



**Dankbarkeit –**

# **Coaching-Interventionen im Alltag**

Abschlussarbeit im Rahmen der systemischen  
Coachingausbildung bei InKonstellation

von Lena Hanke, Dezember 2022

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1. Intro und Motivation.....	3
2. Systemisches Coaching – Klient und Coach arbeiten mit Auftrag.....	4
3. Positive Psychologie .....	5
4. Positive Psychologie im Coaching.....	5
5. Lösungsfokussierter Ansatz.....	6
6. Ressourcenorientierter Ansatz.....	6
7. Die Bedeutung von Dankbarkeit als Ressource .....	7
8. Morning Power Questions .....	8
9. Das Dankbarkeitstagebuch.....	9
10. Fazit und Implikationen.....	10
Quellenverzeichnis .....	11

## 1. Intro und Motivation

Zu Beginn meiner Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation formulierte ich mein eigenes Ziel, das ich mit der Weiterbildung und als aktiver Coach verfolge, exakt so: „Ich möchte meinen unverklärten, puren Blick schärfen, um mit gezielt eingesetztem Werkzeug und Empathie anderen Menschen dabei zu helfen, mit sich und ihren Herausforderungen lebensbejahend, frei, ehrlich und bewusst umgehen zu können.“

Viele neue Denkanstöße, einfache und komplexe Modelle, erkenntnisreiche Übungssituationen, beeindruckende Persönlichkeiten und überraschende Einsichten haben mich auf dem Weg der letzten Monate geprägt. Mein anfängliches Ziel, Menschen auf Augenhöhe bei der Bewältigung von Konflikten, Veränderungen und auf neuen Wegen zu begleiten, hat sich geschärft.

Als Coach habe ich die Prozessverantwortung innerhalb der Coaching-Session und kann meinen Klienten auch dabei unterstützen, Ergebnisse seines Coachings hinsichtlich eines spezifischen Anliegens und konkreten Ziels auch tatsächlich entgegen der oft im Klienten tief verankerten Muster in die Praxis, also in seine gelebten Systeme, zu transferieren.

Im Zuge der Ausbildung und der Beschäftigung mit einigen im systemischen Coaching angewandten Ansätzen stellte ich mir auch die Frage, was ich meinen Klienten über die Coaching-Session hinaus mit an die Hand geben möchte, um im Sinne einer Selbstwirksamkeit stetig zu wachsen und von unserer gemeinsamen Arbeit auch langfristig zu profitieren.

Zu meinem Chiropraktiker gehe ich in sehr unregelmäßigen Abständen – dann, wenn ein mich im Alltag wirklich einschränkendes Problem vorliegt, bei dem ich seine fachliche Kompetenz benötige, um wieder zu „funktionieren“. Bei meinem ersten Besuch in seiner Praxis gab er mir drei Tipps für den Alltag mit. Wenn ich diese Übungen jeden Tag nur ein einziges Mal, dafür aber konsequent regelmäßig, ausführen würde, garantierte er mir, mein „System Körper“ würde sich ganzheitlich besser anfühlen.

Die vorliegende Arbeit betrachtet, wie im Coaching angewandte Interventionen und Ansätze insbesondere im Sinne des Einflusses von kontinuierlicher *Lösungs- und Ressourcenfokussierung* vor dem Hintergrund der *Positiven Psychologie* einen Mehrwert für das Alltagserleben des Klienten bieten können.

## 2. Systemisches Coaching – Klient und Coach arbeiten mit Auftrag

Der systemische Coach sieht seinen Klienten als Ganzes und im Kontext seiner sozialen Systeme. Er sucht nicht nach oberflächlichen Symptomlösungen für ein Problem, sondern hilft dem Klienten dabei, ein konkretes Ziel zu benennen, den Weg hin zu diesem Ziel in den Blick zu nehmen und ist im Prozess stets zielorientiert ausgerichtet. Das heißt, Hindernisse und Probleme werden nur dann betrachtet, wenn diese tatsächlich der Zielerreichung im Wege stehen. Auf dem Weg hin zum Ziel erarbeitet der Klient gemeinsam mit dem Coach bereits in ihm vorhandene Ressourcen und es geht in großen Teilen darum, diese Ressourcen zielführend zu aktivieren.

