

# **Positive Psychologie und deren Anwendung im Systemischen Coaching**



INKONSTELLATION

---

**Abschlussarbeit  
Ausbildung Systemisches Coaching**

**Anna-Maria Lange**

Dezember 2024

*„Ich möchte mit dir das tun,  
was der Frühling mit den Kirschbäumen tut.“*

Pablo Neruda,  
chilenischer Dichter  
(1904-1973)

# Zusammenfassung

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit dem menschlichen Wohlbefinden und dem, was das Leben lebenswert macht. Sie richtet den Fokus hierbei nicht auf die Beseitigung von Problemen, sondern auf die Verstärkung von bereits vorhandenen Ressourcen. Das PERMA-Modell von Martin Seligman ist ein multidimensionaler Ansatz zur Beschreibung und Förderung menschlichen Wohlbefindens. Es hebt die Bedeutung von positiven Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Errungenschaften hervor und zeigt auf, dass Wohlbefinden nicht eindimensional ist, sondern durch die Wechselwirkung verschiedener Faktoren entsteht.

Dieser Aufsatz wirft einen Blick auf die Kernideen der Positiven Psychologie und stellt diese zunächst in direkten Bezug zum Konzept der *eudaimonia* von Aristoteles sowie zum humanistischen Menschenbild. Er greift Seligmans PERMA-Modell auf und erläutert dessen fünf Dimensionen, auch anhand von Beispielen. Anschließend wird das Modell mit dem Systemischen Coaching-Ansatz in Verbindung gebracht und aufgezeigt, welche Potenziale in der Anwendung des PERMA-Modells für einen erfolgreichen Coaching-Prozess liegen. Je Dimension werden zu diesem Zweck geeignete Methoden und Interventionen aufgeführt.

Die Verknüpfung von PERMA und dem Systemischen Coaching unterstützt Klienten dabei, ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz zu stärken. Während die Techniken der Positiven Psychologie dazu beitragen, innere Ressourcen zu aktivieren, zeigt der systemische Ansatz Wege auf, diese Ressourcen in der Interaktion mit der Umwelt zu nutzen und zu erweitern. Das PERMA-Modell wird so zu einem wertvollen Werkzeug, das Positive Psychologie und systemisches Denken auf praktische Weise miteinander verbindet. Diese Synergie ermöglicht tiefgreifende und dauerhafte Veränderungen, die sowohl die Lebensqualität der Klienten als auch die Dynamik ihrer Systeme verbessern können.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>5</b>
<b>2. POSITIVE PSYCHOLOGIE – WISSENSCHAFT DES GUTEN LEBENS.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 DEFINITION UND HERKUNFT .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 ZIEL UND GRUNDHALTUNG .....</b>	<b>6</b>
<b>2.3 DAS PERMA-MODELL.....</b>	<b>7</b>
2.3.1. POSITIVE EMOTIONS (POSITIVE EMOTIONEN) .....	7
2.3.2. ENGAGEMENT (ENGAGEMENT) .....	8
2.3.3. RELATIONSHIPS (POSITIVE BEZIEHUNGEN) .....	8
2.3.4 MEANING (SINN).....	8
2.3.5 ACCOMPLISHMENT (ZIELERREICHUNG / SELBSTWIRKSAMKEIT) .....	8
<b>3. DIE ANWENDUNG DES PERMA-MODELLS IM SYSTEMISCHEN COACHING.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1 POSITIVE EMOTIONEN FÖRDERN &amp; STABILISIEREN .....</b>	<b>9</b>
<b>3.2 ENGAGEMENT STÄRKEN, FLOW-ERLEBNISSE FÖRDERN.....</b>	<b>10</b>
<b>3.3 POSITIVE BEZIEHUNGEN AUFBAUEN, QUALITÄT UND DYNAMIK ANALYSIEREN .....</b>	<b>10</b>
<b>3.4 SINN FINDEN, WERTE UND ZIELE IN EINKLANG BRINGEN .....</b>	<b>11</b>
<b>3.5 ZIELERREICHUNG FÖRDERN, HANDLUNGSKOMPETENZ STÄRKEN .....</b>	<b>11</b>
<b>4. FAZIT .....</b>	<b>12</b>
<b>5. QUELLEN .....</b>	<b>13</b>

