

Abschlussarbeit

zur Erlangung des Titels

Systemischer Coach

an der Ausbildungsakademie InKonstellation

Positive Psychologie und Coaching

Autorin: Vivien Luhm

Kurs: Systemisches Coaching

Name des betreuenden Ausbilders: Timo Schlage

Ausbildungszeitraum: Februar 2024 – November 2024

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	2
Einleitung	3
Einblicke in die Positive Psychologie	4
Positive Psychologie und Coaching	6
Methoden und Techniken	7
Fazit	11
Literaturverzeichnis	12

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kommunikationsmodell (o.V., eigene Darstellung)	6
--	---

Einleitung

Wir leben in einer sehr schnelllebigen und sich permanent verändernden Welt. Jeden Tag stehen wir neuen Herausforderungen, im beruflichen wie im privaten Kontext gegenüber. Das kann das persönliche Stressempfinden und eine Unsicherheit in Menschen auslösen. Der Fehlzeiten-Report 2023 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK zeigt, dass die Anzahl an Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen seit 2012 um 48 Prozent gestiegen ist. Viele Arbeitnehmer beschreiben zunehmende Erschöpfung, Wut, Verärgerung und Lustlosigkeit.¹

Das zeigt einen klaren Handlungsbedarf. Im Rahmen dieser Arbeit wird die Positive Psychologie in Verbindung mit Coaching dargestellt und konkrete Coachingmethoden vorgestellt, mit dem Ziel, einen besseren Umgang mit negativen Gefühlen zu entwickeln.

Die Verbindung aus Positiver Psychologie und Coaching ist nämlich eine interessante Verbindung, da sie Lösungen für aktuelle Probleme in der Arbeitswelt bietet. Durch die Anwendung von Positiver Psychologie im (Selbst-) Coaching können Menschen lernen, ihre Gedanken und folglich ihre Gefühle zu lenken, ihre Stärken bewusst einzusetzen und eine positive Grundeinstellung entwickeln. Diese Fähigkeiten können entscheidend sein, um in der heutigen Welt, mit der Vielzahl an Einflüssen handlungsfähig zu bleiben und Zufriedenheit zu entwickeln.

¹ Wissenschaftliche Institut der AOK (ohne Datum), ohne Seite

Einblicke in die Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist ein recht junger Forschungszweig. Der renommierte klinische Forscher Prof. Dr. Martin Seligman gilt als einer der Begründer der Positiven Psychologie. Mit seiner Rede im Jahr 1988 setzte er den Grundpfeiler zur Gründung eines separaten Forschungszweiges, der nicht wie bisher auf Defizite und psychische Krankheiten bei Menschen aufsetzt, sondern erforschen soll, wie Menschen zu einem erfüllteren Leben verholfen werden kann und wie sie ihr volles Potenzial ausschöpfen können.² Neben Prof. Dr. Martin Seligman ist auch Christopher Peterson einer der Mitbegründer der Positiven Psychologie. Er betont, dass Positive Psychologie für alle Menschen gedacht ist – gesunde wie kranke. Aristoteles, Abraham Maslow, Viktor Frankl und Carl Rogers legten bereits zuvor die Grundsteine für die Positive Psychologie in diversen Schriften und Büchern.³ Das zeigt, dass das Thema Positive Psychologie schon weit in der Vergangenheit ihre Anfänge gefunden, doch erst in den letzten Jahrzehnten Fahrtwind aufgenommen hat.

Blickhan definiert Positive Psychologie als „die Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens“⁴. Ein Ziel der Positiven Psychologie ist, insbesondere gesunde Menschen noch handlungsfähiger, effektiver, stärker und glücklicher zu machen, sodass sie ihre Potenziale noch besser ausschöpfen und verwirklichen können⁵. Konkret spiegelt sich dieses Ziel in verschiedenen Anwendungsbereichen wider, unter anderem:

- Optimismus und positives Denken lernen
- Selbsterfüllende Prophezeiungen nutzen
- Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl stärken
- Resilienz und mentale Stärke gewinnen
- Visionen, Sinnerleben und Selbstverwirklichung
- Grenzen setzen
- Effektive Ziele setzen
- Prokrastination überwinden
- Komfortzone verlassen, Wachstum, Aufbau von Stärken und Kompetenzen
- Entspannung, Fokus und Konzentration
- Selbstdisziplin lernen
- Flow-Erleben und Motivation

² Vgl. Blickhan (2021), S. 19; Mangelsdorf (2020), S. 1

³ Vgl. Blickhan (2021), S. 18f.

