

Wie Menschen aufblühen – die Positive Psychologie als Grundlage

im Rahmen des
9. Netzwerktreffens „Gesund im Wiener Kindergarten“

Margot Maaß, MA
12. März 2019

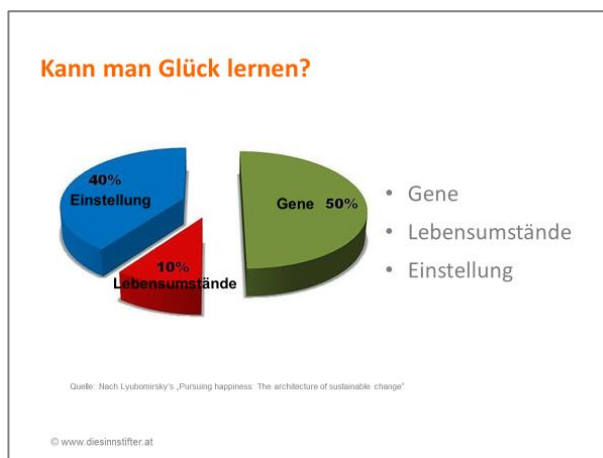
Kann man Glück lernen?

Viele Wissenschaftler, Philosophen und Forscher haben sich mit der Frage beschäftigt, ob und wieviel der einzelne Mensch zu seinem persönlichen Glück beitragen kann und welche Rolle die äußeren Umstände und die Veranlagung spielen.

Zwar ist das Verhältnis positiver und negativer Emotionen, die ein Mensch erlebt in hohem Maße durch die Gene (50%) vorbestimmt. Ein großer Anteil (40%) an unserem persönlichen Wohlbefinden hängt allerdings von unserer eigenen, persönlichen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab (Sonja Lyubomirsky).

Eine positive Grundhaltung ist erlernbar. Es geht darum, Aktivitäten zu schulen, die stetig gute Gefühle hervorrufen. Dadurch können wir die sogenannte Resilienz steigern, die Fähigkeit mit negativen Situationen fertigzuwerden. Eine positive Grundeinstellung ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Sie macht uns widerstandsfähig und wir können schwere Zeiten ohne größere Schwierigkeiten überwinden. Sie schützt uns vor Depression, verhilft uns zu mehr Erfolg im Beruf und im Privatleben. Wir erkennen mehr Möglichkeiten und finden für viele Probleme bessere Lösungen.

Äußere Lebensumstände beeinflussen unser Glück nur zu 10%.



*„Glück ist kein Geschenk der Götter,
die Frucht innerer Einstellung“*

(Erich Fromm)

Die Positive Psychologie – PERMA Modell (nach Martin Seligman)

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was bringt Menschen zum Aufblühen?

Sie verfolgt im Wesentlichen 3 Ziele:

- Positive Gefühle im Leben der Menschen zu vermehren
- Stärken und Ressourcen eines Menschen fördern und nutzbar machen
- Bessere Lebensbedingungen zu erzeugen

Der Psychologe und Glücksforscher Martin Seligman hat nach jahrelanger Forschung anhand vieler Studien herausgefunden, dass es fünf Säulen gibt, die für alle Menschen wichtig sind, damit sie ein glückliches und erfülltes Leben führen können. Für ein gelingendes Leben braucht es sowohl kurzfristige Glückserlebnisse und aber auch langfristiges Wohlbefinden, welches es Menschen ermöglicht, sich weiterzuentwickeln, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen und, wie Seligman es nennt, „aufzublühen“.

Das PERMA Modell ist eine gute Anleitung für den Alltag, mehr Glück und Lebenszufriedenheit zu erreichen.

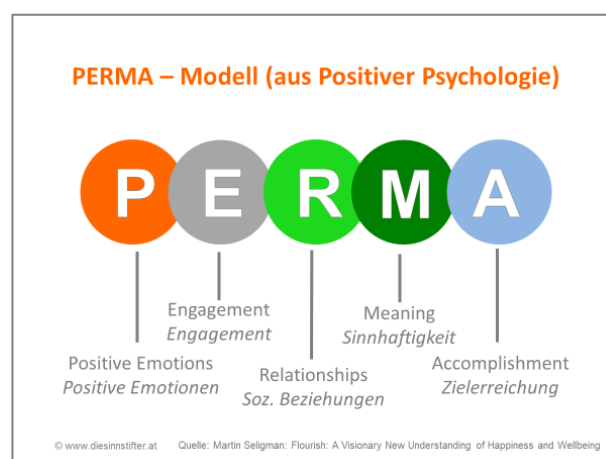
P – Positive Gefühle: alle Gefühle, die uns positiv stimmen

E – Engagement: aktives Tun, wo Sie Ihre Stärken einsetzen können, in einer Tätigkeit aufgehen (Flow)

R – Relationships: gelingende Beziehungen

M - Meaning: Sinn / Bedeutung, zu etwas gehören, für etwas eintreten, etwas für andere tun

A – Accomplishment: Ziele erreichen, sich als wirksam erleben, Erfolg



Die Macht der guten Gefühle

Barbara L. Fredrickson ist Professorin für Psychologie. Sie erforscht seit Jahren das Wirken positiver Emotionen und hat mit ihren Ergebnissen den Forschungszweig der Positiven Psychologie maßgeblich mitgeprägt.