# 1. Einleitung

In den letzten Jahren haben die Positive Psychologie und die Glücksforschung eine bemerkenswerte Resonanz in Wissenschaft, Gesellschaft und Medien gefunden. Was einst ein Nischenthema in der Psychologie war, hat sich zu einer zentralen Disziplin entwickelt, die nicht nur unser Verständnis von Wohlbefinden erweitert, sondern auch praktische Ansätze bietet, um unser aller Lebensqualität zu verbessern. Die Frage, was Menschen nachhaltig glücklich macht, steht im Fokus unzähliger Studien, die Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie und Neurowissenschaften miteinander verbinden.

Glück ist längst nicht mehr nur ein philosophisches Konzept, sondern ein praktisches Werkzeug, um Resilienz und die subjektive Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit im Alltag zu stärken. Ein wesentlicher Treiber dieser Entwicklung ist die digitale Vernetzung. Social Media-Plattformen haben dazu beigetragen, dass die Ideen der Positiven Psychologie und der Glücksforschung eine breite Öffentlichkeit erreichen. Hashtags wie #Happiness, #PositivePsychology und #WellBeing verzeichnen Millionen von Beiträgen, in denen Menschen ihre persönlichen Erfahrungen teilen, wissenschaftliche Erkenntnisse diskutieren oder Strategien für ein erfüllteres Leben vorstellen.

Begründet von Martin E. P. Seligman, richtet die wissenschaftliche Disziplin der Positiven Psychologie den Fokus nicht auf die Beseitigung von Problemen, sondern auf die Verstärkung von bereits vorhandenen Ressourcen. In Zeiten von Stress, Burnout und einer Pandemie der Unzufriedenheit erscheint das wie ein notwendiger Gegenentwurf zu unserer „Optimierungs-Gesellschaft“, in der alles schneller, besser, effizienter werden soll – und das zumeist zulasten der eigenen körperlichen und psychischen Gesundheit. Die wachsende Präsenz der Positiven Psychologie spiegelt den Wunsch vieler Menschen wider, bewusster zu leben und Antworten auf existenzielle Fragen in einer sich schnell verändernden Umwelt zu finden.

Dieser Aufsatz wirft einen Blick auf die Kernideen der Positiven Psychologie und stellt diese zunächst in direkten Bezug zum Konzept der *eudaimonia* von Aristoteles sowie zum humanistischen Menschenbild. Er greift Seligmans PERMA-Modell auf und erläutert dessen fünf Dimensionen, auch anhand von Beispielen. Anschließend wird das Modell mit dem Systemischen Coaching-Ansatz in Verbindung gebracht und aufgezeigt, welche Potenziale in der Anwendung des PERMA-Modells für einen erfolgreichen Coaching-Prozess liegen. Je Dimension werden zu diesem Zweck geeignete Methoden und Interventionen angeführt.

## 2. Positive Psychologie – Wissenschaft des guten Lebens

### 2.1 Definition und Herkunft

Die Positive Psychologie ist ein Forschungsfeld innerhalb der Psychologie, das sich mit den wissenschaftlichen Grundlagen menschlichen Wohlbefindens beschäftigt. Es wurde maßgeblich von Martin Seligman geprägt. Seligman definierte die Positive Psychologie als die Wissenschaft, die untersucht, was das Leben lebenswert macht, und dabei nicht primär die Beseitigung von Defiziten oder pathologischen Zuständen betrachtet, sondern den Fokus auf die Erforschung und Förderung positiver Ressourcen und Potenziale eines jeden Menschen richtet (Seligman 2012).

Seligman postuliert, dass die Positive Psychologie nicht als bloßer Gegenpol zur traditionellen Pathogenese verstanden werden sollte, sondern als Ergänzung, die zur Förderung eines „florierenden“ Lebens beitragen kann. Die empirische Basis der Positiven Psychologie umfasst u.a. Studien zu Resilienz, Charakterstärken und interventionsbasierten Ansätzen zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens.