⁴ Blickhan (2021), S. 18

⁵ Vgl. Becker (2024), S. 3

- Gute Gewohnheiten aufbauen
- Glück, Dankbarkeit und positive Emotionen⁶

Das zeigt, dass sich Positive Psychologie als eine Denkrichtung beschreiben lässt, die auf Chancen, Zukunftsorientierung und Selbstverantwortung setzt. Viele verschiedene Forscher haben einzelne Elemente erforscht und publiziert. Die Positive Psychologie verbindet daher bereits bestehende Theorien miteinander und erforscht zusätzliche, neue Bereiche. Im Zentrum stehen das menschliche Wohlbefinden und ihre Potenzialentfaltung.

Fredrickson (Professorin an der University of North Carolina in Chapel Hill) stellt die Relevanz von Gedanken zu einer Situation als wichtigen Indikator für Wohlbefinden heraus. Sie adressiert den Bedarf nach einer positiven Grundhaltung, die mit folgenden positiven Gefühlen verknüpft ist: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe. Ihre Broaden-and-Build-Theorie besagt, dass negative Emotionen den Blickwinkel des Menschen bei der Suche nach Handlungsalternativen einengen, während positive Emotionen den Blickwinkel erweitern und neuen Handlungsoptionen erkennen lassen. Zudem ist sie auch der Ansicht, dass mit einer positiven Grundhaltung auch ein besseres Lernen, also der Ausbau von Fähigkeiten, neuem Wissen und Möglichkeiten verbunden ist.⁷ Des Weiteren macht sie darauf aufmerksam, dass eine positive Grundeinstellung nicht bedeutet, dass der Mensch nicht auch negative Gefühle und Momente wahrnimmt, allerdings ein positiver Quotient (Häufigkeit positiver Emotionen während eines Lebensabschnitts geteilt durch die Häufigkeit negativer Gefühle im gleichen Zeitraum), also das Überwiegen oder Schaffen positiver Augenblicke, angestrebt werden sollte.⁸ Das von ihr empfohlene Verhältnis beträgt 3:1, um wachstumsorientiert bleiben zu können⁹.

Zusammenfassend lässt sich daraus ableiten, dass das Wohlbefinden und die Potenzialentfaltung von Menschen eng mit den eigenen Gedanken verbunden ist. Der Fokus auf positive Gedanken und Gefühle erweitert das Blickfeld und eröffnet weitere Handlungswege.

Nun stellt sich die Frage: „Wie genau kann ich eine positive Grundhaltung entwickeln?“. Eine mögliche Antwort darauf lautet: „Indem du an deinen Gedanken arbeitest.“. Denn Gedanken liefern die Basis für Interpretationen und beeinflussen somit die Bewertung von

⁶ Vgl. Becker (2024), S. 8

⁷ Vgl. Fredrickson (2009), S. 18, 35, 38f., 57

⁸ Vgl. Fredrickson (2009), S. 30

⁹ Vgl. Fredrickson (2009), S. 49

Ereignissen¹⁰. Hierzu lässt sich ein aus der Praxis abgeleitetes Kommunikationsmodell heranziehen. Im folgenden Bild lässt sich das Zusammenspiel von Wahrnehmung und Reaktion darstellen.