In der systemischen Arbeit wird grundlegend angenommen, dass Menschen in vielen verschiedenen Systemen agieren. Ursprünglich ausgehend von dem System Familie, begleiten uns viele andere soziale Strukturen und Systeme, über die wir uns organisieren und in denen wir unterschiedliche Rollen einnehmen. Bei der Arbeit mit dem Klienten rückt daher immer das gesamte System, in dem der Klient sich bewegt, in den Fokus – denn jedes System und seine einzelnen Elemente beeinflussen sich stark gegenseitig und stehen in direkter Relation zueinander (vgl. Gabler 2022).

Neben Systemen im familiären, freundschaftlichen, organisatorischen oder Unternehmenskontext gilt auch der Mensch selbst als sogenanntes Individualsystem. Seine physischen, geistigen und psychischen Anteile sind in hohem Maße voneinander abhängig und stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander. (Vgl. InKonstellation 2022: 8)

Ohne auf den gesamten idealtypischen Coaching-Prozess an dieser Stelle einzugehen, ist festzuhalten, dass systemisches Coaching als Zielorientierung gelten darf, als lösungsorientierte Hilfe zur Selbsthilfe hinsichtlich eines spezifisch bearbeiteten Anliegens im System des Klienten (vgl. Blickhan 2020). Hervorzuheben ist an dieser Stelle, dass die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Coaching-Sitzung ein eindeutiger Auftrag, ein S.M.A.R.T. (vgl. Birgmeier 2009) ausformuliertes Ziel für das Coaching ist, welches zusammen erarbeitet wird, oft schon einen entscheidenden Teil des Prozesses darstellt, während des Coaching-Prozesses justiert werden kann und am Ende überprüfbar ist.

Über diesen Prozess hinaus soll die vorliegende Arbeit betrachten, inwiefern im systemischen Coaching angewandte Methoden und Ansätze aus dem Feld der *Positiven Psychologie* den Klienten in seinen Heimatsystemen über die Coaching-Einheiten hinweg auch bei weniger spezifischen Anliegen unterstützen können.

### **3. Positive Psychologie**

„Deine Einstellung dazu, wer du bist und was du hast, ist eine sehr kleine Sache, die einen sehr großen Unterschied macht.“ – Theodore Roosevelt.

Vieles im Leben ist eine Frage der Perspektive. So lädt auch das systemische Coaching immer wieder zu einem Perspektivwechsel ein. Das menschliche Gehirn ist aufgrund seiner Entwicklung über Millionen Jahre zum Selbstschutz so programmiert, dass es auf Bedrohungen und Negatives stärker reagiert als auf Positives. Früher war dieses Empfinden „maßgeblich dafür verantwortlich, ob man überlebte oder getötet wurde“ (Spenst 2021: 11) – es beschützte uns vor realen Gefahren. Der Mensch reagiert daher auch heute intensiver und schneller auf Negatives als auf Positives und bewertet negative Erfahrungen und Erinnerungen im Allgemeinen über. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass dieses Phänomen zumindest in Teilen abtrainiert werden kann und das Wahrnehmen und Empfinden von Positivem wie Glück und Dankbarkeit antrainiert beziehungsweise proaktiv erlernt werden kann.

Bis in die späten 1990er Jahre befasste sich die psychologische Forschung so gut wie ausnahmslos mit psychischen Erkrankungen und den negativen Seiten des menschlichen Seelenlebens wie Angst und Stress. Erst mit dem Aufkommen der *Positiven Psychologie*, die heute anerkannt ist und ein eigenes Institut in Berlin besitzt, rückte mehr und mehr in den Fokus, wie psychologische Erkenntnisse auch Menschen ohne psychische Krankheitsbilder dabei helfen können, ihren Gemütszustand zu verbessern. Nach dem Prinzip, dass die Heilung einer Krankheit noch kein besonderes Glücks- oder Wohlbefinden mit sich bringt, sondern auch ein akzeptabler Zustand hin zu einem erfüllten Leben verbessert werden kann, „befasst sich die Positive Psychologie nicht mit krankheitsorientierter Forschung, sondern konzentriert sich auf das Wohlbefinden“ (Spenst 2021: 35) des Menschen und die Erforschung nach Möglichkeiten zur Verbesserung eben dessen. Während die ursprüngliche Psychologie also die Genesung von Krankheit anstrebt, steht bei der *Positiven Psychologie* ein erfülltes, glückliches und bewusstes Leben im Fokus.

