baut seine Vision des menschlichen Wohlbefindens auf fünf Säulen auf, die unter dem Akronym **PERMA** bekannt sind. Schauen wir uns jede dieser Säulen im Detail an.



Positive Emotionen: Das Erleben positiver Emotionen ist wichtig und kann kultiviert werden (z.B. durch Dankbarkeit).



Engagement: Um unser Wohlbefinden zu steigern, ist es wichtig, sich auf Aktivitäten einzulassen, die den „**Flow**“ fördern.



Beziehungen: Als soziale Lebewesen sind sinnvolle Verbindungen für unser Wohlbefinden unerlässlich.



Sinn: Sinn ist die höchste Form des Glücks und wird erreicht, wenn wir etwas dienen, das größer ist als wir selbst.



Verwirklichung: Wir alle blühen auf, wenn wir erfolgreich sind, unsere Ziele erreichen und uns verbessern.

Das **PERMA-Modell** bietet einen umfassenden Rahmen, um unser mentales Wohlbefinden zu verstehen und zu verbessern.

Damit wir uns wohlfühlen, ist **jedes Element** gleichermaßen wichtig. Glück lässt sich nicht nur durch die Verstärkung positiver Emotionen oder ein Leben voller Engagement erreichen. Natürlich spielen sie eine wichtige Rolle, aber sie reichen nicht aus, um ein umfassendes Gefühl des Wohlbefindens zu entwickeln, zu dem auch Sinn, Erfolg und positive Beziehungen gehören.

KURZ ZUSAMMENGEFASST

- ✓ Richte deine Aufmerksamkeit auf **positive Emotionen**: Beschäftige dich mehr mit Aktivitäten, die dich glücklich machen und die deinen Alltag bereichern.
- ✓ Strebe nach mehr **Flow**: Stärke deine Talente, gehe Hobbys nach, die dich interessieren oder suche nach Erfahrungen, die deinen Leidenschaften entsprechen.
- ✓ Verbessere die Qualität deiner **Beziehungen** zu anderen Menschen: Pflege stärkere und dauerhaftere Bindungen zu deinen Freund*innen, deiner Familie und geliebten Menschen.
- ✓ Suche den **Sinn** in deinem Leben: Viele Aktivitäten, wie z.B. Freiwilligenarbeit, anderen zu helfen und persönliche Interessen zu entwickeln, helfen dir, einen Sinn zu finden.
- ✓ Höre nie auf, an deinen **Zielen** zu arbeiten: Strebe nach mehr, aber vergiss nicht, dir eine Pause zu gönnen. Ein gesundes Gleichgewicht ist der Schlüssel.

Wie kannst du **Positive Psychologie** im Alltag anwenden

Viele Techniken zur Anwendung der Positiven Psychologie können im Alltag sofort in die Praxis umgesetzt werden, z.B. freundliche Gesten. Diese Handlungen bessern deine Stimmung ziemlich schnell auf.

Hier sind fünf Grundsätze und Übungen der Positiven Psychologie aufgeführt. Schau dir an, wie sie in unterschiedlichen Bereichen angewendet werden können und wie du von ihnen profitieren kannst:

1. Dankbarkeit

Dankbarkeit ist einer der bekanntesten Ansätze der Positiven Psychologie, und das nicht ohne Grund: **Es fühlt sich gut an, dankbar zu sein.**

Forschungsergebnissen zufolge hat Dankbarkeit noch eine Reihe weiterer Vorteile, nämlich emotionale und körperliche Auswirkungen (z.B. besserer Schlaf, weniger Stress und verbessertes emotionales Bewusstsein). Dankbar sein kann sich bedeutend auf das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen auswirken.

Es gibt viele Möglichkeiten, von der Kraft der Dankbarkeit zu profitieren. **Probiere eine der folgenden Übungen aus:**

- *Führe ein Dankbarkeitsjournal*
- *Schreibe einen Brief an einen geliebten Menschen, um deine Dankbarkeit auszudrücken*
- *Lege einen Tag pro Woche fest, an dem du dich nicht beschwerst.*
- *Unternimm einen Dankbarkeits-Spaziergang und notiere dir mental, wofür du dankbar bist.*
- *Erzähle beim Abendessen, was das Beste an deinem Tag war.*
- *Verwende Dankbarkeits-Affirmationen während einer Meditation.*



2. Selbstmitgefühl

Wir können unglaublich hart mit uns selbst sein. Oft gehen wir mit uns **streng ins Gericht**, kritisieren uns und weisen auf jeden kleinen Fehler hin. Diese Einstellung schadet jedoch nicht nur unserem Selbstwertgefühl und unserem Selbstvertrauen, sondern führt auch dazu, dass wir uns auf das Negative konzentrieren. Das wiederum beeinträchtigt unsere Stimmung und kann uns daran hindern, das Gute in unserem Leben zu genießen. **Selbstmitgefühl ist hier das beste Heilmittel.**

Wenn wir uns selbst gegenüber freundlich und geduldig sind, können wir unsere **Schwächen akzeptieren und uns selbst Liebe geben**, egal was passiert.

