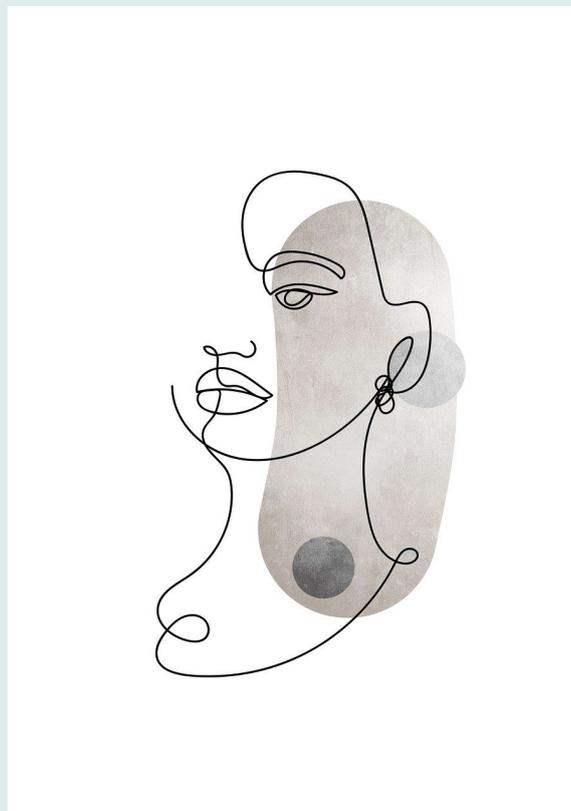


● Oktober 2024

# Positive Psychologie im Coaching



---

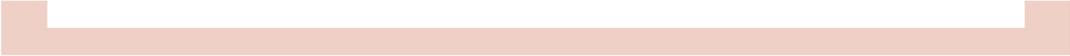
*Abschlussarbeit zum  
Systemischen Coach*

*Julia Krämer*



***“IT’S NOT ABOUT  
CORRECTING  
WHAT’S WRONG –  
IT’S ABOUT  
BUILDING WHAT’S  
RIGHT.”***

*Martin Seligman*



---

## *Inhaltsverzeichnis*

<i>Executive Summary</i>	<i>4</i>
<i>Einleitung</i>	<i>5</i>
<i>Definition und Entwicklung der Positiven Psychologie</i>	<i>5</i>
<i>Verknüpfung der Positiven Psychologie mit Coaching</i>	<i>6</i>
<i>Methoden der Positiven Psychologie im Coaching</i>	<i>6</i>
<i>Reframing</i>	<i>6</i>
<i>Positives Konnotieren</i>	<i>7</i>
<i>Weitere Techniken</i>	<i>8</i>
<i>Chancen und Grenzen der Positiven Psychologie im Coaching</i>	<i>9</i>
<i>Fazit</i>	<i>9</i>
<i>Quellenverzeichnis</i>	<i>10</i>

---

---

## Executive Summary

*Die Positive Psychologie hat einen bedeutenden Einfluss auf Coaching, indem sie den Fokus von der Problembewältigung hin zur Förderung von Stärken und Ressourcen verschiebt.*

*Durch verschiedene Techniken wie zum Beispiel Reframing oder positives Konnotieren unterstützt der Coach mit Hilfe dieser Methoden den Coachee dabei, neue Perspektiven auf Herausforderungen zu entwickeln und so eine positive, lösungsorientierte Haltung einzunehmen.*

*Dabei werden eingefahrene Denk- und Sprachmuster aufgebrochen. Das stärkt die individuelle Resilienz, entfaltet persönliche Potenziale und steigert das allgemeine subjektive Wohlbefinden des Coachees.*

---

---

## **EINLEITUNG**

*Die Positive Psychologie ist ein noch relativ junges Forschungsfeld, das in der Psychologie und den verwandten Forschungs- und Praxisrichtungen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Mit dem Fokus auf der Stärkung von Ressourcen und dem Hervorheben positiver Aspekte des menschlichen Erlebens beschäftigt sich die Positive Psychologie vor allem mit gesundheitserhaltenden Aspekten und der Frage, wie „persönliche Entwicklung für alle Menschen unterstützt und aufrechterhalten werden kann“<sup>1</sup> und sich individuelles Wohlbefinden steigern lässt.*

*Insbesondere im Kontext von Coaching kann die Positive Psychologie gewinnbringend eingesetzt werden, um Coachees zu unterstützen, ihre Potenziale voll zu entfalten und eine höhere generelle Zufriedenheit zu erreichen.*