Positive Emotionen wie Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und LIEBE haben die Macht, unser Leben positiv zu verändern. Sie helfen uns dabei, Hürden und Herausforderungen besser zu bewältigen.

Positive Gefühle wirken weniger stark als negative und können uns daher nicht so leicht aufbauen, wie die gleiche Menge negativer Gefühle uns herunterzieht. D.h. die Quantität positiver Gefühle ist ausschlaggebend, um gegen die Übermacht der negativen Gefühle anzukommen.

Für eine gesunde Psyche und ein ausgeglichenes Leben ist ein Verhältnis von 3:1 nötig, d.h. wir brauchen dreimal so viele gute Gefühle wie schlechte.

Die Schwelle zum idealen Verhältnis 3:1 ist der sogenannte Tipping Point. Diesen gilt es zu erreichen, wenn man aus der Abwärtsspirale in die Aufwärtsspirale kommen will.

Es gibt zwei Wege, wie man das Verhältnis zwischen negativen und positiven Gefühlen verbessern kann:

Positive Gefühle stärken	Negative Gefühle reduzieren
Sich Zeit nehmen	Negative Gedanken in Frage stellen
Zuhören, Wertschätzung	Ständiges Grübeln unterbrechen
Positive Worte	Gesunde Ablenkung
Gutes bewusst wahrnehmen	Achtsamkeit
Dankbarkeit	Überflüssige Negativität vermeiden
Stärken nutzen	Medienkonsum überdenken
Verbundenheit	Klatsch und Sarkasmus reduzieren
Meditation	

Flow

Wann haben Sie zuletzt eine Tätigkeit ausgeübt, bei der Sie so vertieft waren und wo Sie die Zeit komplett vergessen haben? Diesen Zustand nennt man „Flow“.

Der ungarisch-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat den Begriff erstmals benannt und beschrieben. Besonders gut lässt er sich an Kindern beobachten, wenn sie spielen. Werden sie dabei unterbrochen, reagieren sie manchmal wütend oder beinahe aggressiv, weil sie aus einem sehr angenehmen Gefühlszustand herausgerissen werden.

Auch Erwachsene erleben immer wieder den Flow-Zustand. Das kann sowohl bei der Arbeit oder beim Hobby sein. Zentral ist, wie gut die Balance zwischen der Schwierigkeit der Aufgabe und dem persönlichen Können ist. Die Tätigkeit muss ihnen sinnvoll erscheinen, sie darf nicht zu monoton sein und sollte ihren Fähigkeiten und ihrem Interesse entsprechen, damit sie in den Flow-Zustand geraten können.

Die 24 Charakterstärken

Die Positive Psychologie arbeitet mit dem Modell der Charakterstärken von Peterson und Seligman (2004). Darin werden 24 Charakterstärken beschrieben, diese lassen sich wiederum sechs Tugenden zuordnen.

Charakterstärken sind die Grundlage unseres persönlichen Wohlbefindens. Wenn wir sie einsetzen, erleben wir uns authentisch, lebendig und wirksam. Sie helfen uns beim "Aufblühen".

<p>Weisheit und Wissen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kreativität 2. Neugier 3. Urteilsvermögen 4. Liebe zum Lernen 5. Weitsicht 	<p>Mut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Authentizität 2. Tapferkeit 3. Ausdauer 4. Enthusiasmus 	<p>Menschlichkeit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freundlichkeit 2. Bindungsfähigkeit 3. Soziale Intelligenz
<p>Gerechtigkeit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fairness 2. Führungsvermögen 3. Teamwork 	<p>Mäßigung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Vergebensbereitschaft</u> 2. Bescheidenheit 3. Vorsicht 4. Selbstregulation 	<p>Transzendenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinn für das Schöne 2. Dankbarkeit 3. Hoffnung 4. Humor 5. Spiritualität

Hier finden Sie einen wissenschaftlich fundierten Online-Fragebogen:

<https://www.charakterstaerken.org/>

Literatur / Buchempfehlungen:

Martin Seligman, „Flourish – Wie Menschen aufblühen“

Barbara Fredrickson, „Die Macht der guten Gefühle“

Sonja Lyubomirsky, „Glücklich sein“

Ernst Fritz-Schubert, „Schulfach Glück“, „Glück kann man lernen“

Mihaly Csikszentmihalyi, „Flow“

Manuela Eitler-Sedlak, „Flo W. voll im Flow“, Flo W. voll im Glück“



Kontakt:

Margot Maaß, MA

die Sinnstifter

www.diesinnstifter.at

office@diesinnstifter.at