

Positive Psychologie

**Wie Wohlbefinden SozialpädagogInnen
in ihrer Arbeit positiv beeinflussen kann.**

Diplomarbeit am
Kolleg für Sozialpädagogik

Studierende: **Theresa Trifter**
Begutachter: **Mag. Dr. phil. Michael Weber**

April 2018

Vorwort

Mein Interesse an Positiver Psychologie wurde im Zuge meiner Ausbildung am Kolleg für Sozialpädagogik geweckt, wo ich auch zum ersten Mal darüber hörte. Mag. Dr. phil. Michael Weber empfahl im Didaktik-Unterricht im ersten Semester das Buch „Gesundheit für Körper und Seele“ von Louise L. Hay. Zu dieser Zeit litt ich an einer schweren Depression, welche durch eine Gesprächstherapie und stützende Medikation behandelt wurde. Jene Didaktik-Unterrichtseinheit stellte wohl deswegen die Geburtsstunde meiner Leidenschaft für Positive Psychologie dar, weil Michael mich durch seine authentische Empfehlung dafür begeisterte und Hoffnung und Ermutigung in mir erweckte. Ich konnte mit Freude feststellen, dass die Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und die tägliche Anwendung der Interventionen maßgeblich zu meinem Heilungsprozess beitrugen. Nicht zuletzt war auch dies einer der Gründe, weshalb ich Michael schlussendlich als Diplomarbeitbetreuer wählte. Eine der größten Herausforderungen dieser Arbeit war für mich, das Thema einzugrenzen, da mein Interesse an Positiver Psychologie unersättliche Ausmaße angenommen hat. Bei der Konkretisierung erfuhr ich von ihm großartige Unterstützung. Lieber Michael, ich danke Dir herzlich für die kompetente Betreuung, die Ermutigung, Dein Engagement, Deine Unterstützung, Deine Verlässlichkeit und nicht zuletzt für Deine Gewissenhaftigkeit, die sich durch die gesamte Dauer der Diplomarbeitbetreuung abzeichnete. Darüber hinaus gilt auch Dir mein Dank für die Inspiration für dieses Thema.

Die Zeit der schweren Depression vom Herbst 2016 bis zum Frühjahr 2017 war für mich eine Zeit in der viele Zweifel und wenig Wohlbefinden in meinem Leben präsent waren. Ich möchte hiermit der Direktorin des Kollegs für Sozialpädagogik Frau Mag. Margarete Hofmann für ihre Unterstützung, ihr Verständnis und ihre Herzlichkeit danken, die mich durch diese Zeit begleitet haben. Sehr geehrte Frau Hofmann, ohne Sie wäre es für mich erst gar nicht zum Abschluss der Ausbildung am Kolleg und somit zu dieser Diplomarbeit gekommen. Vielen, herzlichen Dank!

Mit ihrer Bereitschaft für ein Interview trug Frau Dr. Karin Klug maßgeblich zum Gelingen meiner Diplomarbeit bei. Daher bedanke ich mich hiermit herzlich bei Ihnen, Frau Dr. Klug, für Ihr Engagement und Ihre Zeit, die Sie in die ausführliche Beantwortung meiner Fragen investiert haben.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Glück und Wohlbefinden	5
2.1	Definition von Glück	5
2.2	Theorien zu Glück und Wohlbefinden	7
2.2.1	Theorie des authentischen Glücks	7
2.2.1.1	Beweggründe zur Weiterentwicklung der Theorie	8
2.2.2	Theorie des Wohlbefindens	8
2.2.2.1	Veränderung des Wohlbefindens	10
2.2.3	Gegenüberstellung der Theorien	11
3	Positive Psychologie	12
3.1	Definition, Ziel und Auswirkung	12
3.2	Heilung und Prophylaxe von Depression und Angst	13
3.3	Positive Psychotherapie	14
3.4	Positive körperliche Gesundheit	16
4	Methoden zur Erhöhung von Wohlbefinden	16
4.1	Der Dankesbesuch	17
4.2	Die „Was gut gelaufen ist“- Übung	17
4.3	Die Freundlichkeitsübung	18
4.4	Die Übung der Charakterstärken	18
4.5	Aktives und konstruktives Reagieren	19
5	Berufsfeldbezug	21
5.1	Interview mit Expertin Dr. Karin Klug	21
5.2	Selbsterfahrung	22
5.2.1	Die „Was gut gelaufen ist“-Übung	23
5.2.2	Die Übung der Charakterstärken	23
6	Resümee	25
7	Literaturverzeichnis	27