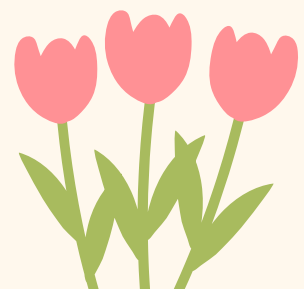
- *Behandle dich selbst so, wie du **Freund*innen** behandeln würdest. Stell dir vor, was du zu dieser Person sagen würdest und sag das zu dir selbst.*
- *Übe dich in **positiven inneren Monologen** und ermutige dich selbst.*
- *Versuche es mit **Achtsamkeit** und Selbstmitgefühl. Eine schnelle Übung dazu findest du, wenn du den QR-Code scannst.*
- *Kultiviere Freundlichkeit: Nimm dir vor, jede Woche eine gute Tat zu vollbringen.*



3. Erkennen von Stärken

Die glücklichsten Menschen sind diejenigen, die ihre einzigartigen **Stärken** und **Qualitäten** gefunden haben und sie in jeder möglichen Situation einsetzen. Bist du freundlich, hartnäckig, fair oder kreativ? Finde deine Stärken.

Unsere Stärken zu finden und zu nutzen, bereichert nicht nur unser persönliches Leben. Es dient auch als Erinnerung daran, wie wertvoll wir sind.



4. Flow-Aktivierung

Ein Flow kann durch Aktivitäten erlebt werden, die wir gerne tun, wie z.B. Sport treiben, malen oder musizieren. Man hat die Kontrolle über eine Situation, in der man unmittelbar Rückmeldung erhält. Dabei stellt sich außerdem das Bewusstsein ein, dass es noch viel Raum für **Wachstum** gibt. Tritt der Flow ein, erreicht man einen Zustand, in dem Emotionen wie Befangenheit oder Unsicherheit verschwinden. Voraussetzung dafür ist, dass die Tätigkeit, die du ausübst, **freiwillig** geschieht und **motivierend** ist. Sie muss Geschicklichkeit erfordern und herausfordernd genug sein, um dich anzuspornen.

Keine Ahnung, welche Aktivität das sein könnte? **Stell dir selbst die folgenden Fragen:**

- *Was hast du als Kind gerne gemacht, wobei du das Zeitgefühl verloren hast?*
- *Was daran motiviert/inspiriert dich?*
- *Kannst du das in Aktivitäten, die du heute gerne machst, wiederfinden?*

5. Erfolg visualisieren

Visualisierung ist eine einfache Technik, die uns helfen kann, ein **mentales Bild von Ereignissen** zu schaffen. „Zu sehen“, wie wir erfolgreich sein können - und sei es auch nur in unserer Vorstellung - hilft uns daran zu glauben, dass es tatsächlich geschehen kann.

Wenn wir uns jeden Schritt in die richtige Richtung vorstellen, bereiten wir uns geistig und körperlich darauf vor, diese Schritte im wirklichen Leben zu tun.



Hands on

Wie sieht dein Leben in einer **perfekten Zukunft** aus?

Stell dir vor, welches Ziel du erreichen willst.

Visualisiere deine berufliche Entwicklung, deine persönlichen Ziele und deine sozialen Beziehungen in einer Zukunft, in der alles möglich ist und du alles erreicht hast, was du dir wünschst.

Wie sieht dein bestmögliches Selbst aus?



Botschaft zum Mitnehmen

Als Menschen müssen wir uns **weiterentwickeln** und die **beste Version von uns selbst kultivieren**, um wirklich aufblühen und wachsen zu können. Es gibt viele verschiedene Wege zu einem erfüllten Leben. So wichtig es ist, an unseren Schwächen zu arbeiten, so wichtig ist es auch, sich auf die persönlichen Stärken zu konzentrieren. Damit schaffst du ein gesundes Gleichgewicht zwischen beiden.

Die Grundsätze der **Positiven Psychologie** helfen dir dabei, auf diesen Fähigkeiten aufzubauen und dein Potential für Liebe, Mitgefühl, Selbstwertgefühl, Kreativität, Widerstandsfähigkeit und Integrität zu entfalten. Diese Werte sind für ein **sinnerfülltes Leben** unerlässlich und verbessern zudem dein mentales Wohlbefinden.



Let's openup

Für mehr Tipps von unseren
Psycholog*innen, wirf einen
Blick auf unseren Blog unter:
www.openup.de/blog

Hättest du gerne noch mehr Unterstützung?
Unser Team aus zertifizierten Psycholog*innen
hilft dir gerne weiter. **Buche ein Gespräch,
indem du den QR-Code scannst.**

