

Daniela Blickhan
Positive Psychologie – ein Handbuch für die Praxis



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

DANIELA BLICKHAN

POSITIVE PSYCHOLOGIE – EIN HANDBUCH FÜR DIE PRAXIS

2. überarbeitete Auflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2015 2. überarbeitet Auflage 2018
Coverfoto	© trixi wolfseher/like.eis.in.the.sunshine – Photocase
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-832-9

Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.

ISBN 978-3-95571-361-4 (EPUB), 978-3-95571-363-8 (PDF),
978-395571-362-1 (MOBI).

Inhalt

Geleitwort von Prof. Michael Eid	9
Vorwort zur 2., überarbeiteten Auflage	11
1. Psychologie und Positive Psychologie	15
1.1 Psychologie als Wissenschaft.....	15
1.2 Positive Psychologie	21
2. Wohlbefinden und Flourishing.....	29
2.1 Was ist Glück? Subjektives Wohlbefinden.....	29
2.2 Wohlfühlglück und Werteglück	32
2.3 Psychologisches bzw. psychisches Wohlbefinden	35
2.4 Salutogenese.....	39
2.5 Was bringt Glück?.....	42
2.6 Flourishing.....	46
2.7 Resilienz.....	61
3. Positive Emotionen.....	69
3.1 Positive Emotionen	69
3.2 Die Wirkung positiver Emotionen	75
3.3 Übungen zu Positiven Emotionen	78
3.4 Die Positivity Ratio	80
3.5 Bewusst genießen.....	84
3.6 Klassiker positiver Interventionen.....	91
3.7 Emotionale Intelligenz	98
4. Persönliche Stärken	101
4.1 Was sind Stärken?.....	101
4.2 Charakterstärken	104
4.3 Struktur der Klassifikation (Alexandra Blickhan).....	120
4.4 Signaturstärken	125
4.5 Talente und Stärken in anderen Konzepten.....	128
4.6 Der VIA-Test.....	131
4.7 Stärken im richtigen Maß.....	139
4.8 Stärken einsetzen: Übungen.....	141

5.	Motivation, Grundbedürfnisse und Selbstbestimmung	149
5.1	Die Selbstbestimmungstheorie	149
5.2	Das Motivationskontinuum	154
5.3	Psychologische bzw. psychische Grundbedürfnisse	160
6.	Flow und Achtsamkeit	171
6.1	Flow	171
6.2	Aspekte des Flow-Erlebens	178
6.3	Wirkungen von Flow	181
6.4	Die Flow-Persönlichkeit	185
6.5	Achtsamkeit	187
6.6	Exkurs: Unterbrechungen	197
7.	Ziele	199
7.1	Welche Ziele langfristig glücklich machen	199
7.2	Annäherungsziele und Vermeidungsziele	203
7.3	Intrinsische und extrinsische Ziele	206
7.4	Everest-Ziele	210
7.5	Hoffnung und Zuversicht	212
7.6	Positive Zukunftsvorstellung: „Best Possible Selves“	218
8.	Positive Einstellung	221
8.1	Attribution: Persönliche Erklärungsmuster	221
8.2	Erlernte Hilflosigkeit	228
8.3	Selbstwirksamkeit	230
8.4	Optimismus	233
8.5	Mindset: Statisches und dynamisches Selbstbild	237
8.6	Anwendung in Schule und Erziehung: Der Ansatz der Re-Attribution	241
9.	Selbstwert und Selbstmitgefühl	247
9.1	Selbstwert	247
9.2	Selbstmitgefühl	259

10. Positive Kommunikation	269
10.1 Freundlichkeit	269
10.2 Positive Resonanz	270
10.3 Aktives Zuhören	271
10.4 Aktive konstruktive Kommunikation	273
10.5 Feedback	277
10.6 Gelingende Beziehungen	284
11. PsychoSomatik: Positive Psychologie und der Körper	289
11.1 Körperliche Aktivität und Wohlbefinden	289
11.2 Cortisol: mehr als ein Stresshormon	295
12. Lebensqualität und Sinn	299
12.1 Was ist Lebensqualität?	299
12.2 Was ist „Sinn“?	306
12.3 Wie wir Sinn finden können	309
12.4 Sinn in der Logotherapie	314
12.5 Sinn als ideales Leben	316
12.6 Sinn in der Arbeit: Job, Karriere oder Berufung?	319
13. Interventionen	323
13.1 Positiv psychologische Interventionen	323
13.2 Positive Psychotherapie	331
13.3 Wirkmodelle positiver Interventionen	336
13.4 Zusammenfassung: Wirksamkeit positiv psychologischer Interventionen	345
14. Positive Psychologie 2.0	349
14.1 Was kennzeichnet Positive Psychologie 2.0?	349
14.2 Wo steht die Positive Psychologie heute?	353
Nachwort: Martin Seligmans Fazit als Forscher und die Zukunft der Positiven Psychologie	359
Dank	365

