

Abschlussarbeit  
im Rahmen der Weiterbildung zum  
„Systemischen Coach“  
bei InKonstellation in Köln 2022

Einbeziehung der Positiven Psychologie ins Coaching

Verfasserin:  
Andrea Rosenbauer

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
1. Was versteht man unter Coaching? .....	2
2. Was versteht man unter der Positiven Psychologie?.....	2
3. Wie kann die Positive Psychologie im Coaching unterstützen? .....	3
4. Warum ist es so wichtig, dass es uns gut geht? .....	4
5. Was sind Stärken? .....	6
5.1 Was sind Charakterstärken?.....	6
5.1.1 Coaching-Übung zum Thema Charakterstärken.....	8
Fazit .....	8
Literaturverzeichnis .....	9

## Einleitung

Meinen ersten Kontakt mit „Coaching“ hatte ich im Jahr 2018. Nachdem ich eine Führungsrolle in einer Verwaltung übernommen hatte, wurde mir ein Coach für ein paar Stunden zur Seite gestellt. Da es zu diesem Zeitpunkt beim Arbeitgeber sehr turbulent war und es meine erste Führungsposition, war ich für diese Unterstützung sehr dankbar. Durch das Coaching erhielt ich innerhalb kürzester Zeit Methoden an die Hand, die mir halfen, die Herausforderungen zu bewältigen bzw. falls sie nicht bewältigt werden konnten, besser damit umzugehen.

Auch nach Beendigung dieser Tätigkeit ließ mich der Bereich des Coachings nicht los. Nach Gesprächen mit Personen aus meinem Umfeld entschied ich mich selbst eine Coaching-Ausbildung bei InKonstellation in Köln zu beginnen. Zu dieser Ausbildung gehört auch diese Abschlussarbeit.

Bei meiner Abschlussarbeit befasse ich mich mit dem Gedanken wie im Coaching mit Hilfe der Positiven Psychologie die Klienten dabei unterstützen werden können, ein gelingendes Leben zu führen.

Dieses Thema habe ich für mich entdeckt, als unsere Trainerin Hanna Berger während eines Übungsabends kurz von der Positiven Psychologie erzählte. Für mich war der Ansatz sofort logisch und daher habe ich angefangen mich mit diesem Thema zu befassen.

In dieser Arbeit erkläre ich im Vorfeld die eigentlichen Begrifflichkeiten, steige dann ein in die Verbindung der beiden Themenfelder und gewähre einen kurzen Einblick in das Themenfeld der Charakterstärken.

Den größten Teil meiner Inspiration für diese Arbeit habe ich dem Buch „Positive Psychologie und Coaching; Von der Lösungs-zur Wachstumsorientierung“ von Daniela Blickhan entnommen.

# 1. Was versteht man unter Coaching?

Im Coaching geht es um die Interaktion zwischen dem Coach und dem Klienten.

Viele Menschen stehen irgendwann in ihrem Leben vor einer Herausforderung und kommen nicht weiter. Auch die Gespräche mit der Familie oder mit Freunden konnten bei der Problemlösung nicht helfen. An diesem Punkt kann der Coach den Klienten dabei unterstützen eine neue Perspektive zu enthalten und somit seine eigene und individuelle Lösung zu entwickeln.

Im eigentlichen Coachingprozess befinden sich die beiden immer auf Augenhöhe. Der Coach ist für die Gestaltung und der Klient ist immer für den Inhalt verantwortlich.

Dies soll bedeuten, dass durch den Coach keine Beratung stattfindet. Viel mehr werden durch gezielte Fragestellungen und die Anwendung von verschiedenen Methoden, Ressourcen sichtbar gemacht und aktiviert. Mit diesen Verfahren sollen die Klienten in die Lage versetzt werden, ihre eigenen Herausforderungen zu meistern.

Die Themen die an einen Coach herangetragen werden können, sind so individuell wie die Personen selbst. Z.B.: Konflikte in Beruf, Familie oder Partnerschaft, Wunsch zur Persönlichkeitsentwicklung, Überforderung im Berufsalltag oder Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden.