*Dazu können verschiedene Methoden genutzt werden, deren Grundlagen im Folgenden näher beleuchtet werden sollen. Weiterhin wird aufgezeigt, wie diese Methoden erfolgreich im Coaching eingesetzt werden können, um positive Veränderungen beim Coachee anzuregen.*

## **DEFINITION & ENTWICKLUNG DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE**

*Bereits 1946 hat die World Health Organization im Rahmen ihrer internationalen Gesundheitskonferenz festgestellt, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit.*

*Insbesondere durch den Zweiten Weltkrieg hat die Behandlung von „Gemütszustände (zu behandeln), die das Leben unglücklich machen, (hat) die Aufgabe in den Hintergrund gedrängt, Gemütszustände auf- und auszubauen, die das Leben lebenswert machen“.<sup>2</sup>*

*Zuerst geprägt wurde der Begriff der Positiven Psychologie von Abraham Maslow bereits ins den 1960er Jahren, als er die Ansicht vertrat, Psychologie müsse positiver werden und keine Furcht vor den Möglichkeiten des Menschen haben.<sup>3</sup>*

*Die Positive Psychologie wurde in den 1980er Jahren von Martin Seligman weiterentwickelt. Nach jahrelanger Forschung und Arbeit an Themen wie Depression, erlernte Hilflosigkeit und dem „Sauce Béarnaise-Syndrom“ wandte er sich einem positiveren Forschungsfeld zu, um einen Ausgleich zu der bisherigen Problemfokussierung und Negativität zu finden. Gemeinsam mit Christopher Peterson entwickelte er 2004 den „Character, Strengths and Virtues“<sup>4</sup>, mit dem sie sechs Tugenden und 24 positive Charakterstärken entwickelten, um das zu definieren und zu erklären, was im Sanskrit „Sukha“ genannt wird: Glück, Freude und*

---

*Zufriedenheit. Im Buddhismus bedeutet Sukha, dass ein guter, flexibler Geist seine Umwelt mit deutlich mehr Freude und Zufriedenheit wahrnimmt. Wir können unsere Umwelt nur bedingt beeinflussen, doch wir können Einfluss auf unseren Geist, unsere Gedanken und unsere Wahrnehmung nehmen. Je flexibler und offener wir in der Wahrnehmung unserer Umwelt sind, umso höher kann die individuelle Zufriedenheit ausfallen.*

*Diese Erkenntnisse haben sich in den Folgejahren in verschiedenen Anwendungsfeldern der Psychologie etabliert und erfreuen sich heute wachsender Beliebtheit.*

## **VERKNÜPFUNG DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE MIT COACHING**

*Im Coaching, unabhängig davon ob Life- oder Business-Coaching, wird die Positive Psychologie verwendet, um Coachees dabei zu unterstützen, zunächst ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen. Die erkannten Ressourcen werden dann aktiviert, auf problematisch wahrgenommene Situationen übertragen und somit Resilienz, Selbstwirksamkeit und eine optimistische Sichtweise entwickelt.*

## **METHODEN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE IM COACHING**

*Im Folgenden sollen die Methoden des Reframings und des positiven Konnotierens genauer dargestellt werden. Zusätzlich wird eine Auswahl weiterer Methoden kurz zusammengefasst.*

### **REFRAMING**

*Reframing bedeutet ursprünglich so viel wie „neu rahmen“: Aus dem Englisch „to re-“ (neu) „frame“ (rahmen).*

*Die Methode wurde erstmals von Virginia Satir und Richard Bandler in den 1970er Jahren im Rahmen der Palo Alto Gruppe genutzt, indem sie negative Sprachmuster positiv umdeuteten. Es handelt sich somit um eine Art des aktiven Zuhörens und der geleiteten Gesprächsführung.*

*Jede Wahrnehmung einer Aussage wird durch den Kontext beeinflusst, in dem sie verstanden und verarbeitet wird: Denkmuster von Menschen unterliegen häufig einem bestimmten, oft erlernten Rahmen, der von der Person selbst bewusst oder unbewusst gesetzt wurde. Situationen, in denen sich der Coachee befindet, werden entsprechend dieses Rahmens wahrgenommen, eingeordnet und bewertet.*

*Dieser Rahmen („Frame“) kann verändert werden, indem die Situation und das Erleben des Coachees aus dem Kontext gelöst und in einen neuen*