### **4. Positive Psychologie im Coaching**

„Kann man auch gedeihende Blumen zum Aufblühen bringen, statt nur verwelkende zum Gedeihen?“ (Spenst 2021: 34)

Vor dem Hintergrund der systemischen Coachinausbildung aber auch in Fachkreisen stellt sich die Frage, inwiefern das sogenannte *Positive Psychology Coaching* (im Folgenden kurz PPC) als eigene Coaching-Disziplin abzugrenzen ist. Es besteht die allgemeine Auffassung, dass das PPC als Ergänzung und nicht als Alternative zu etablierten Coachingverfahren zu

verstehen ist (vgl. Mangelsdorf 2019). Ressourcenaktivierung und -entwicklung, Dankbarkeit, Verstärkung positiver Emotionen, Framing und ähnliche Interventionen finden sich auch in anderen Coachingverfahren wieder. Das PPC legt dabei mehr Fokus auf „die Verstärkung von positiven Zuständen, Eigenschaften und Verhaltensweisen“ (Rose 2021) im Allgemeinen als darauf, ein konkretes Anliegen zu bearbeiten. Auch wenn die Arbeit an konkreten Anliegen möglich ist, geht es im Ansatz des Coachings mit *Positiver Psychologie* demnach weniger darum, einzelne Problemzustände zu überwinden, sondern das Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeit des Menschen grundsätzlich zu aktivieren und zu optimieren. (Vgl. ebd.)

## 5. Lösungsfokussierter Ansatz

Hier nur angerissen werden kann und soll der Ansatz der lösungsfokussierten Beratung nach Steve de Shazer und seiner Frau Insoo Kim Berg. Da er aber in seinem Kern ebenfalls den Fokus auf die positiven Aspekte eines Systems beziehungsweise eines Problemumfelds legt – also auf das was bereits da ist und funktioniert – und als oft angewandte Intervention gilt, soll er an dieser Stelle kurz beschrieben werden. Der *Lösungsfokussierte Ansatz* vereinfacht stark. Komplexe Sachverhalte werden insofern banalisiert, als dass so gut wie keine Aufmerksamkeit auf den Problembereich des Klienten gerichtet wird, sondern konsequent auf Ausnahmen im Problemlernen und einfachste Lösungswege geschaut wird. „Der Fokus liegt nicht auf den Aspekten, die noch zur Lösung des Problems fehlen, sondern auf den Aspekten, die bereits vorhanden sind und zur Lösungsfindung beitragen“ (InKonstellation 2022: 53). In der Coaching- und Beratungspraxis zeigt sich, dass auch die ausreichende Würdigung des Problemzustands allerdings maßgeblich zielförderlich ist, um Rapport zwischen dem Klienten und seinem Coach aufzubauen, und um den Klienten auch in seinem Selbstverständnis sich und sein Anliegen ernstgenommen zu sehen. Dennoch gilt die Devise: „Fokus auf Gelegenheiten, nicht auf Hindernisse“ (Spent 2021: 35).

## 6. Ressourcenorientierter Ansatz

So wie sich im *Lösungsfokussierten Ansatz* stringent auf das fokussiert wird, was bereits da ist, was funktioniert und schon gut ist, bezieht sich der *Ressourcenorientierte Ansatz* im Sinne der Selbstwirksamkeit des Menschen auf das, was der Klient an Potenzialen, Kompetenzen, aber auch an Kraftquellen, im Folgenden als Ressourcen bezeichnet, schon in sich trägt und mitbringt. Oft sind dem Klienten seine eigenen bereits vorhandenen Ressourcen zur Bewältigung einer Herausforderung und zur Erlangung hin zu einer Lösung nicht bewusst und das Herausarbeiten und Bewusstwerden dieser Ressourcen ist bereits maßgeblich ausschlaggebend für das Finden der selbstwirksamen Lösung des Klienten. Der Coach führt den Klienten hierbei beispielweise über das *Expressive Schreiben* über besonders gut

gelungene Situationen oder genommene Hürden in der Vergangenheit an das Erkennen eigener Ressourcen heran. Ressourcen können dabei nicht nur erlernte Fähigkeiten und persönliche Stärken sein, sondern auch Kraft schenkende, kostbare Erinnerungen, kreatives Erleben oder zwischenmenschliche Beziehungen und ähnliches.