Es gibt aber auch viele Coaches die speziell im Business-Kontext eingesetzt werden. Hier unterstützen sie beispielsweise bei starken Veränderungen im Unternehmen und versuchen dabei alle beteiligten Personen mit ins Boot zu holen. Dabei ist es egal, ob es sich um den Geschäftsführer oder den Sachbearbeiter handelt. Gerade bei großen Veränderungen müssen alle an einem Strang ziehen, damit alles gut verläuft und das Unternehmen gestärkt aus dem Wandel hervortreten kann.

Sowohl die Teamentwicklung wie auch die Führungskräfteentwicklung sind in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Eine gute Zusammenarbeit der einzelnen Teammitglieder ist für einen einwandfreien Prozessablauf unabkömmlich. Auch die Entwicklung der Führungskräfte ist von Bedeutung, damit sie in die Lage versetzt werden Ihre Rolle im System zu finden und einzunehmen.

# 2. Was versteht man unter der Positiven Psychologie?

„Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish). Positive Psychologie ist daher die Wissenschaft des gelingenden Lebens.“<sup>1</sup>

Die hauptsächliche Forschung im Bereich der Positiven Psychologie wurde erst ab dem Jahr 1998 durchgeführt. Grund hierfür war die Rede von Martin Seligman an der University of Pennsylvania in seiner Funktion als Präsident der American Psychological Association (APA). Er forderte darin die Kollegen auf, ihren Blick nicht mehr auf die Entstehung der Krankheiten zu richten, sondern darauf, was die menschliche Seele gesund hält.<sup>2</sup>

In der herkömmlichen Psychologie geht es im Grundsatz darum bei den Menschen die Hintergründe zu beleuchten. Der Fokus wird auf die Vergangenheit gelegt. Die eigentliche Psychotherapie soll dann

---

<sup>1</sup> Positive Psychologie: Grundlagen, Geschichte, Elemente, Zukunft, Michaela Brohm-Badry und Benjamin Berend, Universität Trier

<sup>2</sup> Vergl. Die macht der guten Gefühle, Barbara I. Fredrickson, S. 9

dabei helfen denjenigen, denen es schlecht geht (z.B. bei Depressionen) wieder auf eine neutrale Ebene zu bekommen.

Hierfür können wir uns eine Skala vorstellen. Die Skala hat Werte von –10 bis +10.

In den Bereichen von -10 bis 0 liegen die herkömmlichen Ansätze der Psychologie. Ziel ist es der leidende Person (-10) dazu zu verhelfen, dass es ihr besser geht und sie in eine neutrale Ebene (0) kommt. Hier leidet sie nicht mehr, Freude empfindet sie aber auch nicht.

Auf der Skala von 0 bis 10 wird die Positive Psychologie angewandt. Das Ziel ist es ein gutes Leben zu führen.

Aus meiner Sicht kann man an dieser Skala sehr gut erkennen, warum der Einsatz der Positiven Psychologie von Bedeutung ist. Personen die sich auf der neutralen Ebene befinden und einen schlechten Tag haben, befinden sich wieder in einem schlechten bzw. leidenden Zustand. Personen die bereits einen plus-Wert erreicht haben, fallen voraussichtlich nur auf die neutrale Ebene zurück.

Damit ein positiver Wert erreicht werden kann, wird sich in der Positiven Psychologie auch hauptsächlich mit positiven Dingen beschäftigt bzw. der Fokus wird darauf gerichtet. Dies soll dafür sorgen, dass sich eine positive Grundeinstellung bildet. „Sie umfasst eine Vielzahl positiver Gefühle – Wertschätzung, Liebe, Vergnügen, tief empfundener Freude, Hoffnung, Dankbarkeit und vieles mehr.“<sup>3</sup> Um diese positive Grundeinstellung zu erhalten und um die positiven Emotionen täglich ins Gedächtnis zu rufen, können Übungen wie z.B. die Emotionsdifferenzierung, einen positiven Tagesrückblick oder ein Dankbarkeitstagebuch helfen.

Ein wichtiger Aspekt kann aber auch das Wissen über die eigenen Stärken, Bedürfnisse, Motivation oder Ziele sein.