1 Einleitung

Der Begriff Glück wird heutzutage vielseitig und vor allem sehr häufig eingesetzt. Im Volksmund wird vom Glück im Unglück, vom Pech im Spiel und dem Glück in der Liebe gesprochen, davon, dass Geduld, der Schlüssel zum Glück sei, dass jemand vor Glück strahlt und davon, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist. Oft begegnet einem das Wort Glück im abergläubischen Kontext. Doch was versteht die Wissenschaft unter diesem Begriff und inwiefern hängt er mit dem Begriff Wohlbefinden zusammen? Was können SozialpädagogInnen zur Erhaltung ihres Wohlbefindens beitragen? Können SozialpädagogInnen das Wohlbefinden ihrer TeamkollegInnen positiv beeinflussen? Wie können SozialpädagogInnen die Theorien zu Glück und Wohlbefinden von Martin Seligman in die Praxis umsetzen und welche davon ist brauchbarer? Zur Beantwortung dieser Fragen soll die vorliegende Diplomarbeit einen Beitrag leisten. Im Kapitel *Glück und Wohlbefinden* wird zunächst der Begriff Glück aus philosophischer und psychologischer Sicht definiert. Darauf aufbauend wird die Theorie des authentischen Glücks von Martin Seligman erläutert. Danach werden die Beweggründe geschildert, die Seligman zur Weiterentwicklung seiner Theorie veranlassten. In weiterer Folge wird Seligmans neue Theorie des Wohlbefindens beschrieben. Die Veränderung des Wohlbefindens soll in einem weiteren Schritt näher beleuchtet werden. Mit der Gegenüberstellung der beiden Theorien Seligmans setzt sich ein eigenes Unterkapitel auseinander. Darin werden die Aspekte der Definition, der Messbarkeit, der Objektivität bzw. Subjektivität, der Dimension und des Ziels direkt miteinander verglichen und im Zuge dessen versucht, den Begriff des Wohlbefindens von dem des Glücks abzugrenzen. Das Kapitel *Positive Psychologie* gibt zunächst eine Definition des Begriffs und beschreibt das Ziel. In den Unterkapiteln *Positive Psychotherapie* und *Positive körperliche Gesundheit* wird ein Bezug zu den seelischen und körperlichen Aspekten hergestellt, welche durch positive Psychologie verändert werden können. Es wird der Inhalt der Positiven Psychotherapie, die von Dr. Tayyab Rashid und Martin Seligman für depressive KlientInnen entwickelt wurde, vorgestellt und der Zusammenhang zwischen Optimismus und körperlicher Gesundheit erläutert.

Im Kapitel *Methoden zur Erhöhung des Wohlbefindens* werden praktische Übungen vorgestellt, die zur positiven Veränderung des menschlichen Wohlbefindens beitragen. Das Kapitel *Berufsfeldbezug* setzt sich zum einen aus den Ergebnissen des Interviews mit der Expertin der Positiven Psychologie Frau Dr. Karin Klug und zum anderen aus den Erkenntnissen, die ich durch die eigenständige Durchführung von zwei praktischen Übungen der Positiven Psychologie erworben habe, zusammen. Abschließend werden im Resümee die Erkenntnisse aus der Praxis mit dem Theorieteil rückgekoppelt und diskutiert.

