

Positive Psychologie im Coaching



(Bildquelle: <https://pixabay.com/de/illustrations/gluecklichsein-positiv-emotionen-2411755/>; 02.08.2023)

Abschlussarbeit im Rahmen der
Ausbildung zum systemischen Coach
Hannover 2023

erstellt von Sabine Zielenski

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Positive Psychologie oder was bringt Menschen zum Aufblühen	2
Das PERMA-Modell	2
P ositive Emotionen.....	2
E ngagement.....	3
R elationship (Beziehungen)	3
M eaning (Bedeutung).....	3
A ction (Verwirklichung)	3
Positive Emotionen	3
Positiver Tagesrückblick.....	3
Mini-Urlaub	4
Charakterstärken.....	4
PP und Coaching – eine fruchtbare Verbindung	5
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	7
Anhang: Beispielhafte Auswertung des VIA-IS mit Beschreibung der 24 Charakterstärken.....	8

Einleitung

Für den einen ist das Glas bekanntermaßen halb voll, für den anderen halb leer. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Sichtweisen und welchen Beitrag kann die Positive Psychologie (PP) leisten, diese zum Positiven zu verändern? In dieser Arbeit sollen die Grundlagen und ausgewählte Interventionen der PP dargestellt und ihre Nutzung im Rahmen des systemischen Coaching beleuchtet werden.

Positive Psychologie oder was bringt Menschen zum Aufblühen

PP wird als die Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens bezeichnet. Sie entstand Ende des 20. Jahrhunderts als Gegenströmung zu der bis dahin in Psychologie und Psychotherapie vorherrschenden defizitorientierten Sicht des Menschen, die den Fokus auf die Schwächen und Unzulänglichkeiten des Individuums legte, auf das, was nicht funktioniert und Leid verursacht. Im Gegensatz dazu rückt die PP positive Eigenschaften, Emotionen und Stärken in den Mittelpunkt. Dadurch kann sich der Einzelne freier entfalten, seine Ressourcen aktivieren und ein glückliches Leben führen.

Das PERMA-Modell

Martin Seligman, der als Vater der PP gilt, beschäftigte sich mit der Frage, was uns Menschen glücklich macht und womit wir unser Wohlbefinden steigern können. Die Erkenntnisse fasste er in seinem PERMA-Modell zusammen. PERMA ist ein Akronym und steht für die fünf Säulen, auf denen persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit stehen.

Positive Emotionen

Es reicht nicht, einfach nur keine negativen Emotionen zu haben. Positive Emotionen zu haben und mehr positive als negative Emotionen zu erleben, ist wesentlich für das Wohlbefinden jedes Menschen. Wenn man ein erfülltes Leben führen möchte, sollte man einen bewussten Umgang mit negativen Gefühlen wählen sowie sich bewusst für positive Gefühle entscheiden.

Zahlreiche Befunde zu den ressourcenbildenden Effekten positiver Emotionen bilden die Grundlage der Broaden-and-Build Theorie von Barbara Fredricksons. Positive Emotionen bewirken demnach erstens eine offene Bewusstseinslage (Broaden-Effekt) und unterstützen zweitens den langfristigen Ressourcen- bzw. Kompetenzaufbau (Build-Effekt).

Engagement

Menschen werden zufriedener und können aufblühen, wenn sie ihre Stärken ausleben, sich für etwas Großes engagieren und in diesen Aktivitäten aufgehen (Flow-Erleben nach Csikszentmihalyi).

Relationship (Beziehungen)

Jeder Mensch braucht soziale Kontakte und Verbundenheit mit anderen. Der Aufbau tiefer Beziehungen macht uns stärker und glücklicher. Beziehungen geben uns ein Gefühl der Zugehörigkeit und Geborgenheit.

Meaning (Bedeutung)

Ob Ehrenamt, die Teilnahme an einer Eventvorbereitung oder das Erlernen einer neuen Fähigkeit – sobald wir uns für Aktivitäten einsetzen, die eine größere Bedeutung haben, gibt uns das ein positives Gefühl. Und genau dieses Gefühl hilft uns dabei, schwierigere Zeiten zu überwinden.

Action (Verwirklichung)

Wenn wir auf die Dinge zurückblicken, die wir erreicht haben und mit denen wir zufrieden sind, fühlen wir uns sicherer. Laut Seligman ist dieses Gefühl sogar noch stärker, wenn wir daran arbeiten, unsere intrinsischen Ziele, wie zum Beispiel persönliches Wachstum, zu erreichen.

Positive Emotionen

Wie bereits erwähnt kommt dem Erleben von positiven Emotionen eine große Bedeutung zu. Der von Barbara Fredrickson entwickelte Positivity Ratio besagt, dass ein Verhältnis von drei positiven zu einer negativen Emotion zu Wohlbefinden und Aufblühen führt. Dabei ist nicht so sehr die Intensität der erlebten positiven Gefühle ausschlaggebend, sondern vielmehr die Häufigkeit. Daher stellt die PP eine Vielzahl von Interventionen und Methoden bereit, mit denen das Erleben positiver Emotionen gefördert werden kann. Nachfolgend werden zwei davon beispielhaft dargestellt.

Positiver Tagesrückblick

Dies ist eine einfache, aber sehr wirksame Übung, die gut in jeden Alltag integrierbar ist. Erreicht werden soll, dass positive Emotionen bewußter wahrgenommen werden und der Fokus hin zum Positiven verändert wird.

Der Klient nimmt sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, die an diesem Tag schön, angenehm oder positiv waren.

Mini-Urlaub

Auch hier ist das Ziel, mehr positive Emotionen zu erleben und Genuss als Gewohnheit in den Alltag zu integrieren (Entschleunigung, Me-Time).

Der Klient erstellt eine Liste mit 20 verschiedenen Aktivitäten, die ihm/ihr Spaß machen und ihm/ihr gut tun. Diese Aktivitäten können und sollten dabei ganz unterschiedlich sein, kurz oder lang, spontan oder geplant, ruhig oder aktiv, alleine oder mit anderen etc.

Anschließend plant der Klient für die kommende Woche jeden Tag wenigstens einen Mini-Urlaub verbindlich ein. Das heißt er/sie notiert sich eine Aktivität als festen Termin im Kalender und behandelt ihn wie einen offiziellen Termin (Verbindlichkeit herstellen).

Nachdem die Woche vorbei ist lohnt es sich, eine kurze Reflektion zu machen wie die Mini-Urlaube erlebt wurden und die Planung für die folgende Woche zu erstellen.

Beispiele für Mini-Urlaube:

- einen Kaffee oder Tee genießen
- sich eine Massage gönnen
- mit der besten Freundin telefonieren
- ein Buch lesen
- einen Spaziergang machen
- Lieblingsserien schauen
- mit dem Partner kuscheln
- etwas Leckereres kochen bzw. essen
- einen Mittagsschlaf machen
- etwas Schönes unternehmen
- einem Hobby nachgehen
- Musik hören

Charakterstärken

Neben den positiven Emotionen kommt auch dem Thema Stärken eine zentrale Bedeutung in der PP zu. Der Einsatz persönlicher Stärken lässt Menschen Selbstwirksamkeit erleben und fördert Flow und Zufriedenheit im täglichen Handeln und ist somit ein bedeutender Faktor für ein gelingendes Leben (siehe Säule "Engagement" des PERMA-Modells).

Das bekannteste Stärkenkonzept sind die Charakterstärken nach Seligmann und Peterson. Zur Erfassung und therapeutischen Nutzbarkeit der 24 Charakterstärken steht der Fragebogen *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) kostenfrei online in deutscher Sprache zu Verfügung (z.B. auf der Seite <http://www.charakterstaerken.org> der Universität Zürich).

Als Ergebnis erhält man eine Rangliste der eigenen Stärken sowie eine Prozentzahl, die Aufschluss darüber gibt, in welchem Verhältnis die jeweilige Stärke zur persönlich meistgenannten Stärke steht, worüber wiederum persönliche Stärkencluster identifiziert werden können. Zur Veranschaulichung findet sich eine beispielhafte Auswertung sowie eine Beschreibung der 24 Charakterstärken im Anhang.

Die Ergebnisse können und sollten im Rahmen des Coachings besprochen werden. Dabei sollte die Fragestellung, welche Stärken in den Mittelpunkt gestellt werden (bereits stark ausgeprägte Stärken vs. schlafende Stärken fördern) jeweils im individuellen Kontext der Fragestellung bzw. auf die individuelle Situation des Klienten angepasst beantwortet werden. Die Ergebnisse einer Studie der Universität Halle belegt, dass sowohl die Beschäftigung mit Topstärken als auch die mit schlafenden Stärken nützlich ist und das Wohlbefinden steigern und depressive Symptome lindern kann. Eine Anwendungsmöglichkeit besteht z.B. darin, sich seiner in kritischen Situationen hilfreichen Stärken bewußt zu werden bzw. Stärken, die hilfreich sein könnten, aber noch nicht hinreichend stark entwickelt sind, zu fördern.

Ein mögliches Vorgehen wäre z.B., dass der Klient eine schwierige Situation in der Vergangenheit beschreibt, die er/sie gut bewältigt hat. Es werden alle Stärken notiert, die damals geholfen haben, erfolgreich mit der Situation umzugehen und gemeinsam erarbeitet, welchen Beitrag diese geleistet haben. Im Anschluß daran wird eine aktuell schwierige Situation betrachtet. Welche der zuvor identifizierten Stärken können auch hier zum Einsatz gebracht werden? Was braucht es noch, um die Situation erfolgreich zu meistern? Welche schlafenden Stärken kann der Klient für sich nutzbar machen? Am Ende eines erfolgreich verlaufenden Coachingprozesses steht die Erweiterung der Problemlösekompetenzen des Klienten und somit eine Steigerung seiner Selbstwirksamkeitserwartung.

PP und Coaching – eine fruchtbare Verbindung

Das systemische Coaching hat ebenso wie die PP ein positives Menschenbild. Coaching findet in Abgrenzung zur Psychotherapie auf Augenhöhe statt. Der Klient wird als handlungsfähiger Partner gesehen, der Unterstützung bei der eigenverantwortlichen Lösung seiner Probleme und beim Erreichen seiner Ziele wünscht. Durch Interventionen und Fragen, die unter anderem zu einem Perspektiv- und Fokuswechsel animieren sollen, werden eigene Einstellungen und Sichtweisen reflektiert und für die Lösung nutzbar gemacht. Daher wird dieser Prozess auch als lösungs- und zielfokussiert bezeichnet. Dabei stehen jedoch in der Regel klar definierte und abgrenzbare Fragestellungen/Themen im Vordergrund.

Im Gegensatz dazu versteht sich die PP als ganzheitlicher Ansatz, der das Wachstum des Menschen in den Vordergrund stellt. Im Zentrum steht die Suche nach einem glücklichen und erfüllenden Leben. Die Grundannahme besteht darin, dass Menschen, die sich glücklich fühlen, stabilere soziale Beziehungen haben, gesünder sind, länger leben, effizienter arbeiten und auch im Beruf erfolgreicher sind. Sie sind aktiver, hilfsbereiter und werden von ihrem Umfeld als Menschen voller Energie wahrgenommen.

Durch die Integration von Interventionen der PP in den klassischen Coachingprozess lässt sich die Lösungsorientierung mit persönlichem Wachstum verbinden. Je nach Fragestellung des Coachings werden dabei eine oder mehrere Säulen des PERMA-Modells entwickelt oder gestärkt. Die Interventionen und Methoden der PP können dabei auf verschiedene Weise genutzt werden – entweder zur gemeinsamen Erarbeitung während einer Coachingsitzung (Charakterstärken) oder alternativ als Hausaufgabe zur regelmäßigen Anwendung (Positiver Tagesrückblick, Mini-Urlaub).

Wie bereits weiter oben erwähnt ermöglicht das Erleben von positiven Emotionen den langfristigen Ressourcen- und Kompetenzaufbau, d.h. es werden grundlegend neuen Sichtweisen und Handlungsoptionen möglich, die sich auf das Leben insgesamt und nicht nur auf die Fragestellung, die der Coachee mitbringt, auswirken. Ebenso lässt sich über die Arbeit mit Stärken das Handlungsspektrum des Individuums grundlegend und situationsübergreifend erweitern.

Um zu dem Bild des halbvollen bzw. halbleeren Glases zurück zu kommen - das Empfinden, dass das Leben ein halb leeres Glas ist verbunden mit entsprechend negativen Emotionen, wird vermutlich dazu führen, dass sich die Person schlecht und benachteiligt fühlt und sich vielleicht auch als Opfer äußerer Umstände sieht und daher eher passiv verhält. Die oben beschriebenen Interventionen der PP, die das Erleben von positiven Gefühlen ermöglichen und fördern, haben zum einen einen protektiven Effekt (Undoing Effekt), der die "Neutralisierung" körperlicher Stressreaktionen fördert. Zum anderen verändern positive Emotionen die menschliche Wahrnehmung und bauen Ressourcen auf. Dies erweitert den Handlungsspielraum und die Selbstwirksamkeitserwartung des Individuums, was im besten Fall zu einer Neubewertung der Situation hin zum "halbvollen Glas" führt.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Blickhan, D. (2021). Positive Psychologie und Coaching. Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung. Junfermann-Verlag, Paderborn

Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert.* Campus Verlag, Frankfurt am Main

Seligman, M. (2015). *Wie wir aufblühen – die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens.* Wilhelm Goldmann Verlag, München

<https://pixabay.com>, 02.08.2023

<https://psychologie-des-gluecks.de>, 03.10.2023

<http://www.charakterstaerken.org>, 08.10.2023

Anhang: Beispielhafte Auswertung des VIA-IS mit Beschreibung der 24 Charakterstärken



VIA Inventar der Stärken

Fragebogen vollständig ausgefüllt. Sie haben diesen Fragebogen am 08.10.2023 abgeschlossen.

Untenstehend sehen Sie Ihre Ergebnisse zum VIA Inventar der Stärken. Bitte beachten Sie, dass es sich dabei um Selbsteinschätzungen handelt, d.h die folgende Rückmeldung spiegelt wieder, wie Sie sich selbst sehen. Ihrer grössten Stärke wurde der Wert 100 zugewiesen; die Werte der darunter liegenden Charakterstärken geben die Distanz zu der am stärksten ausgeprägten Charakterstärke an. Genauere Informationen zu den Charakterstärken bekommen Sie über die [VIA-Interpretationshilfe](#). Die Reihenfolge Ihrer Charakterstärken wurde aufgrund einer aus 55 bis 59 jährigen Frauen bestehenden Vergleichsstichprobe errechnet.

Rang	Wert	Stärke
1	100%	Urteilsvermögen: Menschen mit einem ausgeprägten Urteilsvermögen durchdenken und hinterfragen gerne Gedanken und Überzeugungen und versuchen verschiedene Perspektiven einzunehmen. Sie ziehen keine schnellen Schlussfolgerungen und verlassen sich bei ihren Entscheidungen auf Tatsachen. Sollten sich die Gegebenheiten ändern, sind sie durchaus in der Lage, ihre Meinung anzupassen.
2	90%	Tapferkeit: Tapfere Menschen fürchten sich nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen. Sie stehen trotz Widerständen zu ihren Meinungen und Überzeugungen.
3	90%	Liebe zum Lernen: Wissbegierige und lernwillige Menschen lernen gerne neue Dinge und lassen sich vom Lernen begeistern. Dabei eignen sie sich gerne neue Fertigkeiten und Fähigkeiten an oder bauen ihr vorhandenes Wissen aus.
4	83%	Weisheit: Weitsichtige bzw. tief sinnige Menschen werden von ihren Mitmenschen als weise bezeichnet und um Ratschläge bei Problemen gebeten. Sie haben einen guten Überblick und eine reife Sichtweise vom Leben.
5	76%	Fairness: Die Gleichbehandlung aller Menschen ist ein zentrales Prinzip fairer Menschen. Sie lassen sich in ihren Entscheidungen nicht durch persönliche Gefühle beeinflussen und geben allen eine Chance.
6	68%	Führungsvermögen: Menschen mit einem ausgeprägten Führungsvermögen unterstützen eine Gruppe bei Aufgaben und Problemlösungen und sorgen für ein arbeitsförderndes Klima innerhalb der Gruppe. Sie können Aktivitäten organisieren und sorgen dafür, dass sie erledigt werden.
7	66%	Kreativität: Kreative Menschen verfügen über ein ausgeprägtes Denken über neue Problemlösungswege und haben oft kreative und originelle Ideen. Sie begnügen sich nicht mit konventionellen Lösungswegen, wenn bessere Möglichkeiten vorhanden sind.
8	54%	Humor: Menschen mit der Stärke des Humors lieben es zu lachen, es lustig zu haben und andere zum Lachen zu bringen. Sie versuchen verschiedene Situationen von einer leichteren Seite her zu betrachten.
9	49%	Vorsicht: Vorsichtige Menschen denken über die Konsequenzen ihrer Entscheidungen nach, bevor sie handeln. Sie sagen oder tun keine Dinge, die sie vielleicht später bereuen würden.
10	46%	Soziale Intelligenz: Sozial kompetente Menschen sind sich ihrer Motive und Gefühle hinsichtlich anderen Menschen bewusst und wissen, wie sie sich in unterschiedlichen sozialen Situationen verhalten müssen.
11	27%	Dankbarkeit: Dankbare Menschen sind sich der guten Dinge bewusst, die sie in ihrem Leben haben. Sie werden als dankbare Personen eingeschätzt, weil sie sich immer Zeit nehmen, um ihre Dankbarkeit auszudrücken.

12	25%	Authentizität: Authentische Menschen sprechen nicht nur von der Wahrheit sondern leben danach und bleiben ihren Prinzipien treu. Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden und täuschen nichts vor.
13	24%	Hoffnung: Hoffnungsvolle Menschen sind positiv gegenüber der Zukunft eingestellt. Sie denken, dass sie auf ihre Zukunft einen Einfluss haben und tun ihr Möglichstes um ihre Ziele zu erreichen.
14	20%	Vergebungsbereitschaft: Menschen mit dieser Stärke zeigen eine höhere Bereitschaft, anderen ihre Fehler zu vergeben/verzeihen. Sie geben anderen eine zweite Chance. Ihr zentrales Prinzip ist Gnade und nicht Rache.
15	20%	Teamwork: Teamfähige Menschen können am besten arbeiten, wenn sie Teil einer Gruppe sind. Sie sind loyal und betrachten die Gruppenzugehörigkeit als zentralen Faktor.
16	19%	Bescheidenheit: Bescheidene Menschen suchen nicht den Mittelpunkt und sehen sich nicht als etwas Spezielles. Sie lassen lieber ihre Fähigkeiten für sich sprechen. Von anderen Menschen werden sie als anspruchslos und bescheiden bezeichnet.
17	17%	Ausdauer: Ausdauernde Menschen streben danach, begonnene Arbeiten zu Ende zu führen, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Sie lassen sich nicht durch innere und äussere Faktoren ablenken und erleben eine Zufriedenheit in der Aufgabenerfüllung.
18	15%	Bindungsfähigkeit: Menschen mit ausgeprägter Fähigkeit zu Lieben und sicherer Bindungsfähigkeit schätzen Beziehungen sehr hoch ein, die von gegenseitigem Geben und Nehmen geprägt sind.
19	14%	Spiritualität: Religiöse bzw. spirituelle Menschen haben starke und kohärente Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Ihre religiösen Überzeugungen beeinflussen ihre Handlungen und sind eine Quelle des Trostes und der Kraft.
20	10%	Sinn für das Schöne: Menschen mit dieser Stärke nehmen Dinge bewusst wahr und können sich darüber freuen. Sie zeigen ein ausgeprägtes Interesse an Schönheit und Leistungen in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Natur, Musik, Kunst, Wissenschaft, alltägliche Erfahrungen).
21	8%	Enthusiasmus: Begeisterungsfähige Menschen streben mit viel Energie und Enthusiasmus nach ihren Zielen. Sie machen keine halben Sachen. Das Leben ist für solche Menschen ein Abenteuer.
22	8%	Freundlichkeit: Freundliche und großzügige Menschen tun ihren Mitmenschen gerne Gefallen. Sie genießen es, großzügig und nett zu anderen Menschen zu sein.
23	7%	Neugier: Neugierige Menschen interessieren sich für alle möglichen Dinge des Alltags, stellen immer wieder Fragen und finden unterschiedliche Themen und Inhalte sehr interessant und faszinierend. Sie erforschen und entdecken gerne die Welt.
24	2%	Selbstregulation: Menschen mit ausgeprägter Selbstregulation sind in der Lage, ihre Gefühle und ihr Verhalten zu regulieren. Sie sind sehr diszipliniert und können verschiedene Lebensbereiche (z.B. Appetit, Gefühle, ...) kontrollieren.