### 3. Wie kann die Positive Psychologie im Coaching unterstützen?

Wie bereits erwähnt geht es bei der Positiven Psychologie um die Wissenschaft über ein gutes Leben. Zu diesem Forschungsgebiet gehören u.a. Emotionen, Stärken, Interessen, Ressourcen, Grundbedürfnisse und Motivation. Im Coaching geht es darum den Klienten dabei zu unterstützen, seine individuellen Herausforderungen zu meistern.

Diese Herausforderung können besser gemeistert werden, wenn der Klient u.a. seine Stärken, Ressourcen und Motivationen kennt und bereits über eine positive Grundeinstellung verfügt.

Hier einige positive Übungsbeispiele in ihrer Kurzfassung. Bei ihnen besteht die Möglichkeit, sie sehr einfach in den Alltag zu integrieren.

- **Emotionsdifferenzierung:**

Überlege wie viele Emotionen du in den letzten drei Stunden hattest. Unsere Emotionen verändern sich ständig. Häufig nehmen wir dies nur nicht bewusst wahr.

- **Positiver Tagesrückblick:**

Was hast du an diesem Tag schönes erlebt? Den Fokus auf die positiven Ereignisse richten. Wir neigen dazu, hauptsächlich die schlechten Situationen zu verinnerlichen.

---

<sup>3</sup> Die macht der guten Gefühle, Barbara I. Fredrickson, S. 18

- **Dankbarkeit:**  
Für welche drei Dinge bist du an diesem Tag/Woche dankbar? Auch hierbei richten wir den Fokus auf die positiven Ereignisse bzw. die positiven Schlussfolgerungen daraus.
- **Achtsamkeitsspaziergang:**  
Gehe ca. 20 Minuten spazieren, bleibe dabei aber nur in diesem Moment. Schau dich um. Was passiert gerade? Gibt es Blumen am Wegesrand? Genieße einfach das hier und jetzt. Eine Achtsamkeitsübung die helfen soll, nicht direkt wieder in eine Gedankenschleife zu kommen.
- **Ressourcen:**  
Hast du so eine ähnliche Situation schon mal erlebt, wenn ja, was hat dir dabei geholfen? Eine Erinnerung an bereits erreichte Ziel und die Überlegung wie man es damals geschafft hat.
- **Wege zum Ziel:**  
Wenn dir dein Ziel bewusst ist, schreibe mindestens zehn mögliche Wege auf, wie du es erreichen kannst. Sie können auch verrückt oder nicht umsetzbar sein. Der Horizont soll erweitert werden und ggf. ein Plan B und C entwickelt.

Diese Übungen können sowohl zum Selbstcoaching angewendet werden, aber natürlich auch als Übung mit den Klienten.

Eine positive Lebenseinstellung kann uns helfen ein gutes Leben zu führen. Natürlich bleibt eine schlechte Nachricht im ersten Moment schlecht. Jede Person entscheidet aber für sich, was danach passiert. Spring ich lieber in eine Grube und bleibe darin sitzen oder baue ich mir mit Hilfe meiner Ressourcen eine Strickleiter. Mit ihrer Hilfe komme ich aus der Grube heraus und wieder in meine Kraft.

## 4. Warum ist es so wichtig, dass es uns gut geht?

Als beste Antwort auf diese Frage fällt mir die Metapher vom Elefanten und seinem Reiter von Jonathan Haidt ein.<sup>4</sup>

In dieser Metapher steht der Elefant für das limbische System in unserem Gehirn und der Reiter für den Neocortex.

Das limbische System ist eines der ältesten Teile in unserem Gehirn. Es ist unter anderem für die Steuerung von Antrieb, Lernen, Gedächtnis und Emotionen zuständig. Auch die vegetativen Funktionen des Organismus wie Nahrungsaufnahme, Verdauung und Sexualität werden dort gesteuert.<sup>5</sup>

Hingegen ist der Neocortex der jüngste Teil der Großhirnrinde. Durch ihn ist es dem Menschen (dem Reiter) möglich zu denken, zu planen und zu sprechen. Er ist für die höheren kognitiven Fähigkeiten zuständig.<sup>6</sup>

Auf Grund dieser Definitionen ist er vermutlich einfach die Aufgabenverteilung der beiden, Elefant und Reiter, zu erkennen. Der Elefant ist der ältere Teil mit viel mehr Erfahrungen, der zudem auch noch viel

<sup>4</sup> The happiness hypothesis. Jonathan Haidt

<sup>5</sup> Vergl. [https://flexikon.doccheck.com/de/Limbisches\\_System](https://flexikon.doccheck.com/de/Limbisches_System)

<sup>6</sup> Vergl. <https://www.mpg.de/12628279/groesseres-gehirn>

stärker ist und in der Umsetzung viel schneller. Der Reiter ist um einiges jünger, verfügt aber über Planungsvermögen und Weitsicht.