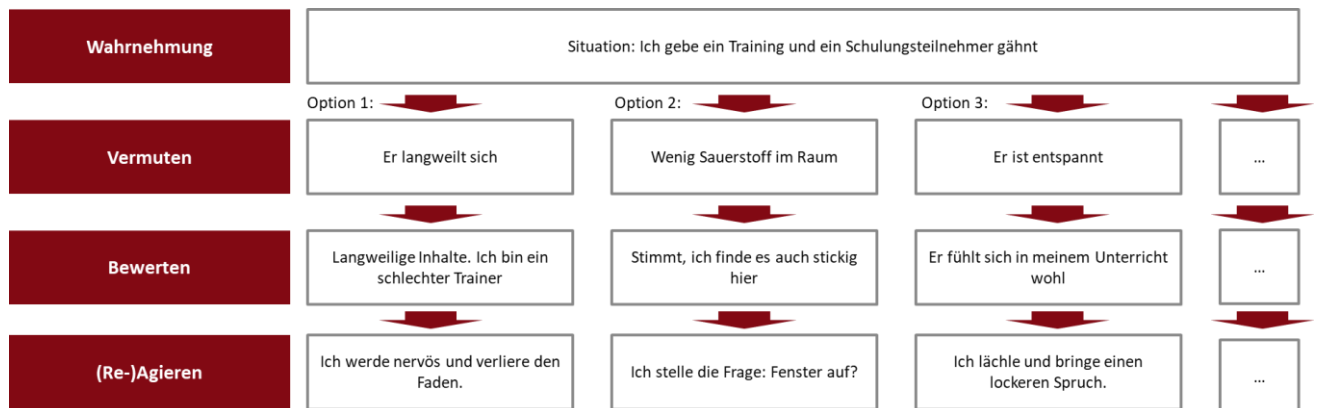


Abbildung 1: Kommunikationsmodell (o.V., eigene Darstellung)

Das Bild zeigt, dass auf eine konkrete Situation, verschiedene Vermutungen folgen können, die dann wiederum zu einer Bewertung und Reaktion führen. Option 1 beschreibt eine tendenziell negative Grundeinstellung. Option 2 beschreibt eine tendenziell neutrale Grundeinstellung und Option 3 zeigt eine tendenziell positive Grundeinstellung. Daraus lässt sich schließen, dass jede Situation unterschiedlich wahrgenommen werden kann, was wiederum zu unterschiedlichen Bewertungen und Reaktionen führt. Jeder Mensch kann daran arbeiten und für sich reflektieren, welchen dieser drei Wege er aktuell einschlägt und welchen er vielleicht in Zukunft stärker einschlagen möchte. Genau an dieser Stelle kann Coaching unterstützen, indem die Art der Bewertung einer Situation gemeinsam hinterfragt wird. Im nächsten Abschnitt wird kurz auf die Verbindung zwischen Positiver Psychologie und Coaching eingegangen.

Positive Psychologie und Coaching

Coaching unterstützt gesunde Menschen darin, ihre Gedanken und Bewertungen neu zu strukturieren und neue Verknüpfungen herzustellen. Häufig befinden sich Coachees bei ihrer Problemlösung in einer Sackgasse (haben einen beengten Blickwinkel) und suchen die Unterstützung von Coaches, die durch ihre systemischen Fragetechniken den Handlungsraum des Coachees erweitern können. Coaches erhalten durch die positive Psychologie, eine wissenschaftliche Basis, um Interventionen zu gestalten und neue

¹⁰ Vgl. Fredrickson (2009), S. 70

Handlungsfelder für Coachings. Der Methodenkoffer von Coaches kann nun um diverse Techniken erweitert werden (siehe Auflistung im Kapitel Einblicke in die Positive Psychologie).

Im folgenden Kapitel werden verschiedene Methoden und Techniken, die im Selbstcoaching oder auch im Gespräch zwischen Coach und Coachee angewandt werden können, beschrieben.

Methoden und Techniken

Dieses Kapitel beschreibt einen kleinen Ausschnitt an verschiedenen Methoden und Techniken, die im Coaching (Coach ↔ Coachee) oder auch im Selbstcoaching angewandt werden können. Sie wurden auf Basis der Erkenntnisse aus den bisherigen Kapiteln von der Autorin dieser Arbeit ausgewählt.

SPOT, STOP, SWAP¹¹ (Beispiel für: Optimismus und positives Denken lernen)

Kurzbeschreibung: Häufig sind wir uns unserer Gedanken und Gefühle nicht bewusst. Sie laufen „automatisiert“ ab. Daher kann es hilfreich sein, sich seiner Gedanken und der darauf folgenden Gefühle bewusster zu werden und sie im ersten Schritt zu bemerken und zu beobachten. Sind wir uns dieser Gedanken und Gefühle erst bewusst, ermöglicht das den zweiten Schritt, unerwünschte Gedanken und Gefühle zu bremsen und schließlich einen neuen Weg zu finden, Situationen und Ereignisse anders wahrzunehmen.

Hilfreiche Fragen: Wann und in welchen Situationen bemerke ich, dass negative Gedanken in meinem Alltag auftauchen? Gibt es bestimmte Zeiten oder Umstände, die negative Gedanken verstärken? Welche konkreten Ereignisse, Personen oder Umgebungen lösen bei mir negative Gedanken aus? Welche Gefühle nehme ich direkt nach diesen Gedanken wahr? Welche körperlichen Reaktionen bemerke ich, während ich diese negativen Gedanken habe?