Die Beschäftigung mit dem guten, gelingenden Leben ist freilich nicht neu. Bereits Aristoteles schrieb in seiner „Nikomachischen Ethik“ von einem Zustand des „Florierens“, in dem ein Mensch sein höchstes Potenzial ausschöpft, und nannte diesen *eudaimonia* (Aristoteles 2017). Er versteht hierunter nicht etwa das flüchtige Glück oder hedonistisches Vergnügen, sondern ein gelingendes Leben, das durch Tugendhaftigkeit, Selbstverwirklichung und ein Streben nach dem höchsten menschlichen Gut gekennzeichnet ist. Ihm zufolge entsteht *eudaimonia* durch ein aktives Leben, das auf bedeutungsvollen Zielen und einer Übereinstimmung mit den eigenen Werten basiert.

Die Positive Psychologie kann als eine moderne Weiterführung von Aristoteles' Konzept der *eudaimonia* betrachtet werden. Sie operationalisiert und untersucht empirisch, was Aristoteles philosophisch entwickelte: die Bedingungen, unter denen Menschen ein erfülltes und tugendhaftes Leben führen können. Damit knüpft sie direkt an die Tradition der Nikomachischen Ethik an und aktualisiert deren Einsichten für die heutige Zeit.

### 2.2 Ziel und Grundhaltung

„Die Positive Psychologie als wissenschaftliche Disziplin verfolgt ein klares Ziel: mit wissenschaftlichen Methoden die Bedingungen und Konsequenzen des Wohlbefindens, menschlicher Stärken und positiv gestalteter Institutionen zu untersuchen und Interventionen zu entwickeln und zu evaluieren, die der Förderung einer positiven individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Entwicklung dienen.“ (Prof. Dr. Michael Eid in Seligman 2015, S. 9.)

Ziel der Positiven Psychologie ist es also, zu verstehen und zu fördern, was den Menschen dazu befähigt, ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen. Ebenjenes Aufblühen („Flourishing“) beschreibt den Zustand, in dem der Mensch sein

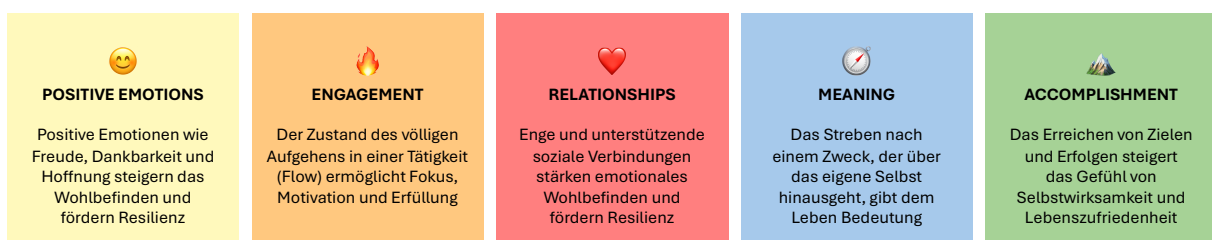
ganzes Potenzial realisiert und gleichzeitig mental gesund bleibt und psychisches Wohlbefinden erlebt (Seligman 2012).

Die Positive Psychologie steht hierbei in enger Verbindung mit dem humanistischen Menschenbild, da beide Ansätze eine optimistische Sichtweise auf den Menschen teilen und sein Potenzial zur Selbstverwirklichung und positiven Entwicklung betonen. Das humanistische Menschenbild, wie es beispielsweise von Carl Rogers und Abraham Maslow geprägt wurde, sieht den Menschen als ein autonomes, freies und wachstumsorientiertes Wesen, das von Natur aus nach Erfüllung, Sinn und einem authentischen Leben strebt. Martin Seligman und die Positive Psychologie bauen auf diesen Grundlagen auf, indem sie wissenschaftliche Methoden nutzen, um zentrale Themen des Humanismus wie Glück, Resilienz, persönliche Stärken und die Suche nach Bedeutung empirisch zu untersuchen.

Beide Ansätze betrachten den Menschen als ein komplexes, ganzheitliches Wesen, dessen körperliche, emotionale, kognitive und soziale Aspekte in Wechselwirkung miteinander stehen.