Da der Klient immer nur sein eigenes Verhalten, nicht jedoch das seiner Mitmenschen innerhalb seines Systems oder gar die Situation an sich verändern kann, stehen in der Coachingarbeit immer die Selbstwirksamkeit des Klienten, der Perspektivwechsel und die Verhaltensänderung des Klienten im Fokus. Durch das Aktivieren der eigenen Ressourcen erkennt der Klient seine Handlungspotenziale und gelangt von einem Problem- in einen Lösungsfokus. Das wiederum löst eine Veränderung im Denken und Handeln des Klienten in seinem Alltag aus, was sich schließlich auf Verhalten anderer Personen im Heimatsystem auswirken kann und somit die Situation dann gegebenenfalls tatsächlich verändert (vgl. InKonstellation 2022: 80).

## **7. Die Bedeutung von Dankbarkeit als Ressource**

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Francis Bacon*

Eine dieser wichtigen Ressourcen kann Dankbarkeit sein. Der Zusammenhang zwischen dem Empfinden von Dankbarkeit und dem menschlichen Wohlbefinden und der psychischen und sogar physischen Gesundheit wurde in den letzten Jahren vermehrt untersucht. „Dankbarkeit ist erwiesenermaßen das Gegenstück zu allen negativen Emotionen. [...] Dankbarkeit intensiviert das Gute“ (Spent 2021: 15).

Menschen, die Dankbarkeit empfinden, empfinden gleichzeitig weniger Stress und schlafen besser. (Vgl. ebd.)

Keinesfalls ist unter Dankbarkeit einfache Genügsamkeit zu verstehen. Es ist die Wertschätzung äußerer Umstände und positiver Erfahrungen. Auf kognitiver Ebene erklärt, findet Dankbarkeit in zwei Schritten statt. Zuerst steht die Wahrnehmung eines positiven Ereignisses, auf die die Anerkennung einer externen Quelle folgt, die für dieses Ereignis oder den Umstand verantwortlich ist. Dankbarkeit ist demnach zwar ein in uns ausgelöster Prozess, der aber nach außen gerichtet ist und der Erkenntnis zugrunde liegt, dass unser Glückempfinden nicht nur auf uns selbst, sondern auf externe Einflüsse zurückzuführen ist (vgl. Layous et.al. 2017). Dabei ist nicht ausschlaggebend, die empfundene Dankbarkeit anderen Menschen gegenüber tatsächlich zu veräußern und auch nicht, wie stark oder leicht das Dankbarkeitsgefühl ausfällt. Um einen messbar positiven Effekt auf das Wohlbefinden des Menschen zu erzielen, reicht es bereits aus, etwas Dankbarkeit zu empfinden und diese für

sich selbst zu verschriftlichen. Entscheidend ist also das proaktive Empfinden und Manifestieren des Gefühls, nicht das Kommunizieren desselbigen an andere.

Das fand auch Vorreiter der *Positiven Psychologie* Martin Seligmann in einem Experiment zu Maßnahmen zur menschlichen Glücksmaximierung heraus. Neben drei weiteren zeigten nur zwei Maßnahmen Erfolg, dafür aber sehr einschneidend und enorm langfristig: Messbar glücklicher, auch noch Wochen und Monate nach dem Experiment, fühlten sich die Teilgruppen des Versuchs, die eine Woche lang aufschrieben, was ihnen täglich Gutes widerfahren war und die Teilnehmer der Studie, die eine Woche lang täglich einen Dankbarkeitsbrief schrieben. (Vgl. Seligman et al. 2005)

## 8. Morning Power Questions

Der amerikanische Autor, NLP-Trainer und Persönlichkeits-Coach Anthony Robbins entwickelte schon in den 1990er Jahren die *Morning Power Questions*. Sie verfolgen die Idee, jeden Morgen aufs Neue „über den eigenen Zustand zu entscheiden und sich dadurch weniger von Außenfaktoren abhängig zu machen“ (InKonstellation 2022: 31).

Wie Gunther Schmidt sagt, „die Aufmerksamkeitsfokussierung entscheidet über das innere Erleben“ (ebd.), und nach dem konstruktivistischen Leitgedanken, dass „Individuen nicht auf Reize aus einer objektiven Welt reagieren, sondern anhand von Sinneseindrücken eine subjektive Realität erzeugen“ (ebd. 32), sollen die *Morning Power Questions* nach Robbins den morgendlichen Fokus auf das Positive im Leben und am Tag richten. Sei es noch so klein – wichtig ist, dass intuitiv und aufrichtig auf die Fragen geantwortet wird. Denn nach Robbins ist es unmöglich, Dankbarkeit für etwas Gutes zu erleben und gleichzeitig Wut, Sorge oder Panik zu empfinden. (Vgl. Spent 2021: 55)

Zu den *Morning Power Questions* nach Robbins gehören folgende:

- ✓ Worüber bist du in diesem Moment besonders zufrieden?
- ✓ Worüber bist du in diesem Moment besonders erfreut?
- ✓ Worüber bist du in diesem Moment besonders stolz?
- ✓ Worüber bist du in diesem Moment besonders dankbar?
- ✓ Was genießt du in diesem Moment am meisten?
- ✓ Zu was hast du in diesem Moment besonders Vertrauen?

