

**„Glück ist erlernbar“
als Ansatz der angewandten Positiven Psychologie
im Coaching**



**Eine Zusammenfassung und Ausarbeitung von
Kristina Maludy-Meessen
als Abschlussarbeit der Systemischen Coaching Ausbildung
im Februar 2021**

Inhaltsangabe

1. Vorwort

2. Positive Psychologie.....	2
2.1. Definition.....	2
2.2. Entstehung und Nutzen.....	2
2.3. Grundhaltung und Menschenbild.....	3
2.4. Ziel.....	3
3. Die Suche nach dem Glück.....	4
3.1. Fakten aus der Glücksforschung.....	4
3.2. Wie lässt sich Glück messen?.....	4
3.3. Wie äußert sich Glück im Gehirn?.....	4
3.4. Wie funktioniert Glück?.....	5
3.5. Warum nach Sinn streben?.....	6
4. Coaching und Positive Psychologie.....	7
4.1. Positive Coaching.....	7
4.2. Ablauf & Methoden im Positive Coaching.....	8
4.2.1. Beim Kennenlernen.....	8
4.2.2. In der Zielformulierung.....	9
4.2.3. In der positiven Diagnostik.....	9
4.2.4. In der Prozessgestaltung.....	11
4.2.5. Beim Abschluss.....	12
5. Transfer nach dem Coaching.....	13
5.1. Übungen im Alltag.....	13
5.2. Wissenswerte Erkenntnisse.....	16
6. Mein Fazit.....	16

Quellenangaben

Literatur:

Daniela Blickhan, Positive Psychologie, 2. Auflage, Jungfermann Verlag, 2018

Judith Mangelsdorf, Positive Psychologie im Coaching, Springer Verlag, 2019

Christoph Steinebach, Positive Psychologie in der Praxis, Beltz Verlag, 2012

Martin Seligman, Wie wir aufblühen, Goldmann Verlag, 2015

Laura Malina Seiler, Mögest du glücklich sein, Knaur Verlag, 2020

Fredrike Bannink, Praxis der Positiven Psychologie, Hogrefe Verlag, 2012

Webseiten:

<http://www.positive-psychologie.ch/>

<https://www.positivepsychologie.eu/>

<https://tomoff.de/>

<https://www.spektrum.de/wissen/die-fuenf-grossen-fragen-der-gluecksforschung/>

<https://www.7mind.de/>

https://charakterstaerken.org/questionnaire_overview.php

1. Vorwort

Als ich im zweiten Modul meiner Systemischen Coaching Ausbildung beim wunderbaren Manfred Wagner das erste Mal etwas über „Positive Psychologie“ hörte, hat es mich direkt angesprochen, denn es erschien mir so nachvollziehbar, dass dieser Ansatz den menschlichen Bedürfnissen am ehesten entspricht - sei es bei der Problembewältigung oder bei der Förderung von Leistungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, aber auch im Leben allgemein. Den Fokus darauf zu legen, was funktioniert, was gut ist und dieses nachhaltig zu verstärken, machte für mich von Anfang an Sinn. Denn es verspricht eine Leichtigkeit im Coachingprozess für beide Parteien, wobei das Anliegen des Coachees dennoch ernst genommen und gewürdigt wird. Der Satz, der bei mir den meisten Eindruck hinterlassen hat: „Repariere nicht, was nicht kaputt ist!“

Ich habe mir daraufhin Literatur zu dem Thema besorgt, kam darüber zu Fakten aus der Glücksforschung, zu noch mehr Literatur über Glück generell und über die Erkenntnisse auf dem Gebiet im Coachingkontext. So lag es auf der Hand, dass ich meine Abschlussarbeit diesem Themenbereich widmen würde.

Die Bücher und Webseiten, die mir als Informationsquellen und als Inspiration gedient haben, habe ich zuvor aufgelistet.

Mir hat die Lektüre und die Zusammenfassung jedenfalls sehr viel Freude gemacht. In diesem Sinne wünsche ich auch viel Freude beim Lesen dieser Arbeit ☺!

2. Positive Psychologie

2.1. Definition

Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Beschreibung positiver Aspekte des menschlichen Lebens. Sie beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren unter anderem mit den Grundlagen eines „guten Lebens“, wie z.B. Glück und Wohlbefinden, Tugenden und Charakterstärken, sowie der Erfüllung im Leben allgemein.

Untersucht werden die begünstigenden Faktoren und Bedingungen des Wohlbefindens, um die Lebenszufriedenheit zu steigern bzw. zu stabilisieren.

In der Positiven Psychologie steht die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) im Vordergrund.

2.2. Entstehung und Nutzen

Erstmals verwendete Abraham Maslow 1954 den Begriff „Positive Psychologie“ im Zusammenhang mit dem Wachstumsbedürfnis des Menschen; jedoch gelten als ihre Begründer die beiden US-amerikanischen Psychologen Martin E. P. Seligman und Mihály Csikszentmihály.

Bei einer Ansprache 1998 für die American Psychological Association griff Seligman den Begriff erstmals wieder auf, während er in seiner Rede kritisierte, dass der Erforschung der positiven Aspekte des Lebens zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet wird. Denn bis dahin hatte sich die Psychologie hauptsächlich mit den Faktoren von psychischen Störungen und ihrer Heilung beschäftigt und sich darauf konzentriert, wie man unglückliche Menschen von ihrem Leid befreit, anstatt sich mit der Entwicklung psychisch gesunder Menschen zu befassen und wie man diesen helfen kann, ein erfülltes Leben zu führen. Diese Bestrebungen fasste Seligman

unter dem Schlagwort „Positive Psychologie“ zusammen und gilt seitdem als derjenige, der die Positive Psychologie in den Fokus der wissenschaftlichen Psychologie geholt und ihre Entwicklung maßgeblich gefördert hat.

Es folgten zahlreiche Forschungsprojekte und Veröffentlichungen auf dem Gebiet. Die Forschungsinteressen der Positiven Psychologie liegen nach wie vor in der Erforschung des optimalen menschlichen Funktionierens und wie es sich erhalten lässt. Die Abkehr von der Defizitorientierung hin zur Stärkenorientierung markiert eine Wende zu einer bedürfnisorientierteren Psychologie, welche auch gesellschaftliche Aspekte mit einbezieht, die bei der Bewältigung von Krisen und kritischen Lebensereignissen eine große Rolle spielen. Die Konzepte und Interventionen finden heute ihre Anwendung in Psychotherapie und Coaching, aber auch in Führung und Personalentwicklung, Bildung und Erziehung.