Sollte der Reiter versuchen den Elefanten zu etwas zu bewegen, was der nicht möchte, hat der Reiter keine Chance. Dadurch, dass der Elefant in der Umsetzung viel schneller und zudem auch noch viel stärker ist, ist der Reiter immer auf die Kooperation angewiesen.

Ein Beispiel für eine gute Kooperation ist die intrinsische Motivation. Im Grundsatz unterscheidet sich die Motivation in den intrinsischen und extrinsischen Ansatz. Bei der extrinsischen Motivation ist meist ein zusätzlicher externer Anreiz von Nöten - beispielsweise eine Belohnung (Geld). Die intrinsische Motivation benötigt keine Anreize von außen, sie ist selbst motivierend.<sup>7</sup>

Die Motivation, die nur auf Grund von z.B. Belohnung (Geld) entsteht, ist natürlich nicht so stark, als wenn eine Motivation aus einer Emotion oder aus sich selbst heraus entsteht.

Dies bedeutet, wenn ich für etwas brenne, würde ich (fast) alles dafür tun, damit es gelingt. Ich bin ggf. dazu bereit, alles andere aufzugeben oder zumindest für einen bestimmten Zeitpunkt zu vernachlässigen, wenn ich hierfür mein Ziel erreichen kann. Bei der extrinsischen Motivation, die z.B. auf Grund von Geld entstanden ist, wird irgendwann eine Grenze erreicht sein, wo ich nicht mehr alles geben werde oder es muss zumindest ein höheres Gehalt oder sonstige Vergünstigungen geboten werden, damit meine Motivation oben bleibt.

Um bei unserer Metapher vom Elefanten und Reiter zu bleiben: Sind Emotionen mit im Spiel, werden der Elefant und der Reiter ein tolles Team sein und Hindernisse super schnell umgehen oder aus dem Weg räumen können. Entsteht die Motivation aber nur aus externen Anreizen, muss der Reiter sehr gute Überzeugungsarbeit leisten, damit der Elefant das tut was er soll. Voraussichtlich muss er ihn immer wieder mit etwas Zucker füttern, damit er weiterhin am Ball bleibt.

Man könnte nun überlegen, ob nicht die Möglichkeit besteht, dass der Reiter auch ohne den Elefanten weiter weitsichtig und planvoll arbeiten könnte. Studien zeigen, dass bei Personen, bei denen die Verbindung der beiden Hirnregionen nicht funktioniert, nicht fähig sind weitsichtig zu handeln. Sie sind häufig desorientiert und auf Grund der fehlenden Basisdaten nicht in der Lage zielgerichtete Entscheidungen zu treffen.

Glücklicherweise ist aber der Elefant ohne die direkte Mitwirkung des Reiters überlebensfähig. Warum glücklicherweise? Es kann Situationen im Leben geben, in denen man nicht in seiner Kraft ist - oder anders gesagt - es einem nicht gut geht. Vielleicht ist es Stress auf der Arbeit, schwerwiegende Konflikte in der Familie oder einfach Müdigkeit, die den Neocortex vorübergehend lahmlegen. Wenn es so weit kommt müssen wir immer noch in der Lage sein z.B. Nahrung aufzunehmen. Der Elefant wird dafür sorgen, dass wir überleben. Wir können aber nicht davon ausgehen, dass wir in dieser Zeit sehr weitsichtig handeln, produktiv sind oder uns zum positiven entwickeln können. Hierfür benötigen wir wieder den Reiter.