Auch am Abend kann in Form von *Evening Power Questions* entsprechendes Procedere angestoßen werden. Hier können Fragen sein:

- ✓ Was hast du heute gelernt?
- ✓ Worin konntest du dich weiterentwickeln?
- ✓ Wie konntest du heute etwas für dich und dein Ziel tun?
- ✓ Welche Situationen würdest du in Zukunft anders meistern?

(InKonstellation 2022: 31-32)



## 9. Das Dankbarkeitstagebuch

Studien zeigen, dass viele Menschen in der Theorie bereits wissen, was Sie proaktiv tun könnten, um ein ausgeglicheneres, gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Die wenigsten können diese Dinge allerdings im Alltag umsetzen – schon gar nicht langfristig.

In einem vor Informationsflut überquellenden, bei den meisten Menschen enorm durchgetakteten Alltag sind es die kleinen, einfach umzusetzenden Routinen, die effektive Wirkung zeigen. Die Liste der erfolgreichen, großen Persönlichkeiten, die das Prinzip und die Effizienz eines Dankbarkeitstagebuchs für sich erkannt haben und ein solches auch konsequent führen, ist lang – vom Spitzenpolitiker bis zum Ausnahmekünstler.

Wie in Kapitel 3 beschrieben, neigt der Mensch dazu, Negatives überzubewerten, kann einen positiven Fokus und den „Dankbarkeitsmuskel“ aber durchaus trainieren.

Klassischerweise macht ein Dankbarkeitstagebuch genau das. Im Zuge einer Routine, die sich leicht und wenig zeitintensiv in den Tag integrieren lässt, schreibt der Klient jeden Morgen drei Dinge auf, für die er gerade – genau in diesem Moment an diesem Tag – besonders dankbar ist. Über das Voraugenführen dessen, was bereits da ist und was bereits gut ist, wird über die Zeit nachweislich eine optimistischere Grundeinstellung, eine glücklichere Haltung zum Hier und Jetzt entwickelt. Wer heute nicht dankbar ist für das, was bereits da ist, der wird auch sehr wahrscheinlich nicht in der Zukunft dankbar sein, für das, was er bekommt. Entscheidend ist die regelmäßige Ausführung des Aufschreibens und der gedankliche Prozess dabei. Das bloße Wissen um die Effektivität von Dankbarkeit bezüglich eines gesteigerten Wohlbefindens verzeichnet keinen Effekt. Der stetige innere Prozess und das innere Erleben der Wertschätzung und des Manifestierens durch die handschriftliche Notiz machen die eigene Dankbarkeit erst greifbar und somit wirkungsvoll.

Neben der Intervention der *Morning Power Questions* hat Autor und Unternehmer Dominik Spent die Kraft der Dankbarkeit und des Dankbarkeitstagebuchs in Form seines *6-Minuten Tagebuchs* alltagstauglich gemacht. Auch bei ihm geht es darum, in nur sechs Minuten täglich, drei Minuten am Morgen und drei Minuten am Abend, die eigene Dankbarkeit zu erleben und festzuhalten, geführt zu reflektieren und achtsamer zu werden für das, was schon da ist – eigene Ressourcen, andere Mitmenschen, Kleinigkeiten und Großes und vermeintlich Selbstverständliches.

In Spents Version des Tagebuchs finden sich nicht nur *Morning Power und Evening Questions* wieder, die zur täglichen Reflexion beantwortet werden. Er greift auch auf skalierte Messmittel angelehnt an das im Coaching oft angewendete *Lebensrad* zurück, indem er in regelmäßigen Abständen in Form eines Monats-Checks abfragt, wie zufrieden der Klient beziehungsweise der Nutzer des Tagebuchs in unterschiedlichen

Lebensbereichen auf einer Skala von 1-10 ist. Diese Bereiche sind zum Beispiel Achtsamkeit, Dankbarkeit, Partnerschaft, Spaß, Zeit für dich sowie Gesundheit und Finanzen. (Vgl. Spenst 2021: 77)