2 Glück und Wohlbefinden

2.1 Definition von Glück

Aus philosophischer Sicht ist das Erlangen von Glück der tiefste Wunsch der Menschen. Aristoteles ernannte das Streben nach Glück zum ultimativen Lebensziel. Die Gedanken sowie die gesetzten und unterlassenen Handlungen eines Menschen entspringen letztendlich allesamt aus der Hoffnung auf Glück. Dazu zählen sowohl der Wunsch nach Erfolg und Gesundheit, die Phasen der Selbstfindung und der Traum von einem bestimmten Auto oder Kleidungsstück. Der innerste Antrieb des Menschen ist die Sehnsucht nach Erfüllung und einem guten und sinnvollen Leben, auch, wenn sich dies nicht immer innerhalb des menschlichen Bewusstseins abspielt. Es gibt eine Vielfalt von Zielen auf die Menschen ihr Streben und Handeln ausrichten. Der Großteil dieser Ziele dient der Erreichung eines größeren Zieles. Beispielsweise steckt oft hinter der Zielsetzung, das Studium zu vollenden das übergeordnete Ziel, den Beruf auszuüben, zu dem das Studium befähigt. An der Spitze der Hierarchie steht immer die Glückseligkeit. Dieser Spitze schreibt Aristoteles höchste Bedeutung zu, denn sie umfasst alle Teilgüter. Je nach Individuum, Religion, Kultur, Alter und konkreter Lebenssituation können die Vorstellungen der glücksbringenden Güter voneinander abweichen. Die Grundstruktur ist jedoch immer dieselbe: Das Streben nach Glück verfolgt immer Erlebnisse, Verwirklichungen oder Besitztümer, die menschliche Erfüllung garantieren (vgl. Bauer & Tanzer, 2011, S. 14-15). Bei der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Glück und beim Versuch dieses zu definieren, gilt es zunächst zu klären, ob Glück ein Zustand, eine Tätigkeit oder ein Augenblickserlebnis ist. Angenommen es handelt sich um einen Zustand, so stellt sich wiederum die Frage, ob es sich um einen körperlichen Zustand, einen Gemüts- oder einen Geisteszustand handelt. Grundsätzlich kann nach Bauer und Tanzer (2011) davon ausgegangen werden, dass Glück nicht gleich Glück ist, denn eine Unterscheidung zwischen Glück als *fortuna* und Glück als *felicitas* ist absolut notwendig. Bei Glück als *fortuna* ist die Rede von einem Glücksfall und vom Glückhaben. Im Englischen spricht man bei dieser Form des Glücks von *luck*. Von *fortuna* ist sowohl bei positiven Ereignissen im Sinne von glücklichen Zufällen (z.B. ein Gewinn in der Lotterie), als auch bei negativen Ereignissen, die verhindert werden konnten (z.B. das Verpassen des Flugzeuges, welches abstürzt) die Rede. Unter *fortuna* wird aber auch der Zustand verstanden, der sich bei Glücksgütern oder glücklichen äußeren Umständen einstellen kann (z.B. Wohlstand, reiche Erbschaft, schneller Erfolg, Gesundheit, etc.). Menschen die häufig Glück im Sinne von *fortuna* haben, werden in der Gesellschaft oft als Glückspilz betitelt. Glück als *felicitas* ist gleichgesetzt mit der Form von Glück, die im Englischen unter *happiness* verstanden wird. Damit ist das subjektive Glückserleben, also das Glücklichsein gemeint. Das Glücklichsein kann auf zweierlei Arten erlebt werden. Einerseits gibt es das sogenannte Glück des Augenblicks,

welches in Form von Hochgefühlen (z.B. bei leiblichem Genuss oder beim Wahrnehmen der Schönheit der Natur) als reines Geschenk entgegengenommen und empfunden wird. Andererseits existiert auch das Tiefenglück, welches durch einen längerfristigen Zustand von innerer Harmonie gekennzeichnet und zusätzlich von anhaltenden Gefühlen der Dankbarkeit und Freude am Leben geprägt ist. Vereinfacht gesagt ist fortuna ein Gut, das von äußeren Zuständen bedingt ist und felicitas ein innerer Zustand (vgl. ebda, S. 18-20). Dass Glück in zwei Begriffe unterteilt werden muss, stellte auch bereits Aristoteles fest. Jedoch spaltete er den Begriff Glück in Hedonie und Eudaimonie auf. Hedonie sind die sogenannten Glücksgefühle, also starke Glückswallungen, die beispielsweise empfunden werden, wenn sich ein Mensch verliebt, in der Lotterie gewinnt oder wenn die Lieblingsmannschaft ein Spiel gewinnt. Jedoch ist jede Form von Hedonie flüchtig und verschwindet genauso schnell wieder, wie sie aufgetreten ist. Im Gegensatz dazu ist Eudaimonie jene Version des Glücks, welche von längerer Dauer ist. Sie ist die Form von Glück, die Aristoteles in seiner Definition meint. Mit Eudaimonie ist die längerfristige Lebenszufriedenheit gemeint, bei der es nicht nur um Gefühle, sondern auch um unseren Verstand geht. Eudaimonie verspüren Menschen meist dann, wenn sie auf ihr Leben zurück blicken. Das Glück in Form von subjektiver Lebenszufriedenheit können Menschen demnach nur dann erreichen, wenn sie ihren Geist trainieren (vgl. Beck & Prinz, 2017, S. 12). Der Mensch ist in gewisser Weise seines eigenen Glückes Schmied, denn Glück ist erlernbar. Aristoteles Erkenntnissen zufolge, welche den Schlüssen der heutigen Forschung erstaunlich nahe kommen, wiederfahren dem Menschen zwar sowohl gute als auch schlechte Ereignisse, jedoch ist Lebenszufriedenheit eine Frage dessen, jedoch kann er lernen mit den negativen Ereignissen umzugehen. Ein weiterer zentraler Baustein eines glücklichen Lebens sind dem antiken Philosophen zu Folge Freundschaften. Der Rat lautet, auszugehen, sich mit realen Menschen zu treffen, diese kennenzulernen und mit ihnen zu lachen und zu weinen. Die moderne Glücksforschung bestätigt dieses Patentrezept, welches sich seit fast zweieinhalbtausend Jahren bewährt (vgl. ebda, S. 16-17). Es lässt sich also sagen, dass der Unterschied zwischen den beiden Formen des Glücks in der Dauer und der Wahrnehmung liegt. Hedonie wird vom Menschen erlebt, während Eudaimonie bilanziert wird (vgl. ebda, S. 12). In der klaren Trennung von Hedonie und Eudaimonie sind sich PhilosophInnen und PsychologInnen einig. Die Erkenntnisse aus der Psychologie zeigen jedoch, dass die beiden Begrifflichkeiten enge Gefährten sind. In 80 Prozent aller erforschten Fälle gehen Hedonie und Eudaimonie Hand in Hand einher. Denn Menschen, die eine hohe Lebenszufriedenheit angeben, haben auch viele Glücksmomente und Menschen, die eine Unzufriedenheit mit ihrem Leben angeben, haben wenige Glücksmomente (vgl. ebda, S. 33). Was bei Bauer und Tanzer (2011) als fortuna bezeichnet wird, entspricht der Hedonie bei Beck