Mit Hilfe dieser Metapher sollte erneut verdeutlicht werden, warum die Anwendung der Positiven Psychologie so wichtig sein kann. Nur wenn das limbische System im Gehirn mit dem Neocortex zusammenarbeitet, können wir unsere Ziele erreichen. Damit das möglich ist, müssen wir aber von unserer Gemütslage im positiven Bereich sein.

---

<sup>7</sup> Vergl. <https://newworkglossar.de/was-ist-der-unterschied-zwischen-intrinsischer-und-extrinsischer-motivation/>

## 5. Was sind Stärken?

Eines der zentralen Themen der Positiven Psychologie ist die Erforschung von Stärken.

„Stärken sind Muster von Gedanken, Gefühlen oder Verhaltensweisen – die Sie, wenn Sie sie anwenden, begeistern und motivieren, Ihnen Energie geben und Ihnen ermöglichen, Leistung auf höchstem Niveau zu erbringen.“<sup>8</sup> Sie wurden von uns in der Vergangenheit erlernt und mit positiven Erinnerungen verknüpft. Im Gegensatz zu Emotionen, die nur kurzfristig da sind, sind Stärken stetige Begleiter.

Wenn wir unsere Stärken kennen und diese gut einsetzen, ist es uns möglich viel effektiver Ziele zu erreichen.

Damit eine Identifizierung der Stärken einfacher erfolgen kann, hier eine kurzer Überblick über die „Verwandten“ der Stärken:

- **Talente** – Dinge, die man von Geburt an gut kann (aber vielleicht nicht mag z.B. Tanzen),
- **Skills** – erlernte, kulturell geprägte Fertigkeit,
- **Interessen** – Dinge, die mich begeistern,
- **Ressourcen** – alles, was mir helfen kann und
- **Werte** – alles, was mir wichtig ist.

Die Werte spielen eine besondere Rolle. Sie bilden den „Leitstern“ unseres Verhaltens. Wenn wir anfangen etwas zu tun, weil es uns wichtig ist, haben wir die Möglichkeit Stärken und letztendlich auch unsere Persönlichkeit zu entwickeln.<sup>9</sup>

Auf Grund der oben genannten Definition der Stärken fallen einem bestimmt unzählige ein. Damit nur die Stärken in den Fokus rücken, die für ein gutes Leben benötigt werden, wurde das Stärkenkonzept der Charakterstärken entwickelt.

### 5.1 Was sind Charakterstärken?

Charakterstärken sind Prozesse und Mechanismen die, die Tugenden repräsentieren und einen Teil der positiven Persönlichkeitseigenschaften darstellen.<sup>10</sup> Sie sind „erfüllend, erhebend, universell und Moralisch wertvoll. Sie gehören sprichwörtlich zum „guten Leben“.“<sup>11</sup>

„Tugenden werden von Moralphilosophen und religiösen Denkern als Kerneigenschaften des menschlichen Funktionierens angesehen.“<sup>12</sup>

Christopher Peterson und Martin Seligmann haben gemeinsam mit dem amerikanischen Values-In-Action (VIA) Institut einen Fragebogen zur Messung psychologischer Stärken und Tugenden entwickelt. Dieser wird seit 2004 eingesetzt. Vom Grundsatz wurden die Stärken, die für ein gelingendes Leben ermittelt wurden, in 24 Charakterstärken eingeteilt und dieses wurden wiederum zu den sechs verschiedenen Tugenden zugeteilt.

---

<sup>8</sup> Your Strengths Blueprint, Michelle McQuaid und Erin Lawn (S. 22),

<sup>9</sup> Vergl. Positive Psychologie und Coaching; Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung, Blickham S. 112

<sup>10</sup> Vergl. VIA-IS, Information zur Interpretation Ihrer Ergebnisse, Universität Zürich

<sup>11</sup> Vergl. Positive Psychologie und Coaching; Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung, Blickham S. 116