Positive Psychologie nimmt dabei eine objektive Haltung ein, indem sie sowohl die guten als auch die schwierigen Seiten des Lebens beleuchtet und sich von nicht-empirisch begründeten Ratgebern distanziert, wie sie zum Beispiel häufig in Selbsthilfelimaterie oder in der Esoterik zu finden sind.

2.3. **Grundhaltung und Menschenbild**

Basierend auf einem humanistischen Menschenbild, welches impliziert, dass jeder Mensch danach strebt, ein selbstbestimmtes und gleichzeitig auf andere bezogenes Leben zu führen, und fähig und gewillt ist, seinem Leben Ziele und Sinn zu verleihen, vertritt die Positive Psychologie die Haltung, dass jeder Mensch Schwächen und gleichzeitig einzigartige Stärken besitzt. Jeder Mensch hat positive Eigenschaften und ist in sich wertvoll. Es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch nach Selbstverwirklichung strebt und danach, sich gemäß seinen Möglichkeiten zu entwickeln und zu wachsen.

2.4. **Ziel**

Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen und dass sie ihr Potenzial voll entfalten können. Dazu befasst sie sich in Theorie und Forschung mit Fragen, die nicht nur von Psychologen, sondern von Philosophen, Theologen und Politikern im Laufe der Jahre gestellt wurden, wie beispielsweise:

- Wie kann man Glück definieren und messen?
- Wie lässt sich subjektives Wohlbefinden steigern?
- Warum sind manche Menschen oder Gruppen glücklicher als andere?
- Was sind unterstützende Faktoren für gelingendes Leben und Arbeiten?

Die beiden Begriffe, die in Zusammenhang mit Positiver Psychologie am häufigsten fallen, sind Wohlbefinden und Glück.

3. **Die Suche nach dem Glück**

Obwohl das Streben nach einem gelingenden Leben und nach Glück in so vielen Kulturen und seit vielen Epochen als ein so existenzieller Teil des menschlichen Seins gilt, hat sich die Psychologie erst relativ spät dieser Thematik angenommen. Seither wird systematisch geforscht und gemessen, um das Konstrukt Glück weiter zu ergründen.

3.1. **Fakten aus der Glücksforschung**

Der jährliche Bericht des „World Happiness Reports“ der UNO, der seit 2012 eine weltweite Rangliste zur Lebenszufriedenheit in verschiedenen Ländern der Welt veröffentlicht, wird anhand von diesen Faktoren erhoben: das Bruttoinlandsprodukt, die Lebenserwartung der Menschen, das soziale Angebot für Bedürftige, das Vertrauen in die Regierung und Wirtschaft, die gefühlte Entscheidungsfreiheit und die Spendenbereitschaft. Der Bericht verbindet dazu unter anderem Daten von Sozialsystemen und Arbeitsmarkt mit Befragung über die Selbstwahrnehmung der Menschen. Ziel des Rankings ist es, Regierungen weltweit zu einer besseren Politik zu bewegen.

In 2020 belegte Deutschland Platz 17, Finnland den 1. Platz und Afghanistan den 153. und damit letzten Platz.

Seit 2012 gibt es sogar einen offiziellen „International Happiness Day“ – den 20. März.

3.2. **Wie lässt sich Glück messen?**

Glück ist eine sehr persönliche Sache und lässt sich kaum objektiv messen, daher sind Forscher in der Regel auf die Selbsteinschätzung ihrer Probanden angewiesen und wie diese ihr subjektives Wohlbefinden angeben. Sie wenden zur Erfassung für gewöhnlich zwei verschiedene Methoden an: Zum einen fragen sie die Probanden, wie zufrieden diese allgemein in ihrem Leben sind. Zum anderen untersuchen sie das aktuelle Verhältnis von positiven und negativen Gefühlen.

3.3. **Wie äußert sich Glück im Gehirn?**

Was in unserem Gehirn passiert, wenn wir glücklich sind, dazu gibt es unzählige Forschungen und Erkenntnisse, die sich jedoch nur oberflächlich zusammenfassen lassen. Denn die Neurobiologie des Glücks ist sehr komplex und, wie die meisten Vorgänge im Gehirn, haben wir sie längst noch nicht vollständig erforscht und verstanden. Eine zentrale Rolle bei unserem Glücksempfinden und dem Drang, uns immer wieder den Dingen zuzuwenden, die uns Wohlbefinden verschaffen, spielt aber unser Belohnungs- und Motivationssystem. Es besteht aus einer ganzen Reihe von Hirnarealen, die vor allem über den Botenstoff Dopamin (auch als „Glückshormon“ bekannt) miteinander kommunizieren.

Für einen Zustand innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit ist ein anderes Hormon zuständig, nämlich Serotonin. Es stimuliert jene Hirnregionen, die für die emotionale Regulierung und das Gleichgewicht der Gefühle verantwortlich sind.

Dies trifft gleichermaßen auf beide Geschlechter zu. Jedoch gibt es auch geschlechtstypische Unterschiede in Hinblick auf die Vernetzung der Gehirne.

Frauen beispielsweise reagieren intuitiver auf äußere Ereignisse als Männer. Die Verbindung zwischen den beiden Hirnhälften ist bei Frauen wesentlich intensiver ausgebildet als beim männlichen Geschlecht, was u.a. unterschiedliche Strategien bei der Bewältigung von Problemen zur Folge hat.

3.4. Wie funktioniert Glück?

In ihrem Buch „*Glücklich sein – The How of Happiness*“ beschreibt Sonja Lyubomirsky, dass 40% des Unterschieds im Glücksempfinden zwischen zwei Personen allein durch das unterschiedliche Handeln und Denken der jeweiligen Personen erklärbar sind. Nur 10% des unterschiedlichen Glücksempfindens lassen sich durch äußere Faktoren erklären. Die restlichen 50% lassen sich auf genetische Voraussetzungen zurückführen. Das bedeutet, dass man durch die eigene Denkweise sehr viel mehr Einfluss auf sein persönliches Glück nehmen kann, als manche vielleicht annehmen.