und Prinz (2017). Glück als felicitas bei Bauer und Tanzer (2011) meint hingegen die Eudaimonie, wie sie bei Beck und Prinz (2017) beschrieben wird.

Die monistische Sichtweise Aristoteles, dass alles, was der Mensch tut, darauf ausgerichtet ist, Glück zu erlangen, kam Seligmans (2012) ursprünglicher Vorstellung von Glück nahe, denn Seligman definiert das Glück in seiner ursprünglichen Theorie durch Lebenszufriedenheit, also Eudaimonie. Er verachtete jedoch das Wort Glück, da es durch die häufige Verwendung maßgeblich an Bedeutung verloren hat. Der Begriff ist sowohl für die Wissenschaft, als auch für die Erziehung und die Gesellschaftspolitik nutzlos. Daher sieht Seligman den ersten Schritt der positiven Psychologie darin, das untaugliche Wort Glück in geeignete, brauchbare Begriffe aufzuspalten (vgl. S. 25).

2.2 Theorien zu Glück und Wohlbefinden

2.2.1 Theorie des authentischen Glücks

Die Theorie besagt, dass Glück an drei Indikatoren festgemacht werden kann, welche wir um ihrer selbst willen wählen. Es handelt sich dabei um die drei Elemente positives Gefühl, Engagement und Sinn. Der Grund für die Notwendigkeit der drei Unterbegriffe ist, dass jedes dieser Elemente an sich besser definierbar und messbar ist als die Gesamtvorstellung von Glück (vgl. Seligman, 2012, S. 27). Das erste Element äußert sich in lustvollen, behaglichen, freudvollen und anderen positiven Gefühlen. Strebt der Mensch erfolgreich nach positiven Gefühlen, nennt es Seligman ein angenehmes Leben (vgl. ebda, S. 27). Engagement meint das Ausführen einer Aktivität, welche den Menschen völlig absorbiert. Die Rede ist von der Erreichung des Flow-Zustands, bei der keinerlei Wahrnehmung der Zeit oder des Ich-Bewusstseins vorhanden ist. Engagement ist deutlich abzugrenzen von den positiven Gefühlen, denn die Menschen die sich im Flow befinden, fühlen und denken dabei nichts. Sie werden eins mit dem Objekt. Seligman nimmt an, dass der Mensch ein so hohes Maß an Konzentration aufbringen muss, um in den Zustand des Flows zu geraten, dass die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten davon getrübt werden. Ein weiterer Punkt, indem die Unterscheidung der ersten beiden Elemente des authentischen Glücks deutlich wird, ist, dass es um Flow zu erreichen keine Abkürzung gibt. Der Mensch muss seine Kräfte und Fähigkeiten völlig ausschöpfen, um in diesen Zustand zu gelangen. Um positive Gefühle empfinden zu können gibt es jedoch sehr wohl Abkürzungen wie z.B. den Gebrauch von Drogen, einkaufen und fernsehen. Ein Leben, das darauf abzielt, mit Aktivitäten zu verschmelzen, nennt Seligman ein engagiertes Leben. Kennt der Mensch seine eigenen Stärken gut, so kann er sie öfter einsetzen und diesen Zustand des Flows erreichen. Die dritte Säule der Theorie des authentischen Glücks umfasst den Sinn. Es geht darum, dass sich der Mensch nach der

Zugehörigkeit zu Etwas, das dem Ich übergeordnet ist, sehnt und dass er dieser Sache dienen möchte. Dies ist der Grund für die Entstehung aller Religionen, politischen Parteien, der Institution Familie und alle anderen Institutionen (vgl. ebda, S. 28-29).