<sup>12</sup> <http://www.positive-psychologie.ch/>; Charakter



Diese Unterteilung lautet wie folgt:<sup>13</sup>

<b>Weisheit und Wissen</b> Kreativität Neugier Urteilsvermögen Liebe zum Lernen Weisheit	<b>Mut</b> Authentizität Tapferkeit Ausdauer Enthusiasmus	<b>Menschlichkeit</b> Freundlichkeit Bindungsfähigkeit Soziale Intelligenz
<b>Gerechtigkeit</b> Teamwork Führungsvermögen Fairness	<b>Mäßigung</b> Vergebungsbereitschaft Bescheidenheit Vorsicht Selbstregulation	<b>Transzendenz</b> Sinn für das Schöne Dankbarkeit Hoffnung Humor Spiritualität

Es besteht die Möglichkeit den VIA-Test kostenlos bei der Universität Zürich durchführen zu lassen. Den Fragebogen ist zu finden unter der Adresse <https://www.charakterstaerken.org/>.

Es werden dort 240 Fragen gestellt bzw. es werden Aussagen getroffen wobei jeder entscheiden werden muss, ob diese zutreffend sind oder nicht. Es gibt immer fünf Wahlmöglichkeiten - völlig unzutreffend, unzutreffend, neutral, zutreffend und völlig zutreffend. Für die Bearbeitung des Fragebogens habe ich ca. 40 Minuten benötigt.

Die Auswertung erhält man direkt im Anschluss.

Für mich waren einige Platzierungen doch sehr überraschend. Zudem habe ich mehreren Personen in meinem Umfeld von diesem Fragebogen berichtet. Manche haben den Fragebogen ebenfalls beantwortet und mir im Nachgang eine ähnliche Rückmeldung gegeben.

Am meisten überrascht mich aber die Tatsache, dass ich mit einer Person, mit der ich im selben sozialen Kontext aufgewachsen bin, keine Übereinstimmung habe. Die Abweichungen der Rangfolge befinden sich im Bereich von 1 bis 16 und liegen im Durchschnitt bei 7,33.

Die Testergebnisse sind zumeist eine Momentaufnahme. Es ist möglich, schwächer ausgeprägten Charakterstärken zu trainieren oder es gibt sonstige Veränderungen im Leben, wo der Fokus auf einer anderen Stärke liegt. Es besteht dann die Möglichkeit, den Test erneut durchzuführen. Bei drei von vier Personen blieben aber die obersten fünf Charakterstärken auch im selben Bereich. Es änderte sich vielleicht die Rangfolge etwas, mehr aber auch nicht.<sup>14</sup>

Der Fragebogen kann zur Selbstreflektion verwendet oder in einem Coachingprozess dem Klienten als Hausaufgabe aufgegeben werden. Gerade wenn es um die Weiterentwicklung der Persönlichkeit oder wenn es z.B. um Entscheidungsthemen geht, kann die Auswertung der Charakterstärken unterstützen. Wenn einem bewusst wird, was die eigenen Stärken sind, kann das sehr viel Motivation und Energie für ein gutes Leben mit sich bringen.

Die Auswertung sollte der Coach im Nachgang noch mit dem Klienten durchgehen. Gerade die eher im unteren Bereich gelagerten Stärken, könnten vielleicht für Irritationen oder sogar für Verstimmungen

<sup>13</sup> VIA-IS, Information zur Interpretation Ihrer Ergebnisse, Universität Zürich

<sup>14</sup> Vergl. Positive Psychologie und Coaching; Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung, Blickham S. 135

sorgen. Natürlich sollte dies aber als Chance gesehen werden, um genau an diesen Punkten arbeiten zu können.

### 5.1.1 Coaching-Übung zum Thema Charakterstärken<sup>15</sup>

Wenn du dir deine Auswertung ansiehst, wie geht es dir damit?

Überraschen dich manche Platzierungen oder kannst du bei manchen Positionen zustimmen?

Wenn du dir die fünf obersten Stärken ansiehst bzw. alle über 80 %, kannst du da für dich einen Zusammenhang erkennen?

Was glaubst du, wie kannst du deine erkannten Stärken zukünftig einsetzen?

Wenn du dir die Stärken auf Rang 19 bis 24 ansiehst, wie geht es dir damit? Kannst du das nachvollziehen? Möchtest du vielleicht etwas daran ändern?

Wenn du etwas ändern möchtest, was wären deine konkreten, nächsten Schritte, in den nächsten 72 Stunden?