Der Pionier Seligman hat die Ergebnisse seiner Forschungen zu dem, was wir für ein glückliches und erfülltes Leben tun können, als Theorie des Wohlbefindens im *PERMA-Modell* zusammengefasst und dieses in fünf Bereiche aufgeteilt, nämlich „**Die 5 Säulen des Glücks**“:

- 1) **P**ositive Emotionen
- 2) **E**ngagement (Stärken einsetzen)
- 3) **R**elationship (Beziehungen)
- 4) **M**eaning (Sinn)
- 5) **A**chievement (Zielerreichung)

Laut Seligman bilden diese fünf Bereiche die Säulen, auf denen persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit bauen. Wenn alle dieser Säulen ausreichend erfüllt sind, dann führt man aller Voraussicht nach ein gutes und erfülltes Leben.

Barbara Fredrickson hat in ihrem Buch „*Die Macht der positiven Gefühle*“ diese **10 wichtigsten positiven Emotionen** ermittelt, die einen besonderen Effekt auf das Glücksempfinden haben sollen:

- 1) Freude
- 2) Dankbarkeit
- 3) Heiterkeit (Gelassenheit)
- 4) Interesse (Neugier)
- 5) Hoffnung (Zuversicht)
- 6) Stolz
- 7) Inspiration
- 8) Spaß (Vergnügen)
- 9) Ehrfurcht (Staunen)
- 10) Liebe

Die Häufigkeit regelmäßig empfundener positiver Emotionen ist dabei für die Wirkung auf das persönliche Wohlbefinden entscheidender als die absolute Intensität.

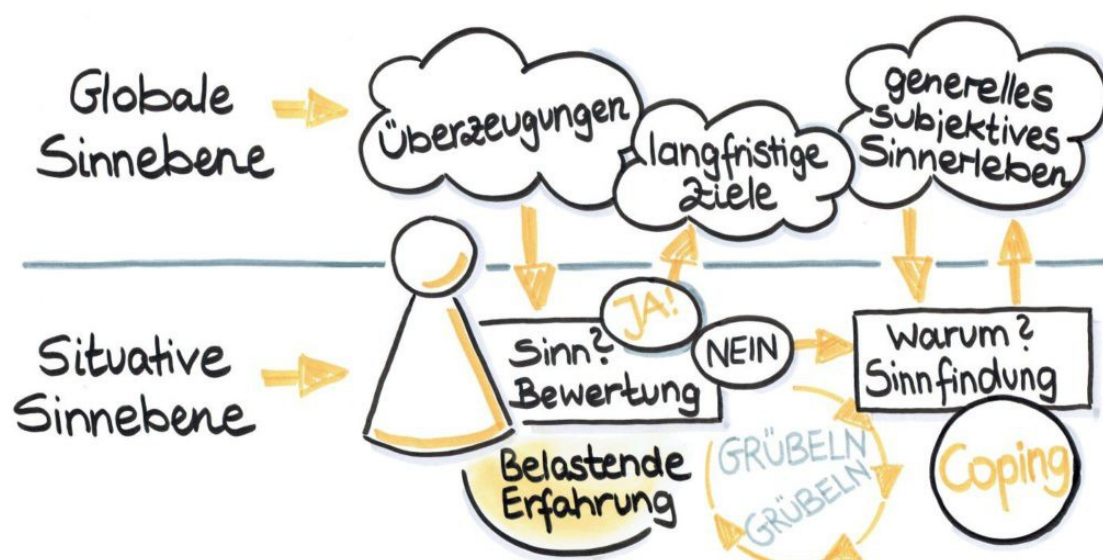
3.5. Warum nach Sinn streben?

Paul Wong hat in der Positiven Psychologie einen maßgeblichen Beitrag zum Forschungsgebiet des Sinnerlebens geleistet. Er definiert Sinn als ein primäres menschliches Bedürfnis, das entscheidend zum guten Leben beiträgt. Gelebter Sinn hat zudem eine Doppelfunktion: Er kann Leiden heilen und neuem Leid vorbeugen.

Subjektives Sinnerleben ist dabei sehr unterschiedlich. Der Psychologe Robert A. Emmons hat vier zentrale Bereiche identifiziert, aus denen sich dieses Erleben speist:

- ♦ Leistung und Arbeit
→ sich für seine Arbeit engagieren und von ihrem Wert überzeugt sein
- ♦ Beziehungen und Nähe
→ gute Beziehungen mit anderen pflegen und anderen vertrauen
- ♦ Religion und Spiritualität
→ eine persönliche Beziehung mit etwas Höherem erleben
- ♦ Selbsttranszendenz und Generativität
→ nicht nur aus eigenen Interessen handeln, sondern einen Beitrag zu einer Gemeinschaft oder der Gesellschaft leisten / ein Vermächtnis hinterlassen

Die Einbeziehung des Lebenssinns ist eine wichtige Quelle für persönliches Wachstum und für Resilienz. Letzteres ist besonders in Krisenzeiten und wenn veränderte Lebensumstände zu Destabilisierung führen von Bedeutung. Dann kommt es auf die innere Einstellung und auf Aspekte wie Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung an, um die Opferrolle zu verlassen, Verantwortung zu übernehmen und um selbstwirksam zu sein.



4. Coaching und Positive Psychologie

Geht man davon aus, dass jeder Mensch grundsätzlich die Voraussetzungen für Wachstum und Resilienz erfüllt und die Möglichkeiten dafür in ihm stecken, gilt es herauszufinden, worin diese Möglichkeiten genau bestehen und wie man sie erkennbar und nutzbar machen kann. Das ist das Anliegen der angewandten Positiven Psychologie im Coaching, mit einer wachstumsorientierten Herangehensweise. Dies kann neue Wege ebnen.

Flourishing „Aufblühen“ ist der Fachbegriff der Wissenschaftler für den Zustand, in dem wir unser Potenzial realisieren und gleichzeitig ein hohes Maß an mentaler Gesundheit und psychischem Wohlbefinden erleben. Eines der zentralen Themen der Positiven Psychologie ist es, *Flourishing* zu erhöhen. Auch dazu kann Coaching beitragen.

