

Funke • Westermann

Das Gute im Blick

Mit der Positiven Psychologie
zu einem glücklicheren Leben



Online-Material



BELTZ

Funke • Westermann

Das Gute im Blick

Hans-Joachim Funke • Julia Westermann

Das Gute im Blick

Mit der Positiven Psychologie zu einem glücklicheren Leben

Mit Online-Material



BELTZ

Anschrift der Autoren:

Dr. Hans-Joachim Funke
Praxis Dr. Funke
Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburg
www.doktor-funke.de

Julia Westermann (B.Sc.Psych.)
Praxis Dr. Funke
Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburg
www.doktor-funke.de
julwestermann@gmx.de

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-621-28186-7)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

1. Auflage

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2015
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Programm PVU Psychologie Verlags Union
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Claudia Silbereisen, Karin Ohms
Herstellung: Sonja Frank
Umschlagbild: Getty Images/Andy Roberts
E-Book: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book

ISBN 978-3-621-28288-8

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
1 Was ist Positive Psychologie?	15
2 Was ist eigentlich Glück?	23
3 Träume und Visionen realisieren	47
4 Veränderung	69
5 Die Einheit von Körper und Seele	99
6 Selbstwertgefühl und positive Beziehungen	115
7 Unglück: Schwierigkeiten, Krisen, Leid	145
Hinweise zum Online-Material	154
Literaturverzeichnis	155
Sachwortverzeichnis	159

Inhalt

Vorwort	11
1 Was ist Positive Psychologie?	15
Resilienz – psychische Widerstandskraft	19
2 Was ist eigentlich Glück?	23
Der Positivitäts-Quotient	24
Gestatte dir, menschlich zu sein	25
Ein positiver Fokus	28
(Nachhaltige) Veränderung	31
Von Selbstdisziplin zu Ritualen	34
Auf das Gleichgewicht kommt es an	35
Flow	42
Dem Leben einen persönlichen Sinn geben	45
3 Träume und Visionen realisieren	47
Selbstkongruente Ziele (Ziele, die im Einklang mit den eigenen Überzeugungen und Werten stehen)	49
Der Nutzen selbstkongruenter Ziele	52
Glaube und Überzeugungen	54
Wie es gelingt, Überzeugungen zu leben	56
Den Glauben stärken, Ziele festigen	58
(1) Handeln	58
(2) Visualisieren	60
(3) Positive Bedingungen schaffen	60
Stärken	62
4 Veränderung	69
Sein Leben zu verändern ist möglich!	70
Will ich mich überhaupt verändern?	71
Das ABC der Veränderung	73
Gefühle	75
Verhalten	77

Wie Dankbarkeit uns positiv verändern kann	79
Denken	81
Wie Sie bestimmte Denkweisen verändern können	81
Aus Fehlern lernen	84
Gefühle, Gedanken und Verhalten in Einklang bringen	87
Die gemeinsame Kraft der ABCs	89
Stress und Aufschieben	90
Stress	91
Aufschieben	92
Wie Sie Entspannung und Erholung finden	96
5 Die Einheit von Körper und Seele	99
(1) Bewegung	100
(2) Meditation und Achtsamkeit	102
(3) Gesunde Ernährung	108
(4) Erholung	110
(5) Berührung	113
6 Selbstwertgefühl und positive Beziehungen	115
Positive Kommunikation: Das aktiv-konstruktive Antworten	118
Partnerschaften	122
In und an einer Beziehung wachsen	127
Freundschaften	130
Vergebung	132
Selbstwertgefühl	135
Wie Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken können	138
Die Schattenseiten eines überhöhten Selbstwertgefühls	140
Welche Verhaltensweisen fördern nun ein gesundes Selbstwertgefühl?	142
Formulierung (Vorschläge für positive Ausdrucks- formen) für die Übung »Ich-Botschaften«	143
7 Unglück: Schwierigkeiten, Krisen, Leid	145
Unterschiede im Umgang mit Unglück	147
Quellen der Widerstandskraft	147

Wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft steigern können	147
Wie Sie Ihre kognitive Widerstandskraft steigern	148
Verarbeiten Sie Probleme und Schwierigkeiten durch expressives Schreiben	151
Aus Krisen gestärkt hervorgehen – erkennen Sie die positiven Aspekte eines traumatischen Ereignisses	151
Posttraumatisches Wachstum	152
Hinweise zum Online-Material	154
Literaturverzeichnis	155
Sachwortverzeichnis	159

Vorwort

Was sind Ihre (persönlichen) Stärken? – Die meisten Menschen sind durch diese Frage zunächst überrascht und irritiert und wissen keine rechte Antwort. In einer britischen Studie gaben 2/3 der Teilnehmer (!) auf diese Frage an, überhaupt keine Stärken zu besitzen!

Diese erstaunliche und erschreckende Tatsache spiegelt eine Orientierung in unserer Gesellschaft wider, in der uns Eltern, Lehrer, Vorgesetzte und auch Psychologen vornehmlich mit unseren Schwächen und Defiziten konfrontieren, die es zu verbessern und/oder zu beseitigen gilt. Diese Gesinnung, mit der die meisten von uns groß geworden sind, ist in unserem Denken tief verwurzelt. Viele Menschen sind zu Experten ihrer Schwächen geworden und verbringen ein Leben lang damit, diese auszumerzen. Und dies alles während ihre Stärken vernachlässigt oder gänzlich verschüttet und unentdeckt bleiben.

Der Anspruch dieses Buches ist, das Augenmerk auf die Kompetenzen und Stärken in uns zu lenken. Denn das Erkennen, *Fördern* und Ausleben individueller Fähigkeiten und Talente verhilft sowohl dazu, ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen als auch Krisen besser bewältigen zu können.

Die Positive Psychologie richtet den Blick auf die positiven Seiten der menschlichen Existenz und beschäftigt sich damit, was menschliches Wohlbefinden und Lebensfreude ausmacht und wie Glück erreicht werden kann. Die wissenschaftlich fundierte Erforschung der involvierten Aspekte basiert vorwiegend auf empirischen Erlebens- und Verhaltensbeobachtungen, aus denen Schlüsse gezogen werden. Hierzu zählen Entstehungs- und Funktionsweisen positiver Gefühle, wie z.B. Lebenszufriedenheit, Geborgenheit, Freude, Vertrauen und Lust. Auch menschliche Stärken wie Optimismus, Dankbarkeit, Vergebung oder Mut, positive soziale Beziehungen sowie persönliche Ziele und deren Erreichung werden innerhalb der Positiven Psychologie wissenschaftlich erforscht. Auf diese Lebensbereiche können wir bewusst einwirken und diese im

Hinblick auf mehr Lebensfreude (und Zufriedenheit) verändern. Im Rahmen der Positiven Psychologie-Forschung wurden zahlreiche Techniken und leicht umsetzbare Übungen entwickelt. Die meisten dieser Strategien und Übungen sind mittlerweile fester und bewährter Bestandteil in unseren Therapien bzw. Coachings und werden von Klienten mit großer Begeisterung und spürbarem Erfolg angewendet. In den Beratungen liegt uns vor allem das *gemeinsame* Aufdecken individueller Stärken und Fähigkeiten am Herzen. Im weiteren Verlauf geht es um die Förderung und Weiterentwicklung von Ressourcen mit dem Ziel, sich persönlich optimal zu entfalten und zufrieden zu leben. Unsere praktische Erfahrung hat immer wieder gezeigt, dass gerade jene Menschen, die ihre Stärken in ihrem Alltag häufig und vielfältig ausleben, ausgeglichener und zufriedener sind.

Doch woher kommt das Glück? Viele Menschen denken bei »Glück« an Hedonismus – das sinnliche Glücksempfinden. Schon die griechischen Philosophen der Antike haben sich mit dem guten Leben beschäftigt. Für Aristippus bestand der Sinn des Lebens darin, das persönliche Vergnügen zu maximieren und das Unangenehme zu minimieren. Dieses hedonistische Wohlbefinden äußert sich in einem Glücksgefühl, das sich unmittelbar im Moment einstellt – einfach und pur. Gemeint ist die Freude des Augenblicks. Mit einem Schlitten den Hang hinunterfahren, hingebungsvolles und/oder ekstatisches Tanzen, fröhliches Lachen, der Genuss einer köstlichen Mahlzeit – all das lässt sich als hedonistisches Wohlbefinden bezeichnen. Auf die Frage nach dem Wesen des Glücks assoziieren die meisten Menschen diese hedonistische Form. Der Hedonismus ist jedoch nur eine kurzweilige Befriedigung der Sinne, die nicht von Dauer ist. Um den Effekt aufrechtzuerhalten, bedarf es ständig neuen »Inputs« (neuer Impulse). Diese kurzweiligen Hochgefühle wirken euphorisierend und beglückend. Das fühlt sich gut an, wirkt aber nicht nachhaltig.

Den Gegenpol zum Hedonismus bildet das »tugendhafte Glück«. Aristoteles beispielsweise verschmähte reines Vergnügen als vulgär und argumentierte, dass wahres Glück, das heißt Ruhe und Zufriedenheit, durch ein tugendhaftes Leben erreicht werde. Diese norma-

tive Definition begreift Glück nicht als einen subjektiven Zustand, sondern vielmehr als eine erstrebenswerte Eigenschaft, also eine Qualität. Gemäß Aristoteles führt ein tugendhaftes Leben demnach nicht unmittelbar zu Zufriedenheit, sondern die Tugend dient als normativer Standard, anhand derer menschliches Leben beurteilt wird. Dieser erstrebenswerte Zustand wird innerhalb eines bestimmten gesellschaftlichen Wertesystems definiert. Aristoteles' Werte bestanden darin, ein zielgerichtetes und sinnerfülltes Leben zu führen in demütiger Erkenntnis, Teil etwas Größeren und Bedeutameren zu sein.

Dieser tugendhafte Aspekt verdeutlicht, dass wahres Glück noch mehr als sinnliches, hedonistisches Vergnügen umfasst. Die psychologische Forschung bestätigt dies: Eine Studie von Schueller und Seligman (2010) mit über 13.000 Personen hat gezeigt, dass ein Sinn im Leben und Hingabe weitaus stärker zum persönlichem Wohlbefinden beitragen als kurzfristiges Vergnügen.

Dem Glück liegen also viele Facetten zugrunde: Abgesehen von den sinnlichen und auch vergänglichen Freuden entfaltet es sich auf einer tieferen, moralischen Ebene. Während die Moral gesellschaftlich und kulturell geprägt, also von außen vorgegeben und objektiv ist, handelt es sich beim Glück aber immer (auch) um ein subjektives Phänomen. Man kann nicht von außen über Glück und Unglück urteilen.

Mit diesem Ratgeber möchten wir dazu verhelfen, die eigenen, ganz individuellen Stärken und Ressourcen zu entdecken, auszuleben und weiterzuentwickeln.

In den Kapiteln 1 und 2 wird die Positive Psychologie vorgestellt, die diesem Ratgeber mit empirischen Erkenntnissen als Basis dient. Hier werden bedeutsame (psychologische) Grundlagen und Entstehungsmuster beschrieben.