## 2.3 Das PERMA-Modell

Das PERMA-Modell, entwickelt von Martin Seligman, ist ein zentrales Konzept der Positiven Psychologie und dient als theoretischer Rahmen zur Beschreibung und Förderung von Wohlbefinden. Es basiert auf der Annahme, dass Wohlbefinden mehrdimensional ist und durch fünf zentrale Elemente (siehe Abb. 1) charakterisiert werden kann. Diese Dimensionen sind empirisch fundiert und voneinander unabhängig, tragen jedoch alle zur subjektiven Lebensqualität bei.



**Abbildung 1:** PERMA-Modell nach Seligman (eigene Darstellung)

### 2.3.1. Positive Emotions (Positive Emotionen)

Positive Emotionen wie Freude, Lust, Dankbarkeit, Hoffnung oder Zufriedenheit sind essenziell für das Wohlbefinden. Sie fördern nicht nur kurzfristige Glücksgefühle, sondern auch langfristige Resilienz und Anpassungsfähigkeit. Die Forschung zeigt, dass

Menschen, die regelmäßig positive Emotionen erleben, kreativer, produktiver und gesünder sind.

*Beispiel: Sich täglich an kleinen Dingen zu erfreuen, z. B. an einem schönen Sonnenuntergang oder einer netten Begegnung.*

### 2.3.2. Engagement (Engagement)

Engagement bezieht sich auf das vollständige Aufgehen in einer Tätigkeit, oft beschrieben als Zustand des Flows (nach Mihaly Csikszentmihalyi anno 1975). In diesem Zustand sind Menschen hochfokussiert, intrinsisch motiviert und erleben ein Gefühl von zeitloser Vertiefung. Flow-Zustände sind mit erhöhter Produktivität und Lebenszufriedenheit assoziiert. Engagement trägt wesentlich zur Entwicklung und Nutzung persönlicher Stärken bei.

*Beispiel: Das Gefühl, die Zeit zu vergessen, während man ein Hobby oder eine kreative Aufgabe verfolgt.*

### 2.3.3. Relationships (Positive Beziehungen)

Soziale Beziehungen gelten als einer der stärksten Einflussfaktoren für Wohlbefinden. Enge, unterstützende Verbindungen zu anderen fördern nicht nur emotionale Stabilität, sondern wirken sich auch positiv auf die physische Gesundheit aus. Menschen mit starken sozialen Netzwerken sind in der Regel glücklicher und widerstandsfähiger gegenüber Stress.

*Beispiel: Zeit mit der Familie oder Freunden zu verbringen und sich gegenseitig zu unterstützen.*

### 2.3.4 Meaning (Sinn)

Sinn im Leben entsteht durch das Streben nach Zielen, die größer sind als das eigene Selbst. Dies kann in verschiedenen Lebensbereichen wie Arbeit, Familie, Religion oder sozialem Engagement gefunden werden. Menschen, die ihrem Leben Sinn zuschreiben, berichten von höherer Lebenszufriedenheit und einer stärkeren Resilienz gegenüber Herausforderungen.

*Beispiel: Freiwilligenarbeit, das Verfolgen eines großen Lebensziels oder anderweitiges soziales Engagement.*

### 2.3.5 Accomplishment (Zielerreichung / Selbstwirksamkeit)

Der Wunsch nach Zielerreichung und Erfolg ist ein zentraler Bestandteil des Wohlbefindens. Menschen fühlen sich erfüllt, wenn sie realistische, bedeutungsvolle Ziele setzen und diese erreichen. Es stellt sich dann ein Gefühl der Selbstwirksamkeit ein. Errungenschaften fördern Selbstbewusstsein, Kompetenz und das Gefühl, Kontrolle über das eigene Leben zu haben.



*Beispiel: Einen Meilenstein im Beruf oder im persönlichen Leben zu erreichen.*

Das PERMA-Modell bietet nicht nur einen umfassenden theoretischen Rahmen, sondern auch praktische Ansätze zur Förderung von Wohlbefinden auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. Es wird in Bereichen wie Bildung, Organisationen und Gesundheitswesen eingesetzt, um Programme zur Steigerung von Lebenszufriedenheit, Resilienz und Produktivität zu entwickeln. Studien haben gezeigt, dass Interventionen, die auf den PERMA-Dimensionen basieren, nachhaltig das subjektive Wohlbefinden steigern können.