Judith Mangelsdorf beschreibt in ihrem Buch „*Positive Psychologie im Coaching*“, sehr anschaulich und strukturiert, wie die Positive Psychologie im Coaching angewendet werden kann. Sie nennt es eine Einführung in das *Positive Coaching*.

4.1. Positive Coaching

Positive Coaching stellt keine eigenständige Coachingschule dar. Vielmehr ergänzt es etablierte lösungsorientierte Verfahren, wie das *Systemische Coaching*, um eine wachstumsorientierte und stärkenfokussierte Perspektive und um spezielle Methoden und Interventionen, die auf empirischen Erkenntnissen und Forschungsergebnissen basieren.

Der Coachingprozess begleitet nicht nur vom Problem zur Lösung, sondern währenddessen auch zu sich selbst und zu den eigenen Stärken, Werten und - im besten Fall - zu einem persönlichen Lebenssinn. Ressourcen werden nachhaltig erschlossen und bleiben unabhängig von sich verändernden Lebensumständen zugreifbar. Der Prozess endet somit nicht, wenn die Lösung des Problems gefunden ist, sondern erweitert die problem- und lösungsorientierten Ansätze um eine langfristige Wachstumsorientierung, die über den Coachingprozess hinaus geht.

Anders als im klassischen Coaching, wo Menschen bei der Bewältigung aktueller Probleme oder bei der Überwindung aktueller Hindernisse Hilfestellung bekommen, werden sie im *Positive Coaching* dabei begleitet „über sich hinaus zu wachsen“. So gelingt es aus den gewohnten Mustern des Denkens, Fühlens und Handelns herauszutreten und sich in der Welt neu zu begegnen. *Positive Coaching* soll dabei keine Alternative zu anderen Coachingverfahren darstellen, sondern Impulse geben, die den Prozess freudvoller gestalten. Der Prozess wird meist auf beiden Seiten als weniger schwer oder belastend erlebt, und mündet nicht selten früher in einer Lösung.

Wie „die Reise“ durch ein *Positive Coaching* gestaltet werden kann, möchte ich nun anhand der wichtigsten praktischen Konzepte beschreiben.

4.2. Ablauf & Methoden im Positive Coaching (nach Judith Mangelsdorf)

Angelehnt an das klassische Phasenmodell, erstreckt sich *Positive Coaching* über **5 Prozessphasen**:

- ◆ Vorgespräch und Kennenlernen
- ◆ Klärung des Anliegens und Zielformulierung
- ◆ Positive Diagnostik
- ◆ Prozessarbeit
- ◆ Abschluss und Evaluation

5 zentrale Elemente unterscheiden sich im *Positive Coaching* von anderen Coachingprozessen:

- ◆ **Positiver Fokus...**
auf Persönlichkeitswachstum und das Erleben positiver Emotionen.
- ◆ **Gestaltung der Zielsetzung...**
im größeren Rahmen, orientiert am Lebenssinn.
- ◆ **Auswahl der Diagnostikkriterien...**
zur Ermittlung der Identitätsmerkmale, Stärken und Werte.
- ◆ **Elemente der Prozessgestaltung...**
im Hinblick auf Potenzialentfaltung über das Coaching hinaus.
- ◆ **Durchführung des Abschlussprozesses...**
zur Einleitung des fortlaufenden Wachstums.

Nachfolgend werden die Methoden des *Positive Coachings* in den jeweiligen Prozessphasen beschrieben, die sich ebenfalls zum Teil von denen im klassischen Coaching unterscheiden.

4.2.1. Beim Kennenlernen

Die Wachstumsorientierung fußt schon bei der ersten Begegnung auf den Emotionen, die diese auslöst. Daher wird von Anfang an bewusst dafür gesorgt, beim Coachee positive Emotionen entstehen zu lassen. Das trägt nicht nur zu einem schnelleren Beziehungsaufbau bei, sondern ermöglicht dem Coachee auch früher die Problemtrance zu verlassen, was besonders bei emotional belastenden Themen von Vorteil ist. Positive Emotionen entstehen beispielsweise durch gezieltes Nachfragen, Paraphrasieren oder positives Konnotieren. Dieses Vorgehen nennt sich *priming positive emotions*.

Das Erleben positiver Emotionen fördert zudem nachweislich die Bereitschaft, sich für neue Denkmuster und Sichtweisen zu öffnen.

4.2.2. In der Zielformulierung

Ein positiv formuliertes Ziel für das aktuelle Anliegen zu entwickeln, wird nur als Meilenstein verstanden, markiert jedoch nicht den Endpunkt des Prozesses. Darauf folgt eine Perspektiverweiterung, wodurch das aktuelle Ziel in den Kontext eines größeren Bildes gestellt wird, im Hinblick auf die gelebten Werte und den persönlichen Lebenssinn des Coachees. Dies verändert auch den Blick auf das Etappenziel und schafft Raum für noch mehr Motivation und Inspiration bei der Erreichung dieses Ziels.

Wie die Besteigung des Mount-Everest, die lange als unmöglich galt, soll auch der Coachee das Unmögliche wagen, daher trägt dieses übergeordnete Ziel den Namen *Everest-Ziel*.

Entwickelt wurde dieses Zielkonzept von Kim Cameron, dem Begründer des *Positive Leadership*, ursprünglich für Unternehmen. Dabei geht es bei den *Everest-Zielen* nicht unbedingt darum, sie tatsächlich zu erreichen, sondern um das außergewöhnliche Leistungsniveau, das durch eine derartige Vision aktiviert wird. Man soll bewusst nach den Sternen greifen. Daher muss ein *Everest-Ziel* auch nicht unbedingt SMART sein: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.

Es muss jedoch 5 Kriterien erfüllen:

- ◆ Es beschreibt eine positive Abweichung
- ◆ Es hat einen Eigenwert
- ◆ Es unterstützt die eigenen Potenziale und Stärken
- ◆ Es ist energetisierend und motivierend
- ◆ Es stellt einen Beitrag zu etwas Größerem dar

Die Erarbeitung des *Everest-Ziels* wird durch gezielte Coachingfragen begleitet. Wichtig ist am Ende eine Überprüfung, ob alle Kriterien erfüllt sind. Denn nur dann dient es immer wieder als Orientierung, sowohl für Lösungsansätze als auch für zukünftige Ziele.