Mögliche Übung: Erstelle eine Bilanz deiner negativen Gedanken und Äußerungen. Beobachte dich eine Woche lang und notiere die Anzahl an negativen Gedanken oder Äußerungen mittels Strichliste. Reflektiere nach einer Woche und schau in der nächsten Woche genauer hin, in welchen Situationen du negative Gedanken hast. Je nach Situation oder Muster können weitere Schritte (Stop und Swap) mit einem Coach gemeinsam besprochen werden.

¹¹ Vgl. Shetty (2020), S. 69ff.

Reframing (Beispiel für: Optimismus und positives Denken lernen sowie Resilienz und mentale Stärke gewinnen)

Kurzbeschreibung: Häufig sind wir sehr selbstkritisch mit uns und denken negativ über uns.

Das führt zu einem beengten Blickwinkel, aus dem heraus wir nur schwer handlungsfähig sind. Reframing unterstützt in solchen Situationen, indem eine Situation oder ein Verhalten aus einer anderen Perspektive betrachtet wird.

Hilfreiche Fragen: Was würde ein guter Freund über die Situation oder das Verhalten sagen?

Wenn eine Freundin oder ein Freund in deiner Situation wäre, welchen Rat würdest du ihr oder ihm geben? Angenommen es würden jetzt drei Menschen, die du bewunderst, den Raum betreten und sich so verhalten oder so denken, was würdest du über sie denken / sagen?

Mögliche Übungen: Wenn du merkst, dass dir negative Gedanken durch den Kopf gehen und du dich selbst klein machst, versuche sie zu reframen (umzudeuten und anders zu beschreiben). Im Folgenden ein Beispiel wie das aussehen könnte:

negative Gedanken	positive Gedanken
„Ich kann das nicht.“	„Ich kann das noch nicht.“ oder „Ich kann das, indem ich ...“
„Ich brauche gar nicht erst damit anfangen. Ich schaffe das sowieso nicht.“	„Ich probiere es einfach mal, was kann schon schief gehen...und wenn es nicht klappt, kann ich mir immer noch Unterstützung holen.“ Oder „Ich gehe mit kleinen Schritten voran. Ich werde auf jeden Fall etwas daraus lernen.“
„Ich bin vielleicht blöd, sowas dummes kann nur mir passieren.“	„Ich bin mutig und habe es ausprobiert.“ oder „Das hat wohl nicht geklappt wie gedacht, immerhin lerne ich nun daraus und mache es das nächste Mal anders.“

Ressourcenaufbau und Stärkeneinsatz (Beispiel für: Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl stärken)

Kurzbeschreibung: Identifikation und Nutzung von individuellen Stärken und Ressourcen hilft dabei, die Themenfelder zu stärken und zu entwickeln, die einem tendenziell leichter fallen.

Hilfreiche Fragen: Was sind meine Ressourcen und Kraftquellen im beruflichen und privaten Leben? Welche Aktivitäten machen mir besonders viel Freude und geben mir Energie?

Welche Aufgaben fallen mir leicht, auch wenn sie anderen schwer erscheinen? Welche Themen oder Aktivitäten lassen mich die Zeit vergessen? Welche Herausforderungen habe ich in der Vergangenheit bereits gemeistert und wie habe ich das geschafft? Welche

positiven Rückmeldungen habe ich von Freunden, Familie oder Kollegen erhalten?

Mögliche Übungen: Nimm dir einen Zettel und einen Stift, teile die Seite in der Mitte senkrecht mit einem Strich in 2 Hälften. Schreibe über die linke Spalte „meine persönlichen Talente“ und über die rechte Spalte „Meine Fähigkeiten“. Beginne mit dem Schreiben und lass alle Gedanken zu. Fokussiere die Gedanken auf die Dinge, die dir leicht von der Hand gehen, was du gerne aus eigenem Antrieb machst und was dir Freude bereitet. Gib dir und deinen Gedanken ca. 30 Minuten Zeit.¹²

Eine andere Übung ist die vier Felder Potenzial-Analyse. Nimm dir dazu einen Stift und einen Zettel, male einen Quadranten in die Mitte und teile ihn in vier Felder. Schreibe oben rechts „Können, aber nicht lieben“, oben links „können und lieben“, unten links „nicht können und nicht lieben“ und unten rechts „nicht können, aber lieben“. Nun fange an, die Felder mit deinen konkreten Beispielen zu füllen.¹³

Eine weitere Möglichkeit seine Stärken und Talente transparenter greifen zu können ist, das Fremdinterview. Dazu sendet der Interessierte seine Fragen an verschiedene Personen (z.B. Arbeitskollegen, Freunde, Familie, etc.). Mögliche Fragen in diesem Kontext sind:

- Was hebt mich besonders von anderen ab? Was sind Stärken und Talente von mir?
- Worüber könnte man bei mir stolpern? Was an mir kann auch mal nerven? Welche Entwicklungsfelder siehst Du an mir?
- Was glaubst Du treibt mich an? Wann laufe ich zu Höchstform auf? Wann leuchten meine Augen?
- Mit welchen 5 Worten (oder auch Eigenschaften) würdest Du mich beschreiben?
- Welche Qualität würdest Du vermissen, wenn ich morgen auf einmal ins Ausland ziehen würde? Wofür stehe ich Deiner Ansicht nach als Person? Welchen Beitrag leiste ich in meinem Umfeld?
- Wenn es ein Symbol gäbe, welches mich repräsentiert, was wäre das Deiner Ansicht nach? Und warum?

Kartendeck zum Thema Bestimmung¹⁴ (Beispiel für Visionen, Sinnerleben und Selbstverwirklichung)

Kurzbeschreibung: Coachingkarten können durch ihre Reflexionsfragen und -übungen den Coachee dabei unterstützen, den Reflexionsprozess losgelöst von einem Coach zu starten.

Hilfreiche Fragen: Wie kann ich meine Zeit besser für mich nutzen? Welche Reflexionsfragen

¹² Vgl. Reichhart (2019), S. 126

¹³ Vgl. Shetty (2020), S. 161

¹⁴ Vertellis (ohne Datum), ohne Seite

kann ich mir auch alleine, ohne Coach, stellen?

Mögliche Übung: Vertellis hat ein Kartendeck zum Thema Bestimmung veröffentlicht, dort werden Fragen gestellt wie:

- wie lautet meine eigene Definition des Wortes „Bestimmung“?
- bei welcher Tätigkeit vergesse ich oft die Zeit und die Umgebung um mich herum?
- usw.

Darüber hinaus gibt es viele weitere Anbieter, die Achtsamkeits- und Reflexionskarten anbieten.

Atemmeditation zur Beruhigung¹⁵ (Beispiel für: Entspannung, Fokus und Konzentration)

Kurzbeschreibung: Tiefe und bewusste Atemzüge können die Herzfrequenz und den Blutdruck senken und unterstützen dadurch die allgemeine Beruhigung im Körper. Zudem fördern Atemmeditationen die Achtsamkeit für den eigenen Körper und können ablenkende Gedanken reduzieren.

Hilfreiche Fragen: Bin ich in einem Raum, in dem ich zur Ruhe finden kann? Wo spüre ich meinen Atem am deutlichsten? Welche Empfindungen nehme ich während des Ein- und Ausatmens wahr?

Mögliche Übung: Atme langsam ein, zähle währenddessen bis 4. Halte danach den Atem an, während du bis 4 zählst. Atme schließlich aus und zähle wieder bis 4 oder weiter. Wiederhole diese Atemübung so oft, bis du merkst, dass dein Herzschlag ruhiger wird.

Circle of influence (Beispiel für Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl stärken sowie Grenzen setzen)

Kurzbeschreibung: Manchmal fühlt es sich für einen an, als würde man gegen Windmühlen arbeiten. Nichts klappt, so wie wir es uns vorgenommen haben, unsere Energie schwindet dahin und wir ärgern uns darüber, dass wir nichts wirklich bewirken konnten. Hier lohnt es sich einmal genau hinzuschauen, denn es gibt Themenfelder oder Situationen, in denen können wir nicht wirksam sein. Sich dem bewusst zu werden, wo in welchen Kontexten kann ich etwas bewirken und meine Energie sinnvoll einsetzen und wo habe ich keinen Einfluss, hilft seine Energie zielgerichtet einzusetzen

Hilfreiche Fragen: Wo liegt meine Möglichkeit Einfluss auf das Ereignis zu nehmen? Wo kann ich nichts ändern? Welche Dinge bereiten mir Sorgen? Welche davon liegen außerhalb meiner Kontrolle und meines Einflussbereichs? Welche Dinge, die außerhalb meines

¹⁵ Vgl. Shetty (2020), S. 106

Einflusses liegen, kann ich loslassen und inneren Frieden schließen? Wie und an welcher Stelle kann ich meine Energie sinnvoller nutzen, anstatt mich über Dinge zu ärgern, die ich nicht ändern kann?

Mögliche Übung: Nimm dir einen Stift und einen Zettel und male in die Mitte einen Kreis. Schreibe in diesen Kreis „Allein beeinflussen/Meine Kontrolle“. Male einen Kreis drumherum und schreibe in den zweiten Kreis „Einflussmöglichkeiten/auf andere einwirken können“ und male einen dritten Kreis herum und schreibe dort „Außerhalb meiner Kontrolle und Einflussmöglichkeit“ hinein. Fülle danach die Kreise mit deinen Gedanken.

Dankbarkeit ausdrücken (Beispiel für: Glück, Dankbarkeit und positive Emotionen)

Kurzbeschreibung: Häufig nehmen wir viele Dinge als selbstverständlich hin oder machen uns selten bewusst, wie gut wir es eigentlich haben. Stattdessen meckern und ärgern wir uns über andere und was andere haben und machen. Dankbarkeit fördert das allgemeine Wohlbefinden und schafft positive Gedanken und Gefühle.

Hilfreiche Fragen: Wofür bin ich heute dankbar? Welche Dinge haben meinen Tag heute besonders bereichert? Welche Eigenschaften oder Taten von anderen schätze ich besonders? Welche persönlichen Erfolge und Fortschritte habe ich heute gemacht? Welches schöne Erlebnis hatte ich heute? Welche Beziehungen sind besonders wertvoll für mich?

Mögliche Übung: Wende die Zehn-Finger-Dankbarkeitsübung abends vor dem Schlafen gehen an. Lege dich ins Bett und formuliere mit jedem Finger eine Situation, Eigenschaft, Person, Verhalten etc. für die du an diesem Tag dankbar bist.¹⁶

Fazit

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Positive Psychologie eine sehr gute Basis fürs Coaching liefert. Es gibt bereits unzählige Methoden und Techniken, die einen Coach dabei unterstützen können, den Reflexionsprozess mit Unterstützung von Positiver Psychologie zu gestalten. Viele Methoden (wie z.B. Dankbarkeit ausdrücken, seine Gedanken beobachten, etc.) lassen sich auch losgelöst von einem Coachinggespräch allein umsetzen. Mit den gesammelten Beobachtungen und offenen Punkten kann der Coachee dann gemeinsam mit einem Coach anknüpfen und reflektieren.

¹⁶ Vgl. Reichhardt (2019), S. 155

Literaturverzeichnis

Becker, Florian (2024)

Positive Psychologie – Wege zu Erfolg, Resilienz und Glück, Berlin

Blickhan, Daniela (2021)

Positive Psychologie und Coaching – Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung,
Paderborn

Fredrickson, Barbara Ph. D. (2009)

die macht der guten gefühle – wie eine positive haltung ihr leben dauerhaft verändert,
Frankfurt am Main

Mangelsdorf, Judith (2020)

Positive Psychologie im Coaching – Positive Coaching für Coaches, Berater und
Therapeuten, Wiesbaden

Reichhart, Dr. med. Tatjana (2019)

Das Prinzip SELBST FÜR SORGE – Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und
gelassen und frei leben, München

Shetty, Jay (2020)

Das Think like a Monk-Prinzip, Hamburg

Vertellis,

https://vertellis.de/products/bestimmung?variant=47953704550729¤cy=EUR&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMIqNKZju3HiAMVd6loCR2qljNvEAQYAiABEgKXXkvD_BwE, 16.09.2024

Wissenschaftliche Institut der AOK, [https://www.wido.de/news-](https://www.wido.de/news-presse/pressemitteilungen/2023/fehlzeiten-report-2023/)

[presse/pressemitteilungen/2023/fehlzeiten-report-2023/](https://www.wido.de/news-presse/pressemitteilungen/2023/fehlzeiten-report-2023/), 16.09.2024