Anhang	367
Anregungen, um „Stärken neu einzusetzen“	367
Expressives Schreiben über belastende Erfahrungen	373
Übersicht über Wirksamkeitsstudien Positiv Psychologischer Interventionen (zitiert nach Blickhan 2017)	380
Der Deutschsprachige Dachverband für Positive Psychologie DACH-PP e. V.	391
Universitäre Ausbildungen in Positiver Psychologie	392
Deutschsprachige Buchempfehlungen.....	394
Englische Buchempfehlungen	396
Literatur	402
Bildnachweis	417
Index	418
Zur Autorin.....	424

Geleitwort von Prof. Michael Eid

Wer möchte es nicht: Ein langes und glückliches Leben führen, ein Leben, in dem die eigenen Stärken zum Tragen kommen, sich die Erwartungen und Hoffnungen erfüllen; ein Leben, dessen Herausforderungen man angemessen meistern kann; ein Leben, das sinnvoll erscheint und Spaß macht; ein Leben, dessen negative Seiten eine Herausforderung darstellen, an denen man wachsen kann; ein Leben, das trotz Auf und Abs in einer positiven Lebensbilanz mündet?

Obwohl die Suche nach einem gelingenden Leben Menschen in vielen Epochen und Kulturen begleitet, hat sich die Psychologie erst relativ spät dieser Thematik angenommen. Über viele Jahrzehnte hinweg hat sie sich vor allem mit negativen Gefühlen, mit Problemen und psychischen Störungen beschäftigt. Erst in den letzten 30 Jahren ist das subjektive Wohlbefinden zunehmend in den Mittelpunkt der psychologischen Forschung gerückt. Und mit der Begründung des Faches der Positiven Psychologie vor weniger als 20 Jahren hat sich die Psychologie auch zunehmend der Frage geöffnet, wie die Erkenntnisse der Forschung zum subjektiven Wohlbefinden, zu positiven menschlichen Eigenschaften und zu positiven Institutionen für die Anwendungspraxis genutzt werden können und in welcher Weise die Psychologie Methoden an die Hand geben kann, um Menschen auf ihrem Weg zu einem glücklichen Leben zu begleiten.

Im Gegensatz zu anderen Ländern gehört die Positive Psychologie in Deutschland noch nicht zu den etablierten Fächern. Es besteht aber ein großes Interesse an ihren Erkenntnissen, insbesondere in der psychologischen Praxis. Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass Interventionen der Positiven Psychologie das Wohlbefinden steigern können und dass solche Interventionen insbesondere auch in die Psychotherapie integriert werden sollten, um Rückfälle zu vermeiden. Trotz des zunehmenden Interesses an der Positiven Psychologie gibt es im deutschsprachigen Raum kaum Arbeiten, die dieses Gebiet wissenschaftlich fundiert, aber anwendungsbezogen darstellen. Mit dem vorliegenden Buch trägt Daniela Blickhan dazu bei, diese Lücke zu füllen.

Ihr Buch, als Handbuch für die Anwendungspraxis konzipiert, stellt die aktuellen Befunde der Positiven Psychologie klar und verständlich dar. Anschaulich werden etablierte Erkenntnisse der Psychologie vermittelt und verschiedene Möglichkeiten zur Selbstreflexion und zur Anwendung des theoretisch erworbenen Wissens im eigenen Leben beschrieben.

Daniela Blickhan ist es wichtig, ihr Buch in der wissenschaftlichen Psychologie zu verankern und damit mit einigen Vorurteilen gegenüber dem Fach der Positiven Psychologie aufzuräumen. Sie stellt klar, dass es sich bei der Positiven Psychologie um eine Disziplin der Psychologie handelt, die anhand wissenschaftlicher Methoden Interventionen entwickelt und überprüft, um sich somit eine evidenzbasierte Grundlage zu schaffen. Sie hebt hervor, dass Positive Psychologie nicht einfach positives Denken ist, gerade auch nicht das Leugnen von negativen Gefühlen und negativen Aspekten im eigenen Leben. Vielmehr geht es bei der Positiven Psychologie darum, bisherige Erkenntnisse der Psychologie zu ergänzen, und zwar um Aspekte, die sich auf positive menschliche Entwicklung beziehen.