---

*Zusammenhang gestellt wird. Das verändert den Blickwinkel auf die Situation, auch wenn die Situation unverändert bleibt. Die neue Sichtweise auf die Situation kann Verhalten und Emotionen auch in künftigen Situationen positiv beeinflussen, indem der Coachee eingefahrene Denkmuster durchbricht und dadurch Alternativen entwickelt.*

*Folgende Methoden können im Reframing und dem damit einhergehenden Perspektivwechsel genutzt werden:*

- *Zeitliches Reframing: Der Coach unterstützt dabei, die Situation aus einer anderen zeitlichen Perspektive zu betrachten, zum Beispiel:  
Wofür wird es in 5 Jahren gut gewesen sein, dass Du heute diese Herausforderung meisterst?*
- *Personenbezogenes Reframing: Durch systemische Fragen erzeugt der Coach den Blickwinkel einer anderen Person und unterstützt damit einen Perspektivwechsel, zum Beispiel:  
Was denkt Dein\*e Partner\*in / Dein Vorbild / Dein Vorgesetzte\*r über diese Situation? Was würde diese Person Dir raten?*
- *Kontextreframing: Gerade bei Zuschreibung von Attributen, die in einer Situation als störend wahrgenommen werden („Ich bin geizig“), kann es hilfreich sein, diese Eigenschaft in einer anderen Situation als hilfreich zu identifizieren („wann ist es hilfreich, sparsam zu sein?“).*

*Die positiven Effekte bei dem Coachee sind unter anderem eine gesteigerte Problemlösefähigkeit, ein erweiterter Fokus auf die eigene Zukunftsorientierung und gesteigerte Resilienz.*

## **POSITIVES KONNOTIEREN**

*Konnotieren kommt aus dem Lateinischen („connotare“) und bedeutet ursprünglich „(über die wörtliche Bedeutung hinaus) bedeuten“. Ursprünglich in der Linguistik anzutreffen, wird beim Konnotieren ein Wort mit einer ergänzenden Bedeutung assoziiert und im Sinne einer Nebenbedeutung genutzt. Im Coaching geht positives Konnotieren vorrangig auf die systemische Therapie und die Mailänder Schule zurück (Mara Selvini Plazzoli <sup>5</sup>) und wird als positive Umdeutung genutzt.*

*Beim positiven Konnotieren handelt es sich um ein bewährtes Vorgehen zur Auflösung eingefahrener Denk- und Sprachmuster. Durch die positive Neubewertung lernt der Coachee, bisher gebräuchliche Muster aufzubrechen und auf bislang vernachlässigte Aspekte und Alternativen einzugehen. Das führt unter anderem dazu, dass der Fokus von der Defizitorientierung hin zur Ressourcenorientierung gelenkt wird. So*

---

können bisher negativ betrachtete Eigenschaften als positive Eigenschaften wahrgenommen werden.

Wichtig bei dieser Methode ist, dass der Coachee in seiner bisherigen Wahrnehmung und seinem Verhalten gewürdigt wird. Dafür ist die Haltung des Coaches entscheidend: Der Coach weiß nicht, was das richtige Verhalten für den Coachee ist und erzeugt daher auch keinen Erwartungsdruck, das neu gedeutete Verhalten auch zu ändern.

Da ein Coachee im systemischen Coaching immer in seinem gesamten System betrachtet werden sollte, kann sich auch positives Konnotieren auf verschiedene Systeme übertragen und wechselseitige Dynamiken erzeugen.

Aus einem resignierten „ich kann das nicht“ kann so ein lebendiges „ich lerne das noch“ werden. Auch die Wahrnehmung „faul“ zu sein, kann sich zu der Erkenntnis entwickeln, sich eigentlich vor Überforderung zu schützen.

Erstrebenswerte positive Effekte für den Coachee sind auch hier gestärkte Resilienz und der Fokus auf Stärken und Ressourcen des Coachees. Coachees können dann sanfter mit sich selbst umgehen und neue Wege finden, wahrgenommene Herausforderungen zu meistern.

## **WEITERE TECHNIKEN**

### *Positive Imaginationsübungen*

In diesen Übungen geht es darum, den Fokus gezielt auf etwas Positives zu lenken, etwa eine schöne Erinnerung, ein realer oder erdachter Kraftort oder ein angenehmes Erlebnis aus der Vergangenheit. Diese hervorgerufenen positiven Emotionen können Denken und Handeln beeinflussen.

### *Best Possible Self*

Der Coachee stellt sich selbst in der Zukunft vor, z.B. in 5-10 Jahren oder in einem neuen Lebensabschnitt, zum Beispiel der Rente und soll sich vor Augen führen, wie es wäre, wenn bis dahin das Leben bestmöglich verlaufen wäre: das eigene Potential ist voll entfaltet, Stärken wurden voll genutzt und der Coachee ist zu dem Mensch geworden, der er immer sein wollte. Wie fühlt sich das an, was nimmt die Person wahr, auf was blickt sie zurück? Das gibt hilfreiche Hinweise, welche kleinen Schritte zur Veränderung im Hier und Jetzt gemacht werden können.

### *Dankbarkeitstagebuch*

Der Coachee schreibt jeden Tag mindestens ein positives Erlebnis auf, für das er dankbar ist. So werden positive Aspekte bewusster wahrgenommen und wertgeschätzt. Weiterhin können darüber individuelle Ressourcen identifiziert und bisherige Erfolgserlebnisse erkannt und übertragen werden.

---

## CHANCEN UND GRENZEN DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE IM COACHING

*Eine der größten Chancen der Positiven Psychologie ist, dass sie den Fokus auf die Stärken und somit auf die Ressourcen und Potentiale des Coachees legt. Der Coachee kann auf das aufbauen, was bereits gut funktioniert, so sein Wohlbefinden steigern und die gesteigerte Zufriedenheit auch auf andere Situationen übertragen. Das damit verbundene persönliche Wachstum fördert insgesamt die Resilienz sowie das subjektive Wohlbefinden. Das hat nicht nur Einfluss auf grundlegende positive Emotionen, sondern hat auch positive Effekte auf übergreifende Gefühle von Sinnhaftigkeit, Lebensfreude und genereller Zufriedenheit.*

*Doch die Positive Psychologie kann auch an ihre Grenzen stoßen: Sollte es sich um eine schwerwiegende psychologische Krise handeln, benötigt es umfassendere Hilfe und therapeutische Ansätze. Bei manchen Menschen kann auch eine Art „Positivitätsdruck“ ausgelöst werden, was Stress verstärken kann und es kann der Eindruck entstehen, dass negative Emotionen nicht akzeptiert werden. Statt mit toxischer Positivität eigene Gefühle zu unterdrücken hilft dabei eher realistischer Optimismus.*

### FAZIT

*Abschließend lässt sich sagen, dass die Positive Psychologie wirkungsvolle Methoden für den Coachingprozess bereitstellt, um Coachees dabei zu unterstützen, eine resilientere Haltung gegenüber ihren Herausforderungen anzunehmen und diese Konflikte oder Hindernisse selbstwirksam zu lösen.*

*Die beschriebenen Methoden können helfen, eingefahrene Denk- und Sprachmuster zu durchbrechen und mit einer neuen Perspektive zu versehen und sollten daher in jeden Methodenkoffer eines systemischen Coaches gehören. Wie alle Methoden müssen sie ausgewogen und individuell auf das Gegenüber abgestimmt eingesetzt werden.*

*Weiterhin ist generell die Haltung des Coaches entscheidend: Der Coach ist immer „nicht-wissend“ und der Coachee arbeitet an seinen eigenen Themen ohne konkrete Ratschläge durch den Coach zu erhalten. Durch ausreichende Würdigung nimmt der Coach den Druck vom Coachee, negative Emotionen nicht zeigen zu dürfen und lenkt den Coachee dann in eine ausgewogene Ressourcenorientierung mit positivem Ausblick. Insgesamt bleibt der Coach prozessverantwortlich und steuert lediglich die Arbeit des Coachees individuell, um die bestmögliche Entwicklung für den Coachee zu ermöglichen.*

---

## Quellenverzeichnis

<sup>1</sup> Blickhan, Daniela, *Positive Psychologie - Ein Handbuch für die Praxis*, Paderborn, Junfermann Verlag, 2018

<sup>2</sup> Seligman, Martin, *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*. Köln, Bastei Lübbe, 2009

<sup>3</sup> Maslow, Abraham, *A philosophy of psychology. The need for a mature science of human nature*. In F. (Severin (Hrsg.), *Humanistic viewpoints in psychology*, 1965.

<sup>4</sup> Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P., *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford, University Press, 2004.

<sup>5</sup> Palazzoli, Mara Selvini, *Paradox and Counterparadox*. Lanham, Rowman & Littlefield Publishers, Inc., 1975.

## Abbildungsverzeichnis

Deckblatt: <https://pixabay.com/de/illustrations/frau-gesicht-grunge-zeichnung-8506738/>, abgerufen am 3.10.2024