## Fazit

Wie bereits in der Einleitung beschrieben, habe ich bereits selbst sehr gute Erfahrungen mit Coaching machen dürfen. Die Monate der Ausbildung haben mich zudem über mich hinauswachsen lassen.

Aber auch die Coachings die ich bereits als Coach durchführen durfte, waren eine Bereicherung für mich.

In der Zeit, in der ich mich nun noch zusätzlich mit der Wissenschaft der Positiven Psychologie beschäftigen durfte, habe ich als sehr energiereich und Kraft gebend empfunden.

Ich hoffe nun, dass ich mit Hilfe der neu erlernten Tools und der neuen Erfahrungen, meine zukünftigen Klienten noch besser darin unterstützen kann, neue Herausforderungen zu meistern und ein gelingendes Leben zu führen.

---

<sup>15</sup> Vergl. Positive Psychologie und Coaching; Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung, Blickham S. 136

## Literaturverzeichnis

Blickhan, Damiela (2021), Positive Psychologie im Coaching; von der Lösungs-zur Wachstumsorientierung, Junfermann Verlag Paderborn

Brohm-Badry, Michaela und Berend, Benjamin, Datum der Veröffentlichung: 11/2017 Positive Psychologie: Grundlagen, Geschichte, Elemente, Zukunft, Universität Trier; [https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PAD/BW2/Berend/Grundlagen\\_Positive\\_Psychologie\\_01.pdf](https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PAD/BW2/Berend/Grundlagen_Positive_Psychologie_01.pdf)

Fredrickson, Barbara L.(2011), Die macht der guten Gefühle; Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Campus Verlag Frankfurt/ New York

Haidt, Jonathan (2006). The happiness hypothesis. Finding modern truth in ancient wisdom. New York: Basic Books.

[flexikon.doccheck.com/de/Limbisches\\_System](http://flexikon.doccheck.com/de/Limbisches_System);

[https://flexikon.doccheck.com/de/Limbisches\\_System#:~:text=Das%20limbische%20System%20ist%20ein,Nahrungsaufnahme%2C%20Verdauung%20und%20Fortpflanzung%20zugeschrieben.](https://flexikon.doccheck.com/de/Limbisches_System#:~:text=Das%20limbische%20System%20ist%20ein,Nahrungsaufnahme%2C%20Verdauung%20und%20Fortpflanzung%20zugeschrieben.)

(Aufgerufen 24.07.2022)

McQuaid, Michelle L. und Lawn, Erin (2014), Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work; Michelle McQuaid Pty Limited, 2014

[mpg.de/12628279/groesseres-gehirn](http://mpg.de/12628279/groesseres-gehirn)

<https://www.mpg.de/12628279/groesseres-gehirn#:~:text=W%C3%A4hrend%20der%20Evolution%20des%20Menschen,das%20Denken%20oder%20die%20Sprache.> (Aufgerufen 24.07.2022)

[newworkglossar.de/was-ist-der-unterschied-zwischen-intrinsischer-und-extrinsischer-motivation/](http://newworkglossar.de/was-ist-der-unterschied-zwischen-intrinsischer-und-extrinsischer-motivation/);

<https://newworkglossar.de/was-ist-der-unterschied-zwischen-intrinsischer-und-extrinsischer-motivation/>(Aufgerufen (Aufgerufen 26.06.2022)

[positive-psychologie.ch/](http://positive-psychologie.ch/); Charakter [http://www.positive-psychologie.ch/?page\\_id=27#:~:text=%C3%9Cber%20Kulturen%20hinweg%20sind%20die,f%C3%BCnf%20am%20st%C3%A4rksten%20bef%C3%BCworteten%20St%C3%A4rken.](http://www.positive-psychologie.ch/?page_id=27#:~:text=%C3%9Cber%20Kulturen%20hinweg%20sind%20die,f%C3%BCnf%20am%20st%C3%A4rksten%20bef%C3%BCworteten%20St%C3%A4rken.) (Aufgerufen 27.07.2022)

Universität Zürich (2015); Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik; VIA-IS, Information zur Interpretation Ihrer Ergebnisse; [https://www.charakterstaerken.org/VIA\\_Interpretationshilfe.pdf](https://www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf)