

## **Ansätze der Positiven Psychologie im systemischen Coaching am Beispiel von positiver Emotionsförderung**

Abschlussarbeit im Rahmen der  
Ausbildung zur Systemischen Coachin

Vorgelegt von: Marilen Neeten

## INHALT

<b>1. Einleitung</b> .....	1
<b>2. Definition</b> .....	1
<b>2.1 Coaching</b> .....	1
<b>2.2. Systemtisches Coaching</b> .....	2
<b>2.3. Positive Psychologie</b> .....	2
<b>2.4. Emotionen</b> .....	3
<b>3. Positive Emotionsförderung im Coaching</b> .....	6
<b>3.1. positives Portfolio</b> .....	7
<b>3.2. Eine positive Erfahrung verankern</b> .....	8
<b>3.3. Der positive Tagesrückblick</b> .....	8
<b>3.4. Positiver Wochenrückblick</b> .....	9
<b>3.5. Meine Genussbereiche</b> .....	9
<b>3.6. Ein Coaching-Gespräch zum bewussten Genießen</b> .....	10
<b>3.7. Der Genuss-Spaziergang</b> .....	10
<b>3.10. Das Dankbarkeits- Tagebuch</b> .....	10
<b>3.9. Der Dankbarkeits-Besuch</b> .....	11
<b>3.10. Meine Perfekte Woche</b> .....	11
<b>4. Fazit</b> .....	11
<b>5. Literaturverzeichnis</b> .....	11
<b>6. Tabellen- und Abbildungsverzeichnis</b> .....	12

## 1. EINLEITUNG

Coaching und Positive Psychologie (PP) sind zwei Themenbereiche, die sich gegenseitig inspirieren und ergänzen können. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der positiven Psychologie können dem Bereich des Coachings die notwendige Legitimation bringen, die das Feld durch die wertvolle Arbeit verdient.

Die Positive Psychologie strebt danach, Menschen dabei zu helfen, Erfüllung und Sinn im Leben zu finden, ihre individuellen Stärken zu identifizieren und zu nutzen, positive Emotionen zu erleben und zur Entwicklung einer positiven Gesellschaft beizutragen. Sie erforscht das gelingende Leben und versucht so wissenschaftlich fundierte Antworten zu finden wie Menschen sich selbstbestimmt entwickeln, wachsen und aufblühen können. Dies macht sie zu einer optimalen Grundlage für Konzepte und Interventionen im Coaching, da beide Ansätze ein positives und ressourcenorientiertes Menschenbild gemein haben. Dabei ermöglicht die Einbindung der PP in das Coaching eine Fokus-Erweiterung, es geht nicht allein um die Formulierung und Erreichung von Zielen bei gleichzeitiger Überwindung von Hindernissen, sondern es werden Wachstumsprozesse fokussiert.

In der vorliegenden Abschlussarbeit soll anhand des Beispiels der positiven Emotionsförderung gezeigt werden, wie Ansätze aus der PP im Coaching Anwendung finden können. Dabei werden zunächst die Begriffe Coaching, Positive Psychologie und Emotionen definiert, um darauf aufbauend genauer zu thematisieren wie sich PP und Coaching ergänzen können. Folgend werden beispielhaft Interventionen und Methoden der PP vorgestellt und beschrieben, wie diese im Coaching Einhalt finden können.

## 2. DEFINITION

### 2.1 COACHING

Sucht man nach einer Definition für den Begriff Coaching, so sieht man schnell, dass es eine einheitliche Begriffsbestimmung nicht gibt. So definiert die European Coaching Association den Begriff beispielsweise wie folgt: „Klientenzentriertes professionelles Coaching ist eine lösungs-, potential- und zielorientierte, gleichberechtigte und partnerschaftliche Beratung und Begleitung von Menschen, unter Berücksichtigung der persönlich zu entwickelnden Fähigkeiten und Ziele des Klienten. Der Klient ist Auftraggeber und vereinbart die Verwirklichung seiner beruflichen und /oder persönlichen Coaching- Ziele (European Coaching Association, 2019 in Blickhan, 2021, S.15).

An dieser Definition, in Abgrenzung zu anderen Definitionen, mag ich besonders die Fokussierung auf die persönlichen Ziele im Bereich des Alltags, welcher über den beruflichen Kontext hinaus geht. Lange Zeit war Coaching eine Domäne im Sport oder im beruflichen Kontext. Klienten waren häufig Führungspersonen und/oder Experten in Unternehmen mit primär beruflichen Themen. In den letzten Jahren zeigt sich aber vermehrt, dass Coaching sich auf den privaten Bereich ausweitet, dies mag auch ein Ergebnis der knappen Therapieplätze bei gleichzeitig steigendem Bewusstsein für die Notwendigkeit einer gesunden Psyche sein.

Zielsetzung von Coaching ist es also die individuelle Weiterentwicklung einer Person zu begleiten und dabei in einem ergebnis- und lösungsorientierten Prozess den Coachee zu neuen Perspektiven und Handlungsalternativen zu befähigen. Der Klient wird durch das Coaching angeregt, eigene Lösungen zu entwickeln, sein Verhalten und/oder seine Einstellungen weiterzuentwickeln und effektive Ergebnisse

zu erzielen. Es geht um die Förderung von Selbstreflexion und -wahrnehmung sowie die Verbesserung der Möglichkeiten des Klienten.

In Abgrenzung zur Psychotherapie beinhaltet Coaching also nicht, die Diagnostik und Behandlung von Themen und Problemen mit einer psychologischen Indikation. Coach und Coachee begegnen sich auf Augenhöhe, Klienten werden nicht „behandelt“ sondern beraten. Dies zeigt sich auch darin, dass der Klient das Ziel des Coachings bestimmt. Der Erfolg des Coachings ist demnach auch messbar und überprüfbar, da gemeinsam zu Beginn die Kriterien der Zielerreichung festgelegt werden. (Deutscher Verband für Coaching und Training e.V., 2019).

## **2.2. SYSTEMTISCHES COACHING**

Wie bereits erwähnt liegt der Fokus beim Coaching auf einem lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz, in dessen Zentrum die individuellen Bedürfnisse des Klienten stehen. Im Systemischen Coaching wird dieser Ansatz dadurch ergänzt, dass jedes Individuum mit seinen eigenen Prägungen und Erfahrungen immer auch in Wechselwirkungsprozessen mit seiner sozialen Umwelt steht. Bedeutet, dass Klienten sich in einer Mehrzahl an unterschiedlichen Systemen, Gemeinschaften und Untergemeinschaften aufhalten und das Individuum als Teil eines größeren, funktionierenden Systems betrachtet wird, wobei die gegenseitigen Einflüsse der Elemente untereinander und auf das gesamte System im Fokus stehen.

Beim systemischen Coaching berücksichtigt der Coach den Kontext, in dem sich die Probleme des Klienten manifestieren. Diese Herangehensweise geht davon aus, dass es für den Klienten wichtig ist zu verstehen, wie die kontextuellen Umstände seine Probleme beeinflussen und bedingen, um eine Lösung zu finden. Dabei haben Veränderungen in einem Systemelement Auswirkungen auf andere Teile sowie auf das Gesamtsystem. Daher müssen Coach und Klient sich bewusst sein, dass Veränderungen, die während des Coachings angestrebt werden, auch Veränderungen im System des Klienten zur Folge haben. Daher liegt ein Fokus des systemischen Coaches darauf, diese Wechselwirkungen zu beachten und ihre Bedeutung für den Klienten zu verstehen (Inkonstellation, 2023).

## **2.3. POSITIVE PSYCHOLOGIE**

„Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens“ (Blickhan, 2021, S.18). Die Wurzeln der positiven Psychologie (PP) legte der amerikanische Psychologe Martin Seligmann als er in einer Rede 1998 forderte, dass die Psychologie sich wieder auf ihr Geburtsrecht konzentrieren müsse, indem der Fokus wieder auf die Erforschung positiver Emotionen, Eigenschaften und Rahmenbedingungen gelegt werden solle, anstatt sich weiterhin vorwiegend auf Krankheiten und Defizite zu konzentrieren.

Dabei soll der Begriff „positive“ Psychologie nicht suggerieren es gäbe eine negative Psychologie, die PP stellt „lediglich“ eine Ergänzung der klassischen psychologischen Ansätze dar. In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat sich also innerhalb des Bereichs der Psychologie eine Disziplin entwickelt, die sich darauf konzentriert, die Stärken von Menschen zu erforschen, ihr Wohlbefinden zu fördern und ihr Leben insgesamt erfüllender zu gestalten. Das Ziel der Positiven Psychologie besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, Sinn und Erfüllung im Leben zu finden, ihre individuellen Stärken zu identifizieren und einzusetzen, positive Emotionen zu erleben und zur Entwicklung einer positiven Gesellschaft beizutragen.

Einer der Mitbegründer Christopher Peterson sagt „Die PP richtet sich an alle Menschen, denn jeder trägt in sich das Potential zu einem erfüllenden und gelingenden Leben“. [...] Was das Leben lebenswert macht, das ist kein psychologischer Prozess. Es ist Arbeit, Liebe und Spiel“ (Peterson, 2013, in Blickhan, 2021, S.18). In seinem Buch *Aufblühen* („Flourish“) beschreibt der Psychologe Martin Seligmann (2023) das PERMA Modell, in welchem fünf Elemente beschrieben werden, die als Grundlage für ein glückliches und erfülltes Leben angesehen werden: (1) Positive Emotionen, (2) Engagement, (3) Beziehungen, (4) Bedeutung, (5) Errungenschaften.

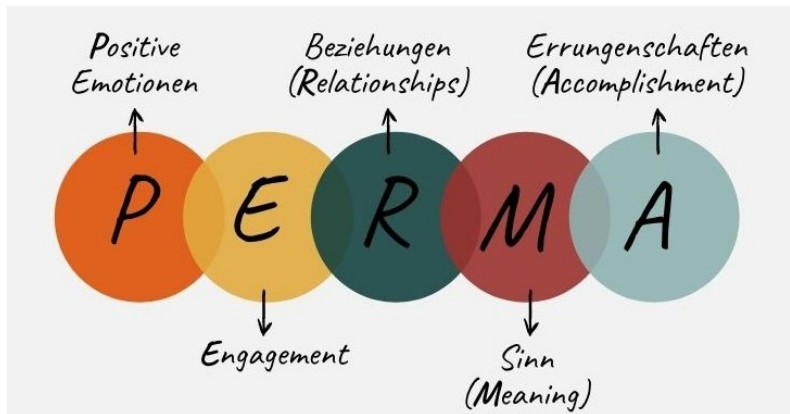


Abbildung 1. Das PERMA Modell (nach Seligmann, 2023, Quelle: <https://zurechtspsychologie.at/perma-modell-martin-seligman/>)

Das PERMA-Modell, welches wissenschaftlich untersucht und validiert wurde, legt nahe, dass ein ausgewogenes Vorhandensein dieser fünf Elemente dazu beiträgt, das individuelle Wohlbefinden zu fördern und ein erfülltes Leben zu führen. Es dient als Rahmen für die Förderung von Glück und Lebenszufriedenheit sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene.

Ich möchte im Folgenden gerne auf die erste Ebene der positiven Emotionen eingehen, da eine ganzheitliche Betrachtung des Modells für den Rahmen dieser Arbeit zu weitgehen würde. Zunächst bedarf es dazu eines tiefgehenden Verständnisses von Emotionen.

## 2.4. EMOTIONEN

Emotionen sind ein zentrales menschliches Thema. Sie sind subjektiv und vielfältig und bestehen aus einer psychischen Komponente (subjektives Gefühlserleben) sowie einer körperlichen Komponente (z.B. Herzschlag, Muskeltonus, Gesichtsausdruck). Sie entstehen ständig im s.g. limbischen System, die meisten bleiben uns jedoch unbewusst. Das limbische System, eine Kerneinheit des subkortikalen Gehirns, fungiert als zentraler Knotenpunkt für emotionale Prozesse und spielt eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung von Erfahrungen – insbesondere durch die maßgebliche Beteiligung der Amygdala und des Hippocampus. In einem komplexen Geflecht aus Strukturen und neuronalen Netzwerken konserviert dieses emotionale System sämtliche Lebensereignisse, sei es bewusst oder unbewusst. Jede einzelne Erfahrung wird in Form von emotionalen und körper-sensorischen Eindrücken archiviert und mit einem affektiven Attribut wie "positiv" oder "negativ" versehen. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Emotionalität eines Erlebnisses und der Intensität seiner Verankerung im Gedächtnis, was erklärt, warum es einfacher ist, mit Freude verbundene Inhalte zu erlernen. Diese bewussten und unbewussten Erinnerungen bleiben dauerhaft verfügbar und können unmittelbar abgerufen werden. Das limbische System operiert unabhängig von rationalen Denkprozessen und der Großteil der im Gehirn entstehenden Emotionen verbleibt im Unbewussten,

dennoch haben sie einen signifikanten Einfluss auf unser Verhalten. Somit lassen sich Handlungen erklären, die entweder erst retrospektiv rationalisiert werden oder möglicherweise vollkommen unbemerkt bleiben (Inkonstellation, 2023).

Emotionen lassen sich zwei-dimensional beschreiben (Wundt, 1896). Die eine Achse beschreibt die Valenz- das Spektrum zwischen „es fühlt sich angenehm und es fühlt sich unangenehm an“. Die andere Achse drückt den Grad der Aktivierung aus. Auf der einen Seite finden wir den Status aktiviert/erregt und auf der anderen Seite deaktiviert/lethargisch.

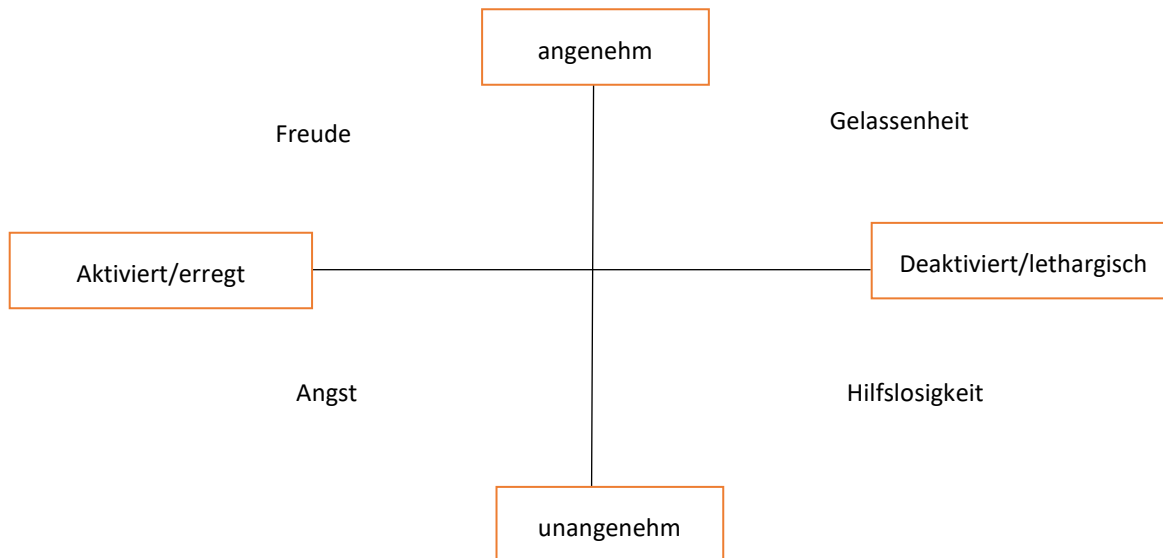


Abbildung 2. Dimensionen von Emotionen mit Beispielen (eigene Abbildung, nach Wundt, 1896).

Emotionen entstehen als Folge eines gedanklichen Prozesses der Bewertung einer Situation auf kognitiver Ebene. Dies geschieht ganz schnell und automatisch (4- mal schneller als Gedanken) in den Strukturen und Netzwerken des Mittelhirns und lange bevor über den präfrontalen Cortex unser Denken mit bewusster Bewertung eingeschaltet wird. Basierend auf den bekannten innerlichen Handlungsprogrammen erfolgt eine Einordnung, die auf verschiedenen Kriterien beruht:

- Ist die Situation neu?
- Ist die Situation wichtig?
- Ist die Situation interessant?
- Ist sie bedrohlich?
- Ist sie aufregend und/oder anregend?

Die Einordnung ruft eine spezifische Emotion hervor, welche wir auch auf körperlicher Ebene spüren können (affektives und körperliches Empfinden) und welche sich durch einen korrespondierenden körperlichen Ausdruck (Haltung, Mimik, Gestik, Stimme) und oftmals auch durch einen Handlungsimpuls zeigt (z.B. zielgerichtetes Verhalten wie Sprechen, Handeln, Bewegen oder ein Nicht-Verhalten wie Schweigen/Stillhalten) (Blickhan, 2021).

Unsere Emotionen sind wie die Pole einer Batterie – sowohl das Positive als auch das Negative sind essenziell, um Energie fließen zu lassen, wie Robert Biswas-Diener in seinem Buch *Practicing Positive*

*Psychology Coaching* treffend bemerkt. In der Evolution haben negative Gefühle wie Angst, Ärger und Trauer eine überlebenswichtige Funktion erfüllt, indem sie auf potenzielle Gefahren hinweisen. So signalisiert Ärger beispielsweise, wenn Grenzen überschritten werden; Trauer tritt auf, wenn etwas Bedrohliches oder Wertvolles verloren geht; und Angst erinnert uns an die Vorsicht, die das Überleben sichern kann.

Daher ist Es wichtig zu verstehen, dass unangenehme Gefühle nicht per se schlecht sind – sie sind lediglich unangenehm. Trotzdem neigen viele Menschen dazu, diese Emotionen zu verdrängen oder zu ignorieren. Diese Unterdrückung ist jedoch nicht hilfreich; im Gegenteil, sie erfordert viel Energie, um die Emotionen im Inneren zu halten.

**Tabelle 1. Vergleich negative und positive Emotionen (aus Blickhan, 2021).**

Negative Emotionen	Positive Emotionen
Nehmen wir schneller wahr (Evolutionär bedingt sinnvoll, da wichtiges Warnsignal).	Erleben wir im durchschnitt häufiger, bemerken sie im Alltag aber nicht so leicht
Führen zu einer Fokussierung und Einengung des Denkens; Detailorientierung steigt. Begünstigt die Konzentration auf das aktuelle Problem und seine mögliche Lösung.	Diffuser, weich-gezeichnet und ohne klare Kanten im Erleben; überlappen sich häufiger und gehen eher ineinander über. Deshalb fällt es uns oft schwer sie spontan zu benennen
Binden mehr Aufmerksamkeit, wirken länger und stärker, bleiben besser im Gedächtnis und sind leichter abrufbar.	Bewirken eine Öffnung, erweitern das Denken und steigern Kreativität und Problemlösungsfähigkeit
Klareres Erleben und leichteres Abgrenzen von einander	Machen uns im zwischenmenschlichen Kontakt sozialer. Wir suchen mehr nach Nähe und Kontakt. Tragen zu stabileren sozialen Beziehungen bei
Aktivieren Verhaltensmuster von Kampf und Flucht	Aktivieren Verhaltensmuster wie Nähe und Verbindung

Kashdan & Biswas-Diener (2014) betonen die Wichtigkeit, die ganze Bandbreite an Emotionen wahrnehmen zu können, denn wer versucht seine unangenehmen Gefühle wegzudrücken, verbraucht dafür nicht nur ein Mehr an Konzentration und Aufmerksamkeit, sondern blockiert gleichzeitig auch seine positiven Gefühle. Gefühle aufmerksam, genau und differenziert wahrnehmen zu können, lässt sich trainieren. Im Coaching geht es (auch) darum, besseren Zugang zu den Gefühlen zu finden. Voraussetzung dafür ist es die Gefühle angemessen wahrnehmen und benennen zu können. Hier setzt die s.g. Emotionsdifferenzierung an (Blickhan, 2021).

In der positiven Psychologie bezieht sich Emotionsdifferenzierung darauf, wie präzise eine Person ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und unterscheiden kann. Es geht darum, feine Unterschiede zwischen verschiedenen emotionalen Zuständen zu erkennen und zu benennen. Eine hohe Emotionsdifferenzierung bedeutet, dass eine Person in der Lage ist, subtile Nuancen zwischen verschiedenen Emotionen zu erkennen, anstatt sie alle unter einem breiten Überbegriff wie "glücklich" oder "traurig" zu vereinen. Forschung in diesem Bereich deutet darauf hin, dass eine höhere Emotionsdifferenzierung mit einer verbesserten emotionalen Regulation, und einem besseren psychischen Wohlbefinden einhergehen kann. Menschen, die ihre Emotionen präziser wahrnehmen können, neigen dazu, effektiver mit Stress umzugehen, konstruktivere Bewältigungsstrategien zu entwickeln und ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu haben. Emotionsdifferenzierung entlastet unser Gehirn, da kognitive Kapazitäten frei werden, die wir für

andere Ziele verwenden können. Gleichzeitig verringert Emotionsdifferenzierung die Aktivierung in solchen Hirnregionen, die negative Gefühle verarbeiten.

Wir Menschen brauchen beide Facetten des emotionalen Erlebens. Im Folgenden soll der Fokus jedoch auf die Wirkung positiver Gefühle gelegt werden, da das Fühlen positiver Gefühle als bedeutende Komponente für das menschliche Wohlbefinden gesehen wird. Hier setzt das Konzept *Broaden & Build* (Weiten und Aufbauen) an, welches von der führenden Forscherin auf dem Gebiet der positiven Emotionen Barbara Fredrickson (2001) entwickelt wurde. Es beschreibt den Prozess, durch den positive Emotionen dazu beitragen, das Denken und Handeln einer Person zu erweitern und langfristige Ressourcen aufzubauen. "Broaden" bezieht sich darauf, dass positive Emotionen wie Freude, Neugierde oder Dankbarkeit das Denken einer Person erweitern und ihre Aufmerksamkeit auf neue Möglichkeiten und Handlungsalternativen lenken. Zum Beispiel kann das Erleben von Freude dazu führen, dass eine Person offener für neue Ideen ist und sich eher für neue Aktivitäten interessiert. "Build" bedeutet, dass positive Emotionen nicht nur kurzfristige Veränderungen im Denken und Verhalten bewirken, sondern auch langfristige Ressourcen aufbauen. Diese Ressourcen können verschiedene Formen annehmen, darunter soziale Unterstützung, persönliche Stärken, Resilienz und psychologisches Kapital. Durch den Prozess des "Aufbaus" tragen positive Emotionen dazu bei, die psychologische und soziale Kapazität einer Person zu stärken, was wiederum ihre Fähigkeit erhöht, mit Herausforderungen und Stress umzugehen und ein erfülltes Leben zu führen (Blickhan, 2021).

Die zehn Emotionen, die am häufigsten im Alltagsleben von Menschen vorkommen sind laut Fredrickson (2011) folgende:

- Freude
- Dankbarkeit
- Zufriedenheit
- Hoffnung
- Stolz
- Interesse
- Vergnügen
- Inspiration
- Ehrfurcht
- Liebe

### 3. POSITIVE EMOTIONSFÖRDERUNG IM COACHING

Die Forschungsarbeiten von führenden Wissenschaftler\*innen auf dem Gebiet (z.B. Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugae, 2000; Catalino & Fredrickson) belegen, dass positive Gefühle die Konsequenzen negativer Emotionen abmildern und ausgleichen können, z.B. in dem sie die körperliche Reaktion nach Stresssituationen dämpfen bzw. abfedern. Gleichzeitig leiden Menschen, die positive Emotionen kultivieren (Fredrickson nennt diese „Aufblüher“) weniger unter der belastenden Auswirkung negativer Gefühle. Sie erholen sich schneller von negativen Erfahrungen- und finden leichter wieder in ein „normales“ Erleben zurück. Ein wichtiges Charakteristikum dabei ist die Art, wie „Aufblüher“ positive Erfahrungen wahrnehmen und bewerten: nämlich stärker, intensiver und über einen längeren Zeitraum.

Wie kann man als Coach denn nun im Coaching zur positiven Emotionsförderung- *zum Aufblühen*-beitragen? Daniela Blickhan (2021) schreibt in ihrem Buch dazu folgendes: „Helfen Sie Ihnen dabei, Möglichkeiten zu schaffen, um Positives im Alltag wahrzunehmen und am besten auch gemeinsam mit anderen erleben zu können. Der authentische Ausdruck von Wertschätzung, Zuneigung und Anerkennung im Kontakt mit anderen Menschen eine Quelle positiver Emotionen“ (S.85). Des



Weiteren gilt „prioritize positivity“ (Blickhan, 2021, S.86) - positive Emotionen priorisieren und vermehren. Als Beispiel empfiehlt Barbara Fredrickson, Entscheidungen danach zu treffen, wie viele positive Emotionen sie erzielen und die eigene Freizeitgestaltung danach auszurichten, sowie diese in einem nächsten Schritt bewusst zu genießen, zu intensivieren und so zu verlängern (Savoring).

Grundsätzlich beruhen diese Interventionen darauf, dass eine Person für eine gewisse Zeit bewusst die Aufmerksamkeit auf dezidiert positive Elemente des eigenen (Er-)Lebens richtet. Als Quelle für diese positiven Ereignisse stehen Menschen grundsätzlich drei zeitliche Orientierungen (Bryant, 2003) zur Verfügung. Wir können absichtsvoll...

- schöne Erinnerungen anzapfen und ihre Wirkung in die Gegenwart verlängern; dies wird in der Forschung meist unter dem Namen „Three Good Things“ oder „What Went Well“ (WWW) verhandelt;
- gegenwärtige Ereignisse besonders intensiv auskosten und genießen; dies wird in der Forschung als Savoring<sup>1</sup> bezeichnet;
- dankbar sein für das was da ist und was wir schon erreicht haben.

Im Folgenden möchte ich einige Übungen zu den drei Bereichen (positive Emotionen, Savoring und Dankbarkeit<sup>2</sup>) beschreiben. Diese alltagsnahen Übungen können sowohl in der Coaching-Sitzung als auch als Hausaufgabe implementiert werden (zu finden in Blickhan, 2021, S.88-104). Zugleich dienen sie als Coaching-Impuls für einen selber.

### 3.1. POSITIVES PORTFOLIO

Wähle aus der Liste der zehn positiven Gefühle eine Emotion aus. Nimm dir Zeit für diese Emotion:

*Wann hast du diese Emotion in letzter Zeit erlebt? Was hat diese Emotion ausgelöst? In welchem Kontext war das? Wer war dabei? Was hat dazu beigetragen, dass du diese Emotion deutlich gespürt hast?*

Gehe dann in den kommenden Tagen in deinem Alltag auf Schatzsuche. Finde Gegenstände, die für dich im Zusammenhang mit dieser Emotion stehen. Lass dir hierfür ruhig mehrere Tage Zeit und suche in verschiedenen Bereichen: Schau dir Gegenstände an, sammle Zitate, Fotos und andere Dinge, die in dir diese Emotion wachrufen. Stell dann deine persönliche Schatzkiste für dieses Gefühl zusammen: Lege ein Fotoalbum an, mit eigenen Bildern oder welchen aus dem Internet; fülle eine tatsächliche Schatzkiste mit verschiedenen Gegenständen, erstelle eine Collage oder male ein Bild.

Konzentriere dich einige Tage lang nur auf dieses eine Gefühl. Nach einer Pause von einigen Tagen suche dir dann die nächste Emotion aus und sammle auch dafür deine Schätze. Zusatztipp: Wähle aus

---

<sup>1</sup> Savoring als eigenständiges Forschungsgebiet und bedeutet, positive Gefühle wahrzunehmen, wertzuschätzen und bewusst genießen zu können. Die vier Dimensionen des Genießens sind: Dankbar sein, Stolz sein, Staunen/Bewundern, sinnlich genießen. Diese vier Genussarten lassen sich wiederum in verschiedene zeitliche Dimensionen auffächern: Gegenwart (Erleben), Erinnerung und Vorfreude.

<sup>2</sup> Dankbarkeit ist ein psychischer Zustand, der durch Staunen und Wertschätzung gekennzeichnet ist (Emmons & Shelton, 2002) und ist eine Grundhaltung, die sich kultivieren lässt (ein dankbarer Mensch), und sie ist prinzipiell unvereinbar mit Groll oder anderen negativen Emotionen. Dieses Potenzial wird in der Psychotherapie genutzt und kann auch im Coaching hilfreich sein.

deiner Schatzkiste ein kleines Objekt aus, das gut in die Hosen- oder Handtasche passt und das du so immer dabei haben kannst. Nutze diesen Gegenstand als Möglichkeit, schnell und effektiv umzuschalten, wenn du im Alltag spürst, dass eine negative Emotion aufkommt. Es ist hilfreich, den Gegenstand bereits beim ersten Anzeichen einer negativen Emotion einzusetzen.

### 3.2. EINE POSITIVE ERFAHRUNG VERANKERN

Diese Übung zeigt, wie man einfach und wirkungsvoll Zugang zu positiven Emotionen finden kann. Im Folgenden werden die Prozessschritte bzw. die Anleitung aus Sicht des Coaches beschrieben:

- Welches positive Gefühl möchtest du verankern? Benenne das Gefühl mit einem Schlüsselwort (im Folgenden X genannt).
- Erwinnere dich an eine Situation, in der du X erlebt hast.
- Versetze dich ganz in diese Situation zurück. Erlebe alles noch einmal aufs Neue, so als würde es gerade jetzt in diesem Moment passieren. Was kannst du wahrnehmen?

Schau das Bild genau an...

- Achte darauf, wie dadurch das Gefühl X noch intensiver/angenehmer wird: Mach die Farben kräftiger und leuchtender. Verändere die Helligkeit so, dass es gut aussieht.
- Hol dir das Bild näher heran.
- Versetze dich direkt in das Bild hinein, sodass du alles durch deine eigenen Augen sehen kannst und die Situation noch einmal komplett erlebst.

Hör hin...

- Hörst du eher Geräusche oder Stimmen?
- Wie sind Lautstärke, Tonhöhe und Rhythmus?
- Stimme alles so ab, dass du dich dabei wohlfühlst.

Spüre nach...

- Wo spürst du das gute Gefühl? Wie fühlt es sich an? Gibt es außer dem Gefühl X noch weitere Gefühle und Empfindungen?
- Verändere Bewegung, Rhythmus, Wärme, Entspannung so, dass es sich am besten anfühlt.
- Nachdem du nun alles so sehen, hören, fühlen kannst, wie es für dich am angenehmsten ist, lass dieses besondere Gefühl X ganz lebendig werden.

4. Finde nun einen Anker und verbinde ihn mit diesem Gefühl X.

### 3.3. DER POSITIVE TAGESRÜCKBLICK

Der positive Tagesrückblick ist eine der bekanntesten Interventionen aus der Positiven Psychologie und funktioniert so: Man nimmt sich abends Zeit, um auf den Tag zurückzuschauen, und zwar mit einem positiven Fokus. Am besten anhand zweier Fragen: "Was war heute schön? Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich diese Erfahrung als schön erleben konnte?"

Wer sich abends Zeit nimmt, um sich schöne Momente des vergangenen Tages noch einmal ins Gedächtnis zu rufen, der wird das positive Gefühl (möglicherweise in abgeschwächter Form, aber dennoch) wiedererleben können. Beide Fragen trainieren unser darauf, die flüchtigen, angenehmen

Momente wahr- und wichtig zu nehmen. Die Frage fördert die Selbstwirksamkeit, also den persönlichen Beitrag zum Wohlbefinden. Sie kann dabei helfen, eigene Strategien zu entdecken, die den positiven Erfahrungen zugrunde liegen. Ein Beispiel: Was war heute schön?" - "Die Sonne schien und es war ein herrlicher Tag." "Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als schön erleben konnte?" - „Ich habe mir in der Mittagspause Zeit genommen, die Sonne bewusst zu genießen."

### 3.4. POSITIVER WOCHENRÜCKBLICK

Schreib jeden Abend drei Dinge auf zu der Frage: Was war heute positiv?"

Dann frage dich für jedes Erlebnis: „Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als schön erlebt habe?"

Ziehe nach einer Woche Bilanz.

- Was hat sich in deinem Erleben geändert?
- Wie leicht oder schwer fiel es dir, die drei schönen Dinge zu benennen?
- Ähneln sich deine Antworten auf die erste Frage von Tag zu Tag oder fallen sie eher unterschiedlich aus? Und wie sieht es mit deinen Antworten auf die zweite Frage aus? Was könnte das bedeuten?
- Wie kannst du dich weiter dabei unterstützen, die kleinen angenehmen Erfahrungen im Alltag wahrzunehmen und dich daran zu freuen?

### 3.5. MEINE GENUSSBEREICHE

Die vier Quadranten des Genießens zeigen sich wie eine Landkarte, die erkundet werden kann.

- Welche Bereiche sind dem Klienten schon vertraut, welche weniger?
- Was wurde bisher vielleicht sogar ausgeblendet?
- Wie passt das auf die Zeitachse? Welchen Stellenwert haben die drei Varianten der positiven Erinnerung, des Erlebens im Jetzt und der Vorfreude?

Der Coachee soll nun für jede der vier Dimensionen des Genusserlebens eine positive Referenzerfahrung finden und diese mit konkreten Wenn-dann-Plänen im Alltag verankern. Ein Fragebogen der für die Kunst des Genießens eingesetzt werden kann ist der s.g. Genuss-Fragebogen (Savoring Beliefs Inventory [SBI], Bryant 2003) und umfasst folgende Fragen in den drei zeitlichen Dimensionen:

#### 1. *Sich auf ein positives Ereignis freuen (Vorfreude)*

- Nach vorne zu blicken macht mir Freude.
- Vorfreude ist verlorene Zeit.
- Im Vorfeld aufgeregt zu sein fällt mir schwer.

#### 2. *Den Moment genießen: ein angenehmes Erlebnis intensivieren und verlängern (Gegenwart/Erleben)*

- Ich weiß, wie ich das Beste aus einer guten Erfahrung machen kann.
- Ich kann gute Dinge voll und ganz genießen.
- Ich finde es schwierig, bei einem guten Gefühl zu bleiben.

### 3. Sich erinnern: zurückblicken, um positive Gefühle wieder zu erleben (Erinnerung)

- Es macht mir Freude, mich an glückliche Zeiten zu erinnern.
- Wenn ich mich erinnere, fühle ich mich enttäuscht.
- Es fällt mir leicht, die Freude glücklicher Erinnerungen wieder zu erleben.

### 3.6. EIN COACHING-GESPRÄCH ZUM BEWUSSTEN GENIEßEN

Denke an die letzten zwei bis drei Wochen:

- Welche Momente oder Erfahrungen hast du genossen?
- Wie hast du dazu beigetragen?
- Was hat dich dabei unterstützt?

Die Items aus dem Genuss-Fragebogen können als Grundlage für ein Coaching-Gespräch dienen

- Welches Beispiel fällt dir dazu ein?
- Wie schätzt du deine Möglichkeiten für [xxx] aktuell ein?
- Was fällt dir leicht?
- Was möchtest du ausbauen?

### 3.7. DER GENUSS-SPAZIERGANG

Diese Aktivität vereint physische Bewegung mit der gezielten Aufnahme angenehmer Eindrücke. Es ist unwichtig, wo genau man sich befindet; vielmehr zählt die innere Haltung, sich bewusst auf einen Genuss-Spaziergang einzulassen und dabei auf das Schöne, Neue und Außergewöhnliche zu achten. Es kann besonders spannend sein, eine vertraute Umgebung mit neuen Augen zu sehen oder ungewohnte Wege in einer bekannten Umgebung zu erkunden.

Anleitung: Nimm dir mindestens 20 Minuten Zeit, um dich auf die bewusste Wahrnehmung einzustellen. Gehe in einem Tempo, das es dir ermöglicht, die Umgebung bewusst zu erfassen. Konzentriere dich dabei auf das Schöne im Äußeren und das bewusste Genießen im Inneren. Ziel ist es, die Grundeinstellung eines Genuss-Spaziergangs zu verinnerlichen, sodass jeder Weg im Alltag - sei es zur Bushaltestelle, zum Zug oder zu alltäglichen Erledigungen - zu einem potenziellen Genussmoment wird. Ob du während des Spaziergangs Fotos machst oder dich ganz auf die Wahrnehmung konzentrierst, bleibt deinen Vorlieben überlassen. Du kannst die Wirkung des Genussspaziergangs verstärken, indem du deine Eindrücke danach festhältst. Denke noch einmal über die Besonderheiten des Spaziergangs nach und beschreibe, was dich fasziniert hat. Was hast du genossen? Wofür hast du gestaunt? Was hat dich überrascht?"

### 3.10. DAS DANKBARKEITS- TAGEBUCH

- Nimm dir einmal in der Woche Zeit für die Frage: *Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?*
- Halte einen schriftlichen Rückblick auf die Woche und weite deine Perspektive auf deine derzeitige Lebenssituation aus.
- Alternativ kann man aber auch jeden Tag eine Minute in die Dankbarkeit gehen, und tief in dieses Gefühl hineingehen, wofür man dankbar ist. Danach darf man sich die Punkte gerne aufschreiben und anschauen.

### 3.9. DER DANKBARKEITS-BESUCH

Beim Dankbarkeits-Besuch besteht die Aufgabe darin, eine Person zu identifizieren die wesentlich dazu beigetragen hat, dass sich das eigene Leben zum Bessern gewendet hat, der man aber noch nie explizit dafür gedankt hat. Zunächst schreibt man einen Dankesbrief und vereinbart dann einen Besuchstermin mit der Person, ohne ihr jedoch von diesem Brief zu erzählen. Beim Dankbarkeits-Besuch selbst liest man den Brief dann wörtlich vor und überreicht ihn der Person anschließend.

### 3.10. MEINE PERFEKTE WOCHEN

Schreibe jeden Abend ca. 20 Minuten expressiv, ohne nachzudenken:

- Montag: Wofür ich dankbar bin,
- Dienstag: Erinnerungen an tolle Zeiten,
- Mittwoch: Fantastische Zukunft,
- Donnerstag: Kurzbrief an jemanden, dem ich dankbar bin/der mich geprägt hat,
- Freitag: Positiver Wochenrückblick

## 4. FAZIT

Die Positive Psychologie bietet wertvolle Erkenntnisse und Werkzeuge, um positive Emotionen zu kultivieren, Stärken zu identifizieren und das Leben insgesamt erfüllender zu gestalten. Sie betont die Bedeutung von Resilienz, Optimismus, Dankbarkeit und Achtsamkeit, um das psychische Wohlbefinden zu steigern und die Lebensqualität zu verbessern. Coaching wiederum bietet einen strukturierten Rahmen und individuelle Unterstützung, um persönliche Ziele zu setzen, Hindernisse zu überwinden und Veränderungen anzustoßen. Ein Coach hilft dabei, den Klienten dabei zu unterstützen, das volle Potenzial zu entfalten und Wachstumsprozesse anzustoßen.

Indem Prinzipien der PP in den Coaching-Prozess integriert werden, können Coach und Klient gemeinsam daran arbeiten, die Stärken und Ressourcen des Klienten zu stärken, positive Emotionen zu fördern und eine optimistische Lebenshaltung zu kultivieren. Durch die Nutzung von Übungen der positiven Emotionsförderung kann der Coach Klienten dabei helfen, das Denken zu erweitern und die kognitiven Ressourcen zu erhöhen, was langfristig zu persönlichem Wachstum und psychischer Widerstandsfähigkeit führt. Positive Emotionen bringen nicht nur unmittelbare Freude, sondern auch langfristige Vorteile durch die Entwicklung von Ressourcen und Fähigkeiten bieten.

Insgesamt bilden Positive Psychologie und Coaching eine kraftvolle Kombination, um Menschen dabei zu unterstützen, ihr persönliches Wachstum zu fördern, Hindernisse zu überwinden und ein Leben zu führen, das ihren Werten und Zielen entspricht.

## 5. LITERATURVERZEICHNIS

Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching. Assessment, Activities, and Strategies for Success*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

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

- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12* (2), 175–196.
- Catalino, L. I. & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion, 11* (4), 938.
- Deutscher Verband für Coaching und Training e.V. (2019). *Definition Coaching*. Verfügbar unter <https://www.dvct.de/coaching-training/coaching/definition-coaching>
- Emmons, R. A. & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology, 18*, 459–471.
- European Coaching Association. (2019). *Was ist Coaching?* Zugriff am 25.04.2019. Verfügbar unter <http://www.european-coaching-association.de/view/coachingdefinition-1100.html>
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56* (3), 218–226. Verfügbar unter 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt am Main [u.a.]: Campus-Verl.
- Inkonstellation (2023). *Skript zur systemischen Coaching-Ausbildung*.
- Kashdan, T. & Biswas-Diener, R. (2014). *Upside of your dark side. Why being your whole self - not just your "good" self drives Success and Fulfillment*. [S.l.]: Penguin Books.
- Seligman, M. E. P. (2023): *Flourish - Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens*. 7. Auflage. München: Kösel.
- Wundt, W. (1896/1907). *Grundriss der Psychologie*. Leipzig: Engelmann.

## 6. TABELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Tabelle 1. Vergleich negative und positive Emotionen .....	5
Abbildung 1. Das PERMA Modell .....	3
Abbildung 2. Dimensionen von Emotionen mit Beispielen.....	4