Wenn der Coachee allerdings unter Erschöpfung bzw. unter hohem Leistungsdruck leidet oder mit der Erreichung des aktuellen Ziels bereits überfordert und gestresst zu sein scheint, sollte ggf. vom *Everest-Ziel* abgesehen werden und der Fokus eher auf den späteren Ressourcenaufbau gelegt werden.

4.2.3. In der Positiven Diagnostik

In dieser Prozessphase, die das Herzstück des *Positive Coachings* darstellt, geht es um die gezielte Erarbeitung des Potenzials, basierend auf der *positiven Identität* und den *Signaturstärken*. Denn nur wenn der Coachee diese kennt und aktiv nutzen kann, wird er Lösungen für sich entwickeln, die über das Coaching hinaus reichen und wird sein zukünftiges berufliches und privates Leben danach ausrichten können.

Ausgehend davon, dass jeder Mensch positive Eigenschaften und Stärken hat, die ausgebaut und genutzt werden können, um das gesamte Potenzial zu entfalten, gibt es einige Methoden, die bei der Ermittlung dieser angewendet werden können.

Mithilfe des *Berliner Entwicklungsmodells (BEM)* beispielsweise lassen sich die drei Elemente der *positiven Identität* bestimmen. Dazu dienen diese drei Leitfragen:

- ◆ Zu den Stärken: Was sind die 5 zentralen Signaturstärken?
- ◆ Zu den Werten: Welche sind die bedeutsamen Werte?
- ◆ Zum Sinn: Was ist das zentrale Lebensthema?

Strength Spotting nennt man die Methoden zur Ermittlung der Stärken einer Person. Martin Seligman und Christopher Peterson haben 2004 dafür den wissenschaftlich am besten untersuchten und gängigsten Test entwickelt, den s.g. *VIA-IS (Values in Action Inventory of Strength)*. Dieses Klassifikationssystem umfasst 24 Charakterstärken, die sie auf 6 Stärkenkategorien verteilt haben:

- ◆ Weisheit und Wissen
Kreativität ◆ Neugier ◆ Liebe zum Lernen ◆ Aufgeschlossenheit ◆ Weisheit
- ◆ Mut
Authentizität ◆ Tapferkeit ◆ Ausdauer ◆ Enthusiasmus
- ◆ Menschlichkeit
Freundlichkeit ◆ Bindungsfähigkeit ◆ Soziale Intelligenz
- ◆ Gerechtigkeit
Fairness ◆ Führungsvermögen ◆ Teamfähigkeit & Loyalität
- ◆ Mäßigung
Vergebungsbereitschaft ◆ Bescheidenheit ◆ Umsicht ◆ Selbstregulation
- ◆ Transzendenz
Sinn für das Schöne ◆ Dankbarkeit ◆ Hoffnung ◆ Humor ◆ Spiritualität

Die 4-7 am höchsten ausgeprägten Stärken sind unsere *Signaturstärken* und stellen unser persönliches Stärkenprofil dar. Man geht davon aus, dass jeder Mensch durchschnittlich 5 *Signaturstärken* besitzt.

Ausführliche Fragebögen eignen sich jedoch nicht immer im Coachingprozess.

Der US-amerikanische Psychologe Robert Biswas-Diener hat drei Schlüsselfragen zur Erschließung von Charakterstärken entwickelt, die angelehnt an das aktuelle Anliegen des Coachees, sehr aufschlussreich sein können:

- ◆ Worauf in deiner Vergangenheit bist du stolz?
- ◆ Was in deiner Gegenwart gibt dir am meisten Kraft und Energie?
- ◆ Worauf in deiner nahen Zukunft freust du dich?

Wenn man dem Erzählten aufmerksam folgt, lässt sich sehr gut heraushören, was den Coachee im Wesentlichen ausmacht.

4.2.4. In der Prozessgestaltung

Wenn sich der Coachee auf den Weg zu seinem Ziel macht, können eine Vielzahl von Methoden eingesetzt werden, die aus dem systemischen Coaching bekannt sind, wie z.B. die *Arbeit mit dem inneren Team*, die *Timeline*, *Reframing* sowie *lösungs-fokussierte, systemische und Skalierungs-Fragen*.

Bei allen Methoden gelten folgende drei Grundprinzipien der Wachstumsorientierung:

- ◆ Nutzung des Stärkenfokus
- ◆ Die positive Emotionssteuerung
- ◆ Aufrechterhaltung der Sinnorientierung

Die in der Diagnostik erschlossenen Stärken sollen aktiv in den Prozess einbezogen werden, dafür bietet *Positive Coaching* eine Reihe von konkreten Methoden an. Alle sind darauf ausgelegt zu üben, wie die Stärken in Zukunft sinnvoll und zielgerichtet eingesetzt werden können - im Hinblick auf das große Ganze. Dabei geht es beispielsweise beim *Stärkenatom* (nach Tomasulo) darum, aus einer der Stärken heraus zu sprechen, während folgende Fragen vom Coachee beantwortet werden:

- ◆ Was würde dir die Stärke raten?
- ◆ Was würde die konkrete Stärke jetzt tun?
- ◆ Wie sieht das Problem/Thema aus Sicht der Stärke aus?

Den Zustand positiver Emotionalität auch in der Prozessphase aufrecht zu erhalten, fördert die Bereitschaft andere Perspektiven einzunehmen, was dabei hilft, neue Lösungswege zu entwickeln.

Die Sinn- und Wachstumsorientierung im Blick zu behalten, ist deshalb so wichtig, weil die Lösung des aktuellen Problems ja nur als eine Episode in einem größeren Entwicklungsprozess verstanden werden soll. Daher ist es entscheidend, ob die entwickelte Lösung und die daraus resultierenden Handlungsschritte auch dazu dienen, den eigentlichen Sinn zu realisieren.

Die Methode der *sinnorientierten Skalenarbeit* ist eine Erweiterung der klassischen Skalenfragen, die grundsätzlich dazu dienen, Fortschritte und Unterschiede sichtbar zu machen. Allerdings wird hier auch im negativen Bereich skaliert, also entlang einer Skala von -10 bis +10, um zu verdeutlichen, dass die Abwesenheit des Problems oder des Leidens (also neutral 0) nicht gleichzusetzen ist mit der +10.

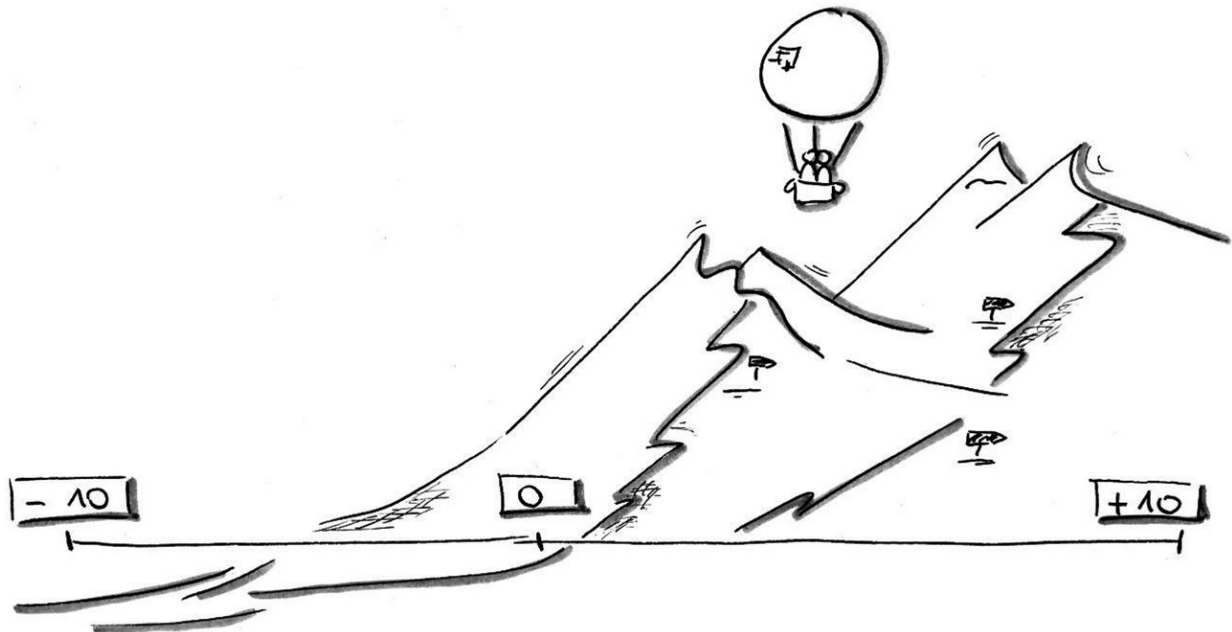
Außerdem wird das zuvor erarbeitete *Everest-Ziel* mit einbezogen und stellt den übergeordneten Sinn als Perspektiverweiterung dar (siehe Abbildung nächste Seite).

Der Ablauf der *sinnorientierten Skalenarbeit* ist wie folgt:

Der Coachee soll 4 Karten mit den Aufschriften -10, 0, +10, und dem Everest-Ziel selbst auf dem Boden zueinander positionieren.

Dann soll er sich der Reihe nach auf alle 4 Karten stellen, beginnend mit der -10. Er soll beschreiben, welche Empfindungen und Vorstellungen er bei der jeweiligen Karte hat. Als nächstes soll er sich an den Punkt stellen, wo er sich zwischen -10 und

+10 aktuell befindet und diesen beschreiben. Nun wird Schritt für Schritt erarbeitet, was er tun könnte, um der +10 näher zu kommen oder sie sogar zu erreichen. Diese erarbeiteten Schritte können ebenfalls auf Karten notiert werden und als *Bodenanker* eingesetzt werden. Die Position der Everest-Ziel-Karte kann dabei immer wieder als Ratgeber eingenommen werden, wenn der Coachee nicht weiterweiß.



Quelle Bild: www.breuer-impulse.de

Die Prozessphase endet mit der stimmigen Lösung für das aktuelle Anliegen und mit Ausrichtung auf die wachstumsorientierte Perspektive.

4.2.5. Beim Abschluss

In dieser Phase geht es darum, die Transferwirksamkeit der entwickelten Lösungsschritte sicherzustellen und den Coachingprozess bewusst positiv abzuschließen. Denn als das sollte der Coachee ihn noch lange in Erinnerung behalten. Da Forschungen ergeben haben, dass im Coaching neben dem Moment mit der größten Emotionalität, das Ende am nachhaltigsten im Gedächtnis bleibt, kann man sich diesen Effekt gut zunutze machen und damit die Absicht zur fortlaufenden Weiterentwicklung beim Coachee verstärken.

Dafür eignet sich das *wachstumsorientierte Feedback* sehr gut. Robert Biswas-Diener ist der Meinung, dass eine Rückmeldung an den Coachee am Ende des Coachings über seine Stärken, Werte, Ressourcen und Sinnelemente ein wesentlicher Bestandteil des Prozesses ist. Das eigene Potenzial soll dabei nicht nur inhaltlich zusammengefasst, sondern erlebbar gemacht werden; mit der Intention, die Aspekte der *positiven Identität* zu spiegeln und die Fortschritte innerhalb des Prozesses zu würdigen. Dafür sollten spezifische Beispiele genutzt werden, damit es für den Coachee glaubwürdig ist.

Wie bereits erwähnt, endet damit zwar der Coachingprozess, jedoch nicht der langfristige Entwicklungsprozess beim Coachee. Denn der wird, wenn das Coaching optimal gelaufen ist, nun fortgesetzt.

5. Transfer nach dem Coaching

Jemand, der die Gewohnheit hat, den negativen Dingen des Lebens deutlich mehr Aufmerksamkeit zu schenken als den positiven, wird dies nicht allein durch Coaching umlernen. Selbst wenn er sich nun für neue Denkweisen und Sichtmuster geöffnet hat und sich seines Potenzials und seiner Stärken bewusst geworden ist, ist das noch keine Garantie dafür, dass diese Erkenntnisse im „Klienten- oder Heimatsystem“ eine Lebensstilveränderung mit sich bringen werden. Dafür müssen Schritt für Schritt neue Gewohnheiten im Alltag aufgebaut werden, die den Blick auf das Positive lenken und damit dauerhaft den Weg zu mehr Glück ebnen können.