## 3. Die Anwendung des PERMA-Modells im Systemischen Coaching

Das PERMA-Modell von Martin Seligman lässt sich hervorragend im Systemischen Coaching anwenden, da es strukturierte Orientierung für die Förderung von Wohlbefinden bietet und gleichzeitig flexibel genug ist, um an individuelle Kontexte und systemische Zusammenhänge angepasst zu werden. Ziel ist es, nachhaltige Veränderungen zu fördern, die nicht nur den Klienten, sondern auch dessen Umfeld positiv beeinflussen. Im Folgenden gebe ich eine Übersicht, wie die fünf Dimensionen des Modells im Systemischen Coaching genutzt werden können:

### 3.1 Positive Emotionen fördern & stabilisieren

Positive Emotionen dienen als Katalysator für Resilienz und Kreativität. Sie fördern neuroplastische Prozesse und erweitern den kognitiven Handlungsspielraum (Broaden-and-Build-Theorie, Fredrickson 2001). Dies kann im Coaching zu einer gesteigerten Lösungsorientierung führen. Sie werden genutzt, um Ressourcen freizulegen und das emotionale Klima im System des Klienten zu verbessern.

**Ziel:** Klienten helfen, positive Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu verstärken.

#### **Methoden:**

- **Aktivierung positiver Emotionen**, z.B. durch Fragen wie  
*„Welche Ereignisse in der letzten Woche haben Dich besonders glücklich gemacht?“*  
*„Welche Momente in Deinem aktuellen Kontext fühlen sich leicht und angenehm an?“*
- **Einsatz von Ressourcenarbeit**, z. B. das Hervorheben von bisherigen Erfolgen oder positiven Erfahrungen.
- **Reframing:** Negative Erlebnisse durch einen positiven Fokus neu bewerten, z. B. *„Was hast Du aus dieser Herausforderung gelernt?“*

- **Dankbarkeitsübungen:** Systemische Reflexion darüber, wie Dankbarkeit in Beziehungen und im Umfeld kultiviert werden kann, z.B. durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs.

### 3.2 Engagement stärken, Flow-Erlebnisse fördern

Engagement beschreibt das Erleben von Flow, einem Zustand völliger Vertiefung in eine Tätigkeit. Im Coaching wird untersucht, wie der Klient Flow-Erfahrungen innerhalb seiner beruflichen oder persönlichen Systeme häufiger erleben kann.

**Ziel:** Klienten unterstützen, Aktivitäten zu finden, bei denen sie "Flow" erleben und voll und ganz in einer Tätigkeit aufgehen.

#### Methoden:

- **Nutzung systemischer Fragetechniken**, um herauszufinden, welche Aufgaben oder Projekte die Aufmerksamkeit des Klienten vollständig fesseln, z.B.

*„Wann fühlst Du Dich in Deinem Alltag so richtig ‚im Fluss‘?“*

*„Welche Tätigkeiten geben Dir Energie und ziehen Dich in ihren Bann?“*

- **Analyse persönlicher Stärken und Talente** und deren gezielten Einsatz im System (z.B. Clifton Strengths-Analyse)
- **Unterstützung bei der Gestaltung eines Alltags**, der regelmäßig Raum für Flow-fördernde Tätigkeiten lässt

### 3.3 Positive Beziehungen aufbauen, Qualität und Dynamik analysieren

Qualitativ hochwertige Beziehungen sind zentrale Ressourcen in systemischen Prozessen. Das PERMA-Modell betont die Wichtigkeit von positiven Interaktionen, die im Coaching gezielt analysiert und gefördert werden. Systemische Ansätze ermöglichen, Beziehungsmuster im sozialen Umfeld zu erkennen und zu transformieren.

**Ziel:** Die Bedeutung von zwischenmenschlichen Verbindungen herausarbeiten und Klienten helfen, ihr Netzwerk zu stärken.