Daniela Blickhan hat die Themen ihres Buches sinnvoll ausgewählt und sie zeigt die große Breite der Positiven Psychologie auf. Ihr gelingt es hierbei, die wesentlichen Erkenntnisse up to date darzustellen, ohne in einen akademischen Duktus zu verfallen. Hierbei kommt ihr ihre langjährige Praxiserfahrung zugute. Ihr gelingt es in hervorragender Weise, die wissenschaftlichen Erkenntnisse den Leserinnen und Lesern anwendungsbezogen zu vermitteln, ohne dass breite psychologische Vorkenntnisse notwendig sind. Das Buch zeigt sehr anschaulich, wie die Erkenntnisse der Positiven Psychologie für die Anwendungspraxis genutzt werden und wie sie Menschen helfen können, auf dem Weg zum Aufblühen wesentliche Schritte voranzugehen. Es sollte daher in jeder psychologischen Praxis stehen.

Prof. Dr. Michael Eid, Freie Universität Berlin
Berlin, im November 2014

Vorwort zur 2., überarbeiteten Auflage

Die Positive Psychologie ist eines der am schnellsten wachsenden Forschungsgebiete der Psychologie, und eines mit einem sehr ausgeprägten Anwendungsbezug. Ihre Konzepte und Interventionen sind heute längst nicht mehr nur in psychologischen Fachkreisen bekannt, sondern finden Anwendung in Coaching und Psychotherapie, Führung und Personalentwicklung, Bildung, Erziehung und Familie.

Positive Psychologie – ein Handbuch für die Praxis hat sich in kurzer Zeit – die Erstauflage erschien im April 2015 – als deutschsprachiges Übersichtswerk etabliert. Leserinnen und Leser sollen einen Einblick in dieses vielfältige Forschungsgebiet erhalten und gleichzeitig einen Überblick. Deshalb sind in dieser zweiten Auflage zahlreiche, teils wegweisende Neuerungen zu finden, die zeigen wie lebendig sich das Feld der Positiven Psychologie entwickelt:

Die **Gliederung der Themen** wurde neugestaltet. Die Wissenschaft „zerlegt“ subjektive Erfahrung und betrachtet einzelne psychologische Themen isoliert, um diese verstehen und erforschen zu können. Die persönliche Erfahrung ist jedoch immer ganzheitlich und integrativ: Sie verbindet verschiedene Facetten und lässt sie uns als Ganzes erleben. Die neue Reihenfolge der Kapitel orientiert sich mehr an diesen inneren Zusammenhängen der Themen, inspiriert durch zahlreiche Erfahrungsberichte und Feedbacks im Zuge der mittlerweile zahlreichen Ausbildungskurse in Positiver Psychologie. Ich hoffe, dass mit der neuen Gliederung der intuitive Zusammenhang der verschiedenen Themen für Sie als Leserin und Leser noch leichter nachvollziehbar wird.

Die Würdigung von **Viktor Frankl als „Großvater der Positiven Psychologie“** bekommt in der Neuauflage mehr Raum. Bereits ein halbes Jahrhundert bevor Martin Seligman 1998 die Positive Psychologie begründete, forderte Frankl eine sogenannte „Höhenpsychologie“ als Ergänzung zur „Tiefenpsychologie“. Damit nahm die Seligman's Kritik an der Psychologie als „Reparaturbetrieb“ vorweg. Dieser rief die wissenschaftliche Psychologie dazu auf, sich mit den gelingenden Aspekten des menschlichen Lebens zu befassen: „Not getting it wrong does not equal getting it right.“ (Seligman 2018, S. 4) Etwas nicht falsch zu machen bedeutet noch nicht, es richtig zu machen.

Sehr viele Veränderungen finden sich im Kapitel 2, in dem es u. a. um das **Flourishing** geht. Um die Vielschichtigkeit dieses zentralen Konzepts der Positiven Psychologie deutlich zu machen und vor allem seine verschiedenen Facetten leichter verständlich zu erklären, habe ich speziell den Abschnitt zu Flourishing komplett

überarbeitet. Es wurden neue Flourishing-Ansätze und -Fragebögen integriert und ein tabellarischer Vergleich der vier meistgenutzten Konzepte zum Verständnis von Flourishing integriert. Von mir selbst kann ich sagen, dass ich in den letzten Jahren ein tieferes Verständnis von Flourishing entwickelt habe. Intuitiv und durch persönliche Erfahrung war mir bereits vor meinem Studium der Positiven Psychologie klar, wie wichtig dieses Thema ist. Doch erst die inhaltliche Auseinandersetzung mit den verschiedenen Konzepten im Rahmen meiner Dissertation und die ausführlichen, kritischen und herausfordernden Diskussionen mit meinem Doktorvater Michael Eid haben mich dieses Konzept in seiner vollen Tiefe und Breite verstehen lassen. Entsprechend habe ich für dieses Kapitel auch Abschnitte aus meiner Dissertation adaptiert und möchte so einen Beitrag leisten, um Flourishing als zentrales Konzept der PP und Grundlage und Ergebnis eines gelingenden Lebens zu verstehen. Auf dieser Grundlage habe ich in Kapitel 11 ein neues Modell für **Feedback** beschrieben: wie sich dieses Verständnis menschlicher Entwicklung ganz praxisnah für die Förderung positiver Entwicklung nutzen lässt.

Aktuelle Entwicklungen auf dem Gebiet der Stärkenforschung haben wir (meine Tochter Alexandra Blickhan als Gastautorin und ich) für Sie in Kapitel 4 zusammengefasst. Ich freue mich sehr, dass wir Ihnen hier eine neue und eingängige Klassifikation der 24 Charakterstärken vorstellen können, die 2017 erstmals auf dem PP-Weltkongress in Montreal präsentiert wurde. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Ausbildungen bestätigen durchweg, wie stimmig und praxistauglich ihnen diese Einteilung der Stärken in die drei Bereiche „Kopf, Herz und Hand“ erscheint. Wir haben neuere Studien und Konzepte für Sie aufbereitet, die dieses spannende Thema der Stärken noch leichter für die Praxis anwendbar machen.

Um die Entwicklung auf dem Feld der PP-Interventionsforschung zu zeigen, wurden neuere Metastudien aufgenommen und eine tabellarische Übersicht über Validierungsstudien im Anhang ergänzt. Das Literaturverzeichnis ist noch weiter gewachsen. Wir haben neuere Bücher und Studien integriert, zum Beispiel Ryan Niemics hervorragendes Buch der Stärkeninterventionen, *Character strengths interventions* und Gerald Hüthers *Demenzfalle*, in der er sich auf die klassische „Nonnenstudie“ bezieht. Zahlreiche redaktionelle Änderungen, Präzisierungen im Ausdruck und Vereinfachungen in der Darstellung tragen hoffentlich dazu bei, dass das Lesen dieses Buches sowohl das Verständnis bereichert als auch Freude macht.

Martin Seligman war zweifelsfrei derjenige, der die Positive Psychologie in den Fokus der wissenschaftlichen Psychologie geholt und ihre beeindruckende Entwicklung maßgeblich gefördert hat. Sein Name wird immer mit der PP verbunden sein, auch wenn er sich nun allmählich von der Forscherbühne zurückzieht. Auf der Weltkonferenz Positive Psychologie in Montreal hielt er 2017 eine beeindruckende Keynote, in

der er sein Forschungs-Erbe zusammenfasste. In seiner Autobiografie *Hope Circuit* (2018) führt er diese Gedanken weiter aus, zieht die Bilanz eines sehr produktiven Forscherlebens und verbindet das mit einer Beschreibung von 50 Jahren Psychologiegeschichte. Eine Zusammenfassung von Seligmans Keynote wurde deshalb als Nachwort in diese Neuauflage aufgenommen, um diesen Bogen sichtbar zu machen.

In meiner Dissertation bin ich der Frage nachgegangen, wie sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer während ihrer Ausbildung in Angewandter Positiver Psychologie persönlich verändern. Wie wachsen Lebenszufriedenheit, positive Gefühle, Flourishing und wie verringert sich ihr Risiko für Depression und Burnout im Vergleich zu Teilnehmerinnen und Teilnehmern einer klassischen Coachinausbildung? Die statistischen Ergebnisse unterstützen das, was ich in vielen Kurstagen hören, sehen und erleben durfte: Die Positive Psychologie kann in der Tat ganz praktisch und spürbar dazu beitragen, dass Menschen ein erfülltes, gelingendes Leben führen, in dem sie gut mit sich selbst und mit anderen umgehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!

Daniela Blickhan

Juli 2018