Je mehr wir über Glück und Lebenszufriedenheit erfahren, desto gezielter können Tools entwickelt werden, mit denen jeder Einzelne Glücksgefühle bewusst schaffen und steigern kann und die dazu dienen, positive Gefühle, positive Kognitionen und positive Verhaltensweisen zu kultivieren.

Um die Lebensweise dahingehend zu verändern, ist nicht zwingend ein Coaching erforderlich, aber ist häufig der Anstoß. Es gibt recht einfache Methoden, die jeder mit etwas Anleitung auch alleine praktizieren kann.

Nachfolgend möchte ich ein paar dieser aktiven Übungen für den Alltag vorstellen.

5.1. Übungen im Alltag

Um den Blick für positive Gefühle zu schärfen, kann z.B. ein positiver Tagesrückblick vor dem Einschlafen ein sehr gutes Mittel sein.

Der österreichische Wissenschaftler Markus Ebner hat vier Fragen zusammengestellt, deren Beantwortung sowohl für das Erleben von Glück als auch für die langfristige Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken hilfreich ist, die „**4 Evening Questions**“:

- 1) Was hat mir heute Freude bereitet?
- 2) Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?
- 3) Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
- 4) Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Genauso wirkungsvoll kann es sein, den Tag mit den „7 Powerfragen“ zu beginnen. Entwickelt vom US-amerikanischen NLP-Trainer Tony Robbins als die „**7 Morning Power Questions**“:

- 1) Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich?
- 2) Was finde ich an meinem Leben im Moment aufregend?
- 3) Worauf bin ich im Moment in meinem Leben stolz?
- 4) Wofür bin ich in meinem Leben im Moment dankbar?
- 5) Was genieße ich in meinem Leben im Moment ganz besonders?
- 6) Wofür setze ich mich im Moment in meinem Leben besonders ein?
- 7) Wen liebe ich? Wer liebt mich? Wie genau drückt sich diese Liebe aus?

Nach jeder Frage soll man bei der Antwort genau in sich hinein spüren, was exakt der Auslöser für den Zustand ist und wie man sich dadurch fühlt.

Eine kürzere Alternative ist der **positive Tagesausblick**. Angeregt von der Psychologin und Autorin Daniela Blickhan. Hierfür stellt man sich am Morgen (möglichst noch vor dem Aufstehen) nur zwei Fragen:

- 1) Worauf freue ich mich heute?
→ mit Fokus auf der Wahrnehmung angenehmer Aspekte
- 2) Was kann ich dafür tun, dass das eintreten wird?
→ mit Fokus auf der eigenen Selbstwirksamkeit

Wem ein tägliches Ritual immer noch zu viel ist, kann z.B. ein wöchentliches **Dankbarkeits-Tagebuch** führen. Dabei nimmt man sich einmal pro Woche Zeit, um sich mit der Frage „Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“ zu beschäftigen und die Antworten aufzuschreiben. Macht man dies eine Weile, kristallisieren sich in der Regel grundlegende Themen heraus, für die man in seinem Leben dankbar ist. Diese bleiben oft langfristig konstant und werden einem so bewusster.

Eine weitere Übung, die helfen kann, neue Gewohnheiten in Richtung eines glücklicheren Lebens aufzubauen, ist der **Mini-Urlaub**. Dabei soll eine Liste von ca. 30 verschiedenen Aktivitäten erstellt werden, die als erholsam empfunden werden und die jeweils nicht mehr als 20 Minuten beanspruchen. Das kann ein Spaziergang, Musik hören, gemütlich einen Kaffee/Tee trinken, ein Mittagsschlaf, eine Massage, Sport oder eine Entspannungsübung sein. Diese Routine wird als „me-time“ in den Alltag integriert, indem möglichst jeden Tag ein bestimmtes Zeitfenster für einen dieser Mini-Urlaube eingeplant wird. Entschieden wird spontan, welche Tätigkeit an dem Tag den größten Erholungseffekt hat.

Ein weiterer elementarer Schlüssel zu nachhaltigem Wohlbefinden und mehr Einklang mit sich selbst ist **Achtsamkeit und Meditation**.

Seit über 2.500 Jahren beschäftigt man sich mit Achtsamkeit und Meditation, ursprünglich primär aus religiösen und spirituellen Motiven. Doch inzwischen haben mehr und mehr Wissenschaftler aus der Psychologie und Neurowissenschaft erkannt, was für ein großes Potenzial darin steckt, weil sie zeigen konnten, dass diese Praktiken nachweisbar eine Vielzahl positiver Auswirkungen haben. Wie z.B. Stressreduktion, gesteigertes Konzentrationsvermögen, besserer Schlaf, erhöhte Kreativität und mehr Ausgeglichenheit im Allgemeinen.

Jon Kabat-Zinn, der als Wegbereiter für den Einsatz von Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie gilt, definiert ihn als Prozess, die eigene Aufmerksamkeit spezifisch auszurichten: absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment fokussiert und dabei nicht wertend.

Durch Achtsamkeit nehmen wir wahr, wie es uns geht und können Warnsignale unseres Körpers oder Stressquellen rechtzeitig erkennen. Achtsamkeit ermöglicht einen besseren Zugang zu unseren Gefühlen und hilft dabei zu reflektieren, woher Sorgen, Ärger oder unsere Glaubenssätze eigentlich kommen - ob sie wirklich zu uns gehören oder nur ein Produkt unserer Umwelt sind. Durch kurze Perspektivwechsel werden Gedankenmuster und unser Autopilot unterbrochen, was auf Dauer zu

harmonischeren zwischenmenschlichen Beziehungen führt und unserem gesamten System hilft, sich zu regenerieren.

Der **Bodyscan** beispielsweise, bei dem die Bedürfnisse des Körpers im Vordergrund stehen, ist nur eines der zahlreichen Achtsamkeitsübungen. Bei dieser Übung geht man mit der Aufmerksamkeit schrittweise durch den ganzen Körper, von den Füßen bis zum Kopf, und beobachtet alle Empfindungen mit einer wohlwollenden und akzeptierenden Haltung. Das bedeutet, dass die Empfindungen in den einzelnen Körperregionen nur wahrgenommen werden, man sich aber nicht auf einzelne Beschwerden fokussiert. Jeder Wahrnehmung im Körper wird gleich viel Aufmerksamkeit geschenkt. Diese Übung dauert je nach Intensität 10 – 15 Minuten.

Eine beliebte Meditationspraxis ist die „**Meditation der liebevollen Güte**“. Sie steht in einer alten buddhistischen Tradition, denn dort ist Güte neben Mitgefühl eines der Grundprinzipien. Sie kann aber ohne jeden religiösen Hintergrund im Sinne einer Achtsamkeitsübung ausgeübt werden und dauert in der Regel 20 – 30 Minuten.

Sie beginnt wie jede Meditation mit dem Fokus auf den Atem und dem gezielten Blick nach innen. Danach folgen vier Phasen, in denen die Aufmerksamkeit jeweils auf vier bestimmte Sätze gerichtet wird. Diese Sätze spricht man leise oder laut

- ◆ zuerst für sich selbst,
- ◆ dann für einen Menschen, den man liebt,
- ◆ dann für einen Menschen, mit dem die Beziehung aktuell schwierig ist
- ◆ und zum Schluss wieder für sich selbst.

Die Sätze lauten:

- ◆ Möge ich/ mögest du sicher sein.
- ◆ Möge ich/ mögest du glücklich sein.
- ◆ Möge ich/ mögest du gesund sein.
- ◆ Möge ich/ mögest du mit Leichtigkeit leben.

Das langfristige Ziel dieser Meditation ist, das Gefühl freundlicher und liebevoller Güte jederzeit wieder hervorrufen zu können. Praktiziert man sie regelmäßig, kann man auf dieses innere Erleben gezielt zugreifen, wann immer man möchte.

Diese Praktiken erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und immer mehr Menschen entdecken sie für sich. Auch Krankenkassen haben inzwischen erkannt, dass Achtsamkeit und Meditation als Präventionsmaßnahme eingesetzt werden kann. So erstatten seit 2020 fast alle gängigen Krankenkassen einen ABSM-Präventionskurs (Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement) über die App „7Mind“ sowie einen kostenlosen Zugang für ein Jahr zur gesamten Meditations-Bibliothek von „7Mind“.

Es gibt noch eine Vielzahl Glück fördernder Übungen, die sich gezielt in den Alltag integrieren lassen und ständig werden neue entwickelt. Vor allem in den letzten Jahren gab es einen echten Aufschwung für Glücksratgeber, die aber nicht alle auf wissenschaftlichen Grundlagen basieren. Und nicht jede Übung passt gleichermaßen zu jedem.

Daher gilt auch für das Glücklichein: Übung macht den Meister!

5.2. Noch ein paar wissenswerte Erkenntnisse zum Thema Glück

- ◆ Der Einfluss von Reichtum auf unser Wohlbefinden wird oft überschätzt - Einkommen und Glücksniveau steigen laut zahlreicher Studien nicht proportional.
- ◆ Menschen sind glücklicher, wenn sie sich in der Natur aufhalten oder dauerhaft im Einklang mit der Natur leben.
- ◆ Geld für Erlebnisse und Erfahrungen auszugeben macht mehr Menschen auf Dauer zufrieden als materielle Errungenschaften.
- ◆ Anderen zu helfen macht ebenfalls glücklich – was zudem sehr praktisch ist.
- ◆ Das Ausleben von Kreativität und die Pflege von Hobbys lässt Menschen aufblühen.
- ◆ Wer häufiger Momente der Ehrfurcht und Faszination (für Musik, Kunst, Natur...) erlebt, fördert die eigene Lebensfreude.
- ◆ Dankbarkeit ist die Superkraft glücklicher Menschen! Dankbare Menschen sind gesünder, stressresistenter, leistungsfähiger, besser gelaunt und zufriedener mit ihrem Leben.
- ◆ Wer von mehr glücklichen Menschen umgeben ist, wird mit größerer Wahrscheinlichkeit selbst glücklicher.
- ◆ Es lohnt sich, in gute Beziehungen zu investieren, sich in Vergebung zu üben und sich von Dingen oder Umständen zu lösen, die einem nicht guttun.

....

6. Mein Fazit

In meinen Augen bilden Positive Psychologie und Coaching eine natürliche Symbiose und verleihen dem Prozess in der Praxis Tiefe ohne Schwere. Denn die Methoden sind wertschätzend, lösungsfokussiert und bringen die Einzigartigkeit eines Coachees zum Vorschein, in einer überwiegend positiven Atmosphäre. Dieser Ansatz fördert die Fähigkeit eines jeden Menschen, ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen.

Kritiker der Positiven Psychologie werfen ihr vor, sie ignoriere das volle Spektrum des menschlichen Erlebens, weil die negativen Aspekte ausgeblendet würden. Das sehe ich anders, denn es geht doch darum, den Fokus gezielt auf das Positive und das Funktionierende zu lenken, nicht um das ledigliche Ausblenden von Negativem.

Kann man damit etwas falsch machen, wenn man sich bewusst entschließt, Glück zu erlernen? Ich denke nein. Denn nach Glück zu streben ist eine Haltung, die die Qualität des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns stetig fördert und somit auch die Qualität der Beziehungen zu anderen Menschen in allen Lebensbereichen steigert.

Ich verstehe Coaching in erster Linie als Begleitung bei der Erschließung des vollen Potenzials, um den eigenen und authentischen Weg zu finden und ihn dann zu gehen.

Im Februar 2021 erscheint das neue Buch von Dr. Daniela Blickhan „*Positive Psychology Coaching*“. Zuerst habe ich mich darüber geärgert, dass es so knapp nach dem Abgabetermin meiner Abschlussarbeit erscheint, aber jetzt denke ich, dass es doch besser ist, denn sonst hätte ich noch viel mehr Input zu verarbeiten gehabt und das hätte den Rahmen dieser Arbeit wohl gesprengt. Kaufen werde ich es mir selbstverständlich trotzdem, denn ich sehe mich gerade ziemlich deutlich als Coach in diese Richtung weitergehen und damit meinem persönlichen Everest-Ziel noch ein Stück näher kommen 😊.