#### Methoden:

- **Visualisierung sozialer Beziehungen** des Klienten und deren Qualität
- **Exploration der Wechselwirkungen** zwischen dem Klienten und seinem sozialen System, z. B. durch zirkuläres Fragen
- **Kommunikationsstrategien und Training** von empathischer und lösungsorientierter Gesprächsführung, um Konflikte zu lösen und Verbindungen zu stärken

### 3.4 Sinn finden, Werte und Ziele in Einklang bringen

Sinn beschreibt das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein. Ein starkes Gefühl für Sinn fördert Resilienz und ist ein Schutzfaktor gegen Burnout. Systemisches Coaching erweitert dies, indem es Sinn als Ergebnis von Wechselwirkungen im sozialen Kontext versteht. Im Coaching wird erforscht, wie Klienten ihre persönlichen Werte und Ziele mit den Anforderungen ihres Umfelds in Einklang bringen können.

**Ziel:** Klienten bei der Entdeckung von Sinn und persönlicher Bedeutung in ihrem Leben unterstützen.

#### Methoden:

- **Narrative Methoden**, um Geschichten über Werte und Ziele zu entwickeln, die Sinn und Bedeutung im Leben des Klienten sichtbar machen
- **Klärung**, wie persönliche Werte mit beruflichen und privaten Zielen übereinstimmen, z.B. durch Werte-Ressourcen-Analysen
- **Arbeiten mit der Wunderfrage:** „Was wäre, wenn alles perfekt wäre? Was wäre dann anders?“

### 3.5 Zielerreichung fördern, Handlungskompetenz stärken

Klar definierte Ziele fördern Motivation und Selbstwirksamkeit. Im systemischen Coaching wird Zielerreichung nicht isoliert betrachtet, sondern als Teil eines dynamischen Systems, das Rückkopplungen und externe Einflüsse einbezieht.

**Ziel:** Klienten ermutigen, realistische und erfüllende Ziele zu setzen und sie dabei zu unterstützen, diese zu erreichen.

#### Methoden:

- **Explorieren der Ziele des Klienten** und wie ihn sein Umfeld bei deren Erreichung unterstützen kann, z.B.  
  
„Welche Ziele sind Dir derzeit besonders wichtig?“  
„Wie kannst Du Dein Umfeld aktiv in Deine Zielerreichung einbeziehen?“
- **SMARTe Zielsetzung, um klare und erreichbare Ziele zu definieren**
- **Einsatz von Ressourcenarbeit**, d.h. Rückblick auf frühere Erfolge, um Selbstvertrauen und Motivation aufzubauen
- **Entwicklung eines Maßnahmenplans**, der die Schritte zum Ziel konkretisiert, und systemische Analyse möglicher Hindernisse

## 4. Fazit

Die Integration des PERMA-Modells in den systemischen Coaching-Prozess bietet eine ganzheitliche Herangehensweise, um individuelles Wohlbefinden und systemische Dynamiken gleichermaßen zu berücksichtigen. Während die positive Psychologie evidenzbasierte Methoden zur Stärkung von Wohlbefinden liefert und individuelle Ressourcen aktiviert, ermöglicht der systemische Ansatz, diese Ressourcen nachhaltig in sozialen und organisatorischen Kontexten zu verankern und die Wechselwirkungen zwischen Individuen und ihren sozialen, beruflichen und kulturellen Systemen zu berücksichtigen.

Das PERMA-Modell wird so zu einem wertvollen Werkzeug, das positive Psychologie und systemisches Denken auf praktische Weise miteinander verbindet. Diese Synergie ermöglicht tiefgreifende und dauerhafte Veränderungen, die sowohl die Lebensqualität der Klienten als auch die Dynamik ihrer Systeme verbessern können.

In einer Welt, die zunehmend komplex und vernetzt ist, wird die Kombination von Ansätzen der Positiven Psychologie und systemischem Denken immer relevanter. Sie bietet eine umfassende Möglichkeit, nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Familien, Teams und Organisationen in ihrer Resilienz und zwischenmenschlichen Verbundenheit zu stärken – und so zu einer positiven Veränderung auf allen Ebenen beizutragen.

## 5. Quellen

**Aristoteles (2017)**, Nikomachische Ethik I, Reclam Verlag.

**Fredrickson, B. L. (2001)**, The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

**Mangelsdorf, J. (2019)**, Positive Psychologie im Coaching, Springer Verlag.

**Seligmann, M. (2015)**, Wie wir aufblühen, Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens, Goldmann Verlag.

**Seligmann, M. (2012)**, Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München, Kösel.