2.2.1.1 Beweggründe zur Weiterentwicklung der Theorie

Seligman (2012) kritisiert an seiner eigenen Theorie, dass sie unzulänglich sei. Einerseits liegt das Problem darin, dass Glück in der heutigen Gesellschaft zwangsläufig mit einer beschwingten Stimmung verbunden und mit Fröhlichkeit gleichgesetzt wird. Dadurch sind KritikerInnen der Auffassung, dass die Empfindung von positiven Gefühlen das einzig Entscheidende für Glück ist und sehen die anderen beiden Elemente Engagement und Sinn lediglich als Ergänzung an. Engagement und Sinn möge sich der Mensch zwar wünschen, da sie jedoch nicht mit positiven Gefühlen verbunden sind, sind sie laut KritikerInnen kein Baustein des Glücks. Andererseits kritisiert er, dass das Maß an Glück nicht an der Lebenszufriedenheit gemessen werden kann, da es sich dabei um eine reine subjektive Einschätzung handelt, welche sehr stark davon abhängt, wie sich die Befragten zum Zeitpunkt der Befragung fühlen. Es handelt sich also um eine Stimmung und dieser wollte Seligman keine zentrale Rolle zuschreiben. Täte er dies, so würde er der Hälfte der gesamten Weltbevölkerung, die durch niedrige positive Affektivität ausgezeichnet ist, das Glück verwehren. Die Frage nach der Lebenszufriedenheit klammert also aus, wie engagiert wir sind und wie viel Sinn wir empfinden und misst lediglich eine Gemütsverfassung, also das Maß an Hedonie. Seligman kam zur Erkenntnis, dass eine Theorie, die mehr sein will als eine bloße Glückologie, der Lebenszufriedenheit keine entscheidende Rolle zuschreiben darf (vgl. S. 30-31). Eine Frau namens Senia Maymin kritisierte an der Theorie des authentischen Glücks, dass die Elemente des positiven Gefühls, des Engagements und des Sinns nicht alle Komponenten abdecken, die Menschen um der Sache selbst willen wählen. Dies veranlasste Seligman dazu, seine Theorie zu überdenken und weiterzuentwickeln. Vor allem ging es schlussendlich darum, die Elemente zu konkretisieren (vgl. ebda, S. 32).

2.2.2 Theorie des Wohlbefindens

Seligman (2012) änderte seine Ansichten in Bezug auf das Thema, den Maßstab und das Ziel der Positiven Psychologie. So ist das Thema nun Wohlbefinden statt Glück. Der Maßstab ist nun nicht mehr die Lebenszufriedenheit, sondern es sind die neu definierten Elemente an sich, an denen Wohlbefinden gemessen wird. Das Ziel der Positiven Psychologie sieht Seligman nun im zunehmenden Aufblühen durch die Verstärkung der fünf Elemente des Wohlbefindens (vgl. S. 29). Wohlbefinden ist ein Konstrukt. Es wird nicht von einem Maß sondern von mehreren messbaren Dingen erschöpfend definiert. Diese Dinge sind die fünf Elemente des