Der Weg zu Zufriedenheit bzw. das Glückliche an sich besteht aus aktivem Handeln, Ausprobieren und Entdecken. Nur indem wir mit der Welt und uns selbst in Beziehung treten, uns selbst spüren, erkennen und verstehen, können wir für uns persönlich herausfinden, was uns glücklich macht. Hierzu finden Sie in Kapitel 3 Gelegenheit: Dort können Sie Ihre eigene Auffassung von Glück

reflektieren, um die Strategien und Techniken in den darauffolgenden Kapiteln so auszuwählen, dass diese Ihrer Persönlichkeit und Ihren Bedürfnissen entsprechen. Die in diesem Ratgeber vermittelten Erkenntnisse können Sie in den dazugehörigen Übungen so gleich praktisch umsetzen. Dabei ist jede Übung für verschiedene Menschen unterschiedlich geeignet und wirksam. Versuchen, testen und probieren Sie es! In den Kapiteln 3 bis 7 finden Sie vielfältige Übungen zu allen oben genannten Aspekten.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass (schwere) Depressionen nicht mithilfe der in diesem Buch vermittelten Strategien »geheilt« werden können! Eine schwere Depression muss professionell behandelt werden. Zusätzlich zu einer medikamentösen/psychotherapeutischen Behandlung lassen sich die Techniken der Positiven Psychologie jedoch sehr erfolgreich begleitend anwenden.

Hamburg, im Sommer 2015

*Hans Joachim Funke und
Julia Westermann*

1 Was ist Positive Psychologie?

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind,
entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken machen wir die Welt.

Buddha

Hat subjektives, persönliches Glück einen gemeinsamen Nenner? Was eint Menschen, die ein glückliches und zufriedenes Leben führen? Diese Übereinstimmungen hat die Positive Psychologie wissenschaftlich erforscht und untersucht. Begründet 1998 von Martin E. P. Seligman (Präsident der American Psychological Association) knüpft die Positive Psychologie mit ihrer ressourcenorientierten Sichtweise an die Ideen der Humanistischen Psychologie an. Seit ihrer Entstehung im Jahre 1962 trägt diese ihrem Anspruch nach dazu bei, dass sich gesunde, schöpferische und sich selbst verwirklichende Persönlichkeiten entfalten können.

Paradigmenwechsel. Martin Seligman (2002) bringt die Bedeutung der Positiven Psychologie folgendermaßen auf den Punkt: »Ziel der Positiven Psychologie ist es, einen Wechsel innerhalb der Psychologie zu bewirken – von der ausschließlichen Beschäftigung mit Fehlern, Missständen, Krisen und Krankheiten hin zu *zusätzlicher* Erforschung von menschlichen Qualitäten, positiven Emotionen und persönlichen Erfolgen.« Dabei, und das ist wichtig, ignoriert die Positive Psychologie *keinesfalls* das Negative. Es geht vielmehr darum, das bisher vernachlässigte Positive, all das, was gut funktioniert, *nicht* zu ignorieren. Denn jedes Leben, jeder Mensch, jede Beziehung ist von negativen und positiven Aspekten geprägt. Die Positive Psychologie bezeichnet das, was man geläufig unter »Glück« versteht, als »subjektives Wohlbefinden«. Um unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern, sollten wir unsere negativen Gefühle minimieren und positive Emotionen mehren sowie unsere Lebenszufriedenheit steigern. Auf Grundlage des subjektiven Wohlbefindens lässt sich das Glück wissenschaftlich untersuchen und messen.

Die »Formel« in Abb. 1.1 gilt als Definition des subjektiven Wohlbefindens: In der Psychologie entsprechen die beiden Aspekte (positive/negative Emotionen und Lebenszufriedenheit) dem Konstrukt »Glück«. Auf dieser Grundlage wird wissenschaftlich geforscht.

Die positiven und negativen Emotionen werden mit dem »PANAS« (psychologischer Erhebungsfragebogen, s. Quellenangabe) erhoben. Der Aspekt der Lebenszufriedenheit wird erhoben bzw. gemessen mit der »HSWBS« (= die Habituelle subjektive Wohlbefindensskala, s. Quellenangabe).