## 10. Fazit und Implikationen

So unterschiedlich jeder Mensch, jeder Klient, der Coach und jedes System ist – so individuell auch der Coaching-Prozess. Mit den passenden Interventionen, der richtigen Haltung, mit Demut und vor allem Kontakt zum Klienten trägt der Coach die Prozessverantwortung für die Coaching-Sitzung. Die inhaltliche Verantwortung für Lösung und Zielfähigkeit liegt beim Klienten. Bei Dysbalancen innerhalb eines Systems und konkreten Themen, die den Klienten vor eine Herausforderung stellen, die er selbst alleine nicht mehr lösen kann, muss ein klarer Auftrag an den Coach gerichtet werden, um in festgelegten, zeitlich begrenzten Coaching-Sessions zielführend miteinander zu arbeiten.

Vor dem Hintergrund der Ansätze von *Positiver Psychologie* kann der Klient über einen in sich geschlossenen Coaching-Prozess hinaus aber auch Interventionen in Form von Gewohnheiten in seinen Alltag integrieren, um sich langfristig hin zu einem gesteigerten Wohlbefinden, einem achtsameren Leben und der Fähigkeit, Glück zu empfinden zu entwickeln. Ein entscheidender Faktor nach Erkenntnissen der *Positiven Psychologie* ist dabei das Empfinden von Dankbarkeit. Glücklich ist, wer Dankbarkeit im Alltag praktizieren kann und nicht auf das große Glück wartet, um dankbar werden zu können. Dieser Perspektivwechsel kann zu einem nachhaltig glücklicheren und erfüllteren Leben führen – und „antrainiert werden“.

Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs und das Schärfen von Achtsamkeit für Positives im Alltag ersetzt keinen Coaching-Prozess. Beide Maßnahmen zur Verbesserung der Lebenssituation stehen sich keinesfalls alternativ gegenüber, können sich aber ergänzen. In konkreten Veränderungssituationen und bei spezifischen problematischen Herausforderungen kann der geführte Perspektivwechsel im Coaching-Prozess vorher nicht erkannte Lösungen für den Klienten verdeutlichen. Eine darauf und auf *Lösungsfokussierte* und *Ressourcenorientierte Interventionen* aufbauende Anwendung im Alltag des Klienten kann ein Dankbarkeitstagebuch sein. Denn wie schon John Dryden vor Jahrhunderten von Jahren festhielt – „Zuerst erschaffen wir unsere Gewohnheiten, dann erschaffen Sie uns“.

## Quellenverzeichnis

### **Birgmeier 2009**

Birgmeier, Bernd (2009): Coachingwissen: Denn sie wissen nicht, was sie tun? Springer-Verlag.

### **Blickhan 2020**

Dr. Blickhan, Daniela (2020): Dr. Daniela Blickhan: Positive Psychologie im Coaching | Inntal Institut. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=E8h-Lf2UpJk>

[abgerufen am 10.12.2022]

### **Gabler 2022**

Gabler Wirtschaftslexikon 2022: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/system-50117>  
[abgerufen am 10.12.2022]

### **InKonstellation 2022**

InKonstellation (2022): InKonstellation Ausbildungsakademie: Systemische Coachinausbildung, modulbegleitendes Skript.

### **Layous et al. 2017**

Layous, Kristin; Sweeny, Kate; Armenta, Christina; Na, Soojung; Choi, Incheol & Lyubomirsky, Sonja. (2017): The proximal experience of gratitude.  
Verfügbar unter: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0179123>  
[abgerufen am 10.12.2022]

### **Mangelsdorf 2019:**

Mangelsdorf, Judith (2019): Positive Psychologie im Coaching. Springer-Verlag.

### **Rose 2021**

Dr. Rose, Nico (2021): Positive Psychologie und Coaching, CoachHub.  
Verfügbar unter: <https://www.coachhub.com/de/blog/positive-psychologie-und-coaching/>  
[abgerufen am 10.12.2022]

### **Seligman et al. 2005**

Seligman, Martin E.P.; Steen, Tracy A.; Park, Nansook; Peterson, Christopher (2005): Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. In: American Psychologist. Ausgabe 60 (5).

## **Spent (2021)**

Spent, Dominik (2021): Das 6-Minuten-Tagebuch, 13. Auflage. Rowohlt-Verlag.

Bild von Jobert Aquino Aquino auf Pixabay: <https://pixabay.com/de/photos/danke-h%C3%A4nde-dankbarkeit-4347304/>  
[abgerufen am 10.12.2022]