Wohlbefindens (vgl. ebda, S. 32). Der große Unterschied zur Theorie des authentischen Glücks ist, dass es nun mehrere Wege zur Erreichung von Wohlbefinden gibt. Es handelt sich um fünf Elemente, die allesamt drei Eigenschaften erfüllen: Zum einen muss jedes Element zum Wohlbefinden beitragen. Weiters muss um der Sache selbst willen danach gestrebt werden. Zu guter Letzt muss sich jedes Element unabhängig von den anderen definieren und messen lassen (vgl. ebda, S. 34). Das erste Element sind die positiven Emotionen. Dieses Element ist gleich wie in der Theorie des authentischen Glücks. Der Unterschied im Vergleich zur Theorie des authentischen Glücks liegt jedoch darin, dass die positiven Emotionen nicht mehr das Ziel der Theorie, sondern lediglich ein Element der Theorie sind. Dieses Element umfasst all die gewöhnlichen subjektiven Variablen des Wohlbefindens, wie Lust, Ekstase, Behaglichkeit, Wärme, Freude, Entspannung, etc. (vgl. ebda, S. 34-35). Auch das zweite Element des Engagements bleibt gleich. Gemessen wird es an der Beantwortung von Fragen wie z.B. „Blieb die Zeit für Sie während der Aktivität stehen?“ oder „Hat die Aufgabe Sie völlig absorbiert?“. Die beiden Elemente positive Gefühle und Engagement erfüllen die drei Eigenschaften, denn sie tragen beide zum Wohlbefinden bei und sie können unabhängig von den anderen Elementen gemessen werden. Außerdem streben viele Menschen um ihrer selbst willen nach den Elementen. Am Beispiel einer Rückenmassage erklärt, lässt sich sagen, dass viele eine solche genießen, trotz des Wissens, dass sie keinen Sinn, keinen Erfolg und keine positiven Beziehungen mit sich bringt (vgl. ebda, S. 35). Ein Element, welches in der neuen Theorie des Wohlbefindens ergänzt wurde umfasst die positiven Beziehungen und ist wesentlich, da nur sehr wenig von dem, was positiv ist, einsam ist. Bei der Beantwortung der Fragen „Wann haben Sie das letzte Mal schallend gelacht?“, „Wann haben Sie das letzte Mal unbeschreibliche Freude gefühlt?“, „Wann haben Sie das letzte Mal Sinn und Bedeutung erfahren?“ und „Wann waren Sie das letzte Mal ungemein stolz auf eine Leistung?“ lässt sich feststellen, dass alle Situationen im Zusammenhang mit anderen Menschen stattgefunden haben. Andere Menschen sind das beste Gegenmittel gegen die Betrübnisse des Lebens und die verlässlichste aller Aufmunterungen (vgl. ebda, S. 40). Das Element Sinn wurde von der Theorie des authentischen Glücks übernommen. Sinn hat sowohl eine subjektive als auch eine objektive Komponente. Die drei Kriterien, um als Element für die Theorie zu gelten, sind erfüllt, denn Sinn trägt zum Wohlbefinden bei und lässt sich unabhängig von den anderen Elementen definieren und messen. Darüber hinaus verfolgen Menschen den Sinn um seiner selbst willen. Beispielsweise kann der Einsatz eines Menschen für die Aids-Forschung ihn seinen Job kosten, andere Menschen stören, seine eigene Stimmung trüben und weitere negative Effekte mit sich bringen. Trotzdem lässt sich besagter Mensch nicht davon abhalten, dem Element des Sinns weiterhin nachzugehen (vgl. ebda, S. 36). Das fünfte Element der Zielerreichung bedeutet so viel wie sich selbst als wirksam erleben. Dieses Element war in der Theorie des authentischen Glücks noch nicht vorhanden, wurde der Theorie des Wohlbefindens jedoch

hinzugefügt. Dies passierte, da Seligman zur Erkenntnis kam, dass Zielerreichung auch oft um ihrer selbst willen angestrebt wird, auch wenn sie keine positiven Gefühle hervorruft oder einen übergeordneten Sinn hat. Wenn jemand ein Gesellschaftsspiel oder ein Sportturnier beispielsweise verliert, kann das eigentliche Ziel (z.B. sich verbessern, lernen, Probleme zu lösen oder im Flow zu sein) trotzdem erreicht werden. Außerdem ist das Element definierbar und messbar und trägt zum Wohlbefinden bei. Zielerreichung erfüllt also alle 3 Eigenschaften, die ein Element erfüllen muss (vgl. ebda, S. 37-39).

2.2.2.1 Veränderung des Wohlbefindens

Die Frage, ob sich menschliches Wohlbefinden verändern lässt, lässt sich mit einem einfachen *Ja* beantworten, da es schließlich das Ziel der Positiven Psychologie ist, besagtes Wohlbefinden zu erhöhen. Vor der Entstehung der Positiven Psychologie, deren Beginn sich in etwa um die Jahrtausendwende ereignete, zweifelte der Großteil der PsychologInnen daran, dass bezüglich des Glücks eine dauerhafte Veränderung möglich ist. Die Annahme, dass äußere Umstände, wie zum Beispiel ein Lotteriegewinn, zur dauerhaften Steigerung des Glücks beitragen, wurde widerlegt, da das Glück zwar für ein paar Monate anhielt, danach jedoch wieder auf das übliche Niveau abfiel. Da sich Menschen schnell an Glücksfälle, also Hedonismus, gewöhnen und sich demnach rasch wieder nach neuen Möglichkeiten umsehen müssen, um ihr Glücksniveau wieder zu steigern, finden sie sich wohl bald gefangen in einem Teufelskreis des Hedonismus wieder. Da es in dieser Glücks-Tretmühle darum geht, immer neue Stufen zu bewältigen, handelt es sich hierbei um kein ermutigendes Bild des Glücksstrebens (vgl. Seligman, 2012, S. 54-55). Vom selben Phänomen der sogenannten Glücks-Tretmühle lesen wir auch bei Beck und Prinz (2017). Auch hier heißt es, dass Glück (gemeint ist die Hedonie) abstumpft. Diese Auffassung lässt sich anhand eines praktischen Beispiels, nämlich am Sprung von einem Drei-Meter-Brett in ein Schwimmbecken, näher beleuchten. Während der erste Sprung von großer Begeisterung gekennzeichnet ist, ist der hundertste bedeutungslos. Je öfter etwas wiederholt wird, umso mehr nehmen die Gefühle des Glücks ab, weil sich der Mensch daran gewöhnt. Will ein Mensch dauerhaft große Glücksgefühle empfinden, so muss er ständig nach neuen Erlebnissen mit immer absurderen Ausmaßen suchen, damit seine Gefühle stimuliert werden. Vergleichen lässt sich dies mit einer Drogensucht, bei der die Betroffenen andauernd neue Sensationen brauchen. Was einst Genuss war, wird zu Stress. Permanent ist die Frage präsent, wo sich denn wohl Erlebnisse finden lassen, welche intensivere Gefühle des Glücks verschaffen. Die Folge davon ist zwangsläufig eine Depression. Die Begründung dafür, warum Menschen keine dauerhaften Glücksgefühle ertragen, liegt in der Evolution, welche Glücksgefühle als Belohnung erschaffen hat. Wenn der Mensch etwas tut, was zum Überleben notwendig ist (zum Beispiel essen,

trinken oder sich fortpflanzen) werden Glücksgefühle ausgeschüttet, damit er schneller lernt, weiterhin das zu tun, was die Natur von ihm will – nämlich, dass er sich selbst erhält und sich fortpflanzt. Es lässt sich also sagen, dass Glücksgefühle von der Natur nicht als Regel, sondern als Ausnahme vorgesehen sind (vgl. S. 14). Seligman (2012) ist überzeugt davon, dass eine dauerhafte Steigerung des Wohlbefindens jedoch durchaus möglich ist, denn ansonsten müsste das Ziel der Positiven Psychologie aufgegeben werden. Das Positive Psychology Center der Penn Universität, welches von Seligman persönlich geleitet wird, hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, was Menschen tatsächlich glücklicher macht. Dabei wurden jedoch nicht alle Elemente des Wohlbefindens gemessen, sondern lediglich das emotionale Element. Es wurde also untersucht, ob die Lebenszufriedenheit zunimmt und Depressionen abnehmen (vgl. S. 56-57). Das Kapitel „Methoden zur Erhöhung von Wohlbefinden“ setzt sich mit praktischen Übungen auseinander, die dies ermöglichen sollen.

2.2.3 Gegenüberstellung der Theorien

Mittelpunkt der Theorie des authentischen Glücks ist das Glücklichsein, welches durch die Lebenszufriedenheit definiert wird und daher ein wirkliches Ding ist. Alle drei Elemente – positive Gefühle, Engagement und Sinn – tragen zur Lebenszufriedenheit bei und werden in dieser Theorie zur Gänze subjektiv eingeschätzt. Der Mittelpunkt der Theorie des Wohlbefindens hingegen ist das Wohlbefinden, welches ein Konstrukt ist und fünf messbare Elemente umfasst. Das Wohlbefinden wird von keinem einzigen dieser fünf Elemente definiert, jedoch tragen alle fünf Elemente zum Wohlbefinden bei (vgl. Seligman, 2012, S. 45). In dieser Theorie ist lediglich das Element der positiven Gefühle völlig subjektiv, denn es wird einzig und allein durch das Denken und Fühlen eines Menschen definiert. Alle anderen vier Elemente haben sowohl eine subjektive als auch eine objektive Komponente. Es lässt sich also eine Mehrdimensionalität feststellen. Letztlich bedeutet dies, dass Wohlbefinden etwas ist, was nicht nur im Kopf eines Menschen vorhanden sein kann. Der Mensch kann nämlich der Meinung sein, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg zu haben, sich damit jedoch völlig irren. Wohlbefinden ist die Kombination eines positiven Gefühls und dem wahrhaftigen Vorhandensein von positiven Beziehungen, Sinn und Erfolg. Demnach wählt der Mensch seinen Weg also so, dass so viele Elemente wie möglich erlangt werden. Die Charakterstärken eines Menschen sind der Theorie des authentischen Glücks zu Folge ausschließlich dazu da, um in den Zustand des Flows eintreten zu können. Sie sind also lediglich Stützen des Engagements. In der Theorie des Wohlbefindens wird den individuellen Charakterstärken eine weitaus höhere Bedeutung zugeschrieben. Hier sind sie nämlich dazu da, um jedes einzelne der fünf Elemente zu stützen (vgl. ebda, S. 46). Ziel der Theorie des authentischen Glücks ist die Maximierung von positiven Gefühlen. Die Theorie besagt, dass

der Mensch alles in seinem Leben danach ausrichtet, sich wohlzufühlen bzw. glücklich zu sein. Das bedeutet, dass der Mensch jedes Mal, wenn er vor einer individuellen Wahl steht, zunächst abschätzt, welches Maß an Lebenszufriedenheit die Entscheidung mit sich bringt. Dementsprechend trifft der Mensch eine Auswahl und schlägt stets jenen Weg ein, der sein Glück (im Sinne von Eudaimonie) maximiert. Es handelt sich also um eine monistische, eindimensionale Theorie (vgl. ebda, S. 46-47). In der Theorie des Wohlbefindens hingegen geht es darum, das Maß an Flourishing sowohl im eigenen Leben, als auch auf dem Planeten Erde zu steigern, was die Mehrdimensionalität dieser Theorie aufzeigt. Unter Flourishing wird das Aufblühen und das Entfalten verstanden, welches folgendermaßen definiert wird: Ein Mensch blüht dann auf, wenn er alle Kerneigenschaften (positive Gefühle, Engagement, Interesse, Sinn, Bedeutung im Leben) in sich trägt und außerdem drei von sechs Zusatzeigenschaften (Selbstachtung, Optimismus, Resilienz, Vitalität, Selbstbestimmtheit, positive Beziehungen) besitzt. Das Ziel in der Theorie des Wohlbefindens ist es also das Aufblühen von Menschen zu messen und zu unterstützen. Doch um dieses Ziel erreichen zu können, gilt es, sich erst einmal darüber bewusst zu werden, was ein Individuum glücklich macht. Die Theorie des authentischen Glücks ist deshalb ungeeignet als einzige Erklärung dafür, welche Entscheidungen wir treffen, weil bewiesen ist, dass sich kinderlose Paare durchschnittlich als glücklicher einschätzen, als Paare, die Kinder haben. Wäre die Maximierung von Glücksgefühlen evolutionär beabsichtigt, so wäre die Spezies Mensch längst ausgestorben. Würden Menschen tatsächlich ihre Wahl permanent entsprechend der Theorie des authentischen Glücks treffen, so würden sie sich wohl dafür entscheiden, kinderlos zu bleiben. Betrachten wir dies jedoch mit dem Wissen der Theorie des Wohlbefindens: In dieser Theorie werden Sinn und positive Beziehungen miteinbezogen, darum wird deutlich, warum sich Menschen für Kinder entscheiden (vgl. ebda, S. 47-49).

3 Positive Psychologie

3.1 Definition, Ziel und Auswirkung

Die positive Psychologie ist eine wissenschaftliche, professionelle Bewegung, die sich zum Ziel setzt, zu erkunden, was das Leben lebenswert macht und daran zu arbeiten, ein lebenswertes Leben durch die Herstellung von Umständen, die ein solches begünstigen, zu ermöglichen. Die positive Psychologie unterscheidet sich also deutlich von der klassischen Psychologie, deren Ziel es ist, Verständnis für das menschliche Elend herzustellen und die Umstände, die jenes Elend verursachen, zu minimieren. Das Lehren, Erforschen, Anwenden, Üben und Lesen von, sowie das Austauschen über Positive Psychologie macht Menschen glücklicher. Der Inhalt selbst – nämlich das Wissen

darüber, dass sich jene Dinge, die Wohlbefinden verursachen (Flow, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Zielerreichung, positive Beziehungen, etc...), vermehren lassen – kann das Leben eines Menschen positiv beeinflussen und ihm zum Aufblühen verhelfen (vgl. Seligman, 2012, S. 14-15).

3.2 Heilung und Prophylaxe von Depression und Angst

Im 20. Jahrhundert bestand die Aufgabe aller TherapeutInnen darin, Missstimmungen zu minimieren. Eine realistischere Herangehensweise an negative Gefühle ist es, zu lehren mit der Situation umzugehen. Negative Stimmungen haben starke biologische Grenzen, da es Tatsache ist, dass Persönlichkeitszüge (z.B. eine Veranlagung zur Traurigkeit oder Angst) zu einem hohen Anteil vererbbar sind. Alles, was TherapeutInnen im Bereich der Symptomlinderung also tun können, ist, die KlientInnen so gut wie möglich innerhalb ihrer vorgegebenen Bandbreite an Depression und Angst leben zu lassen. Dieses Spektrum kann jedoch durchbrochen werden und zwar durch positive Interventionen, welche von der bloßen Symptomlinderung zur Heilung führen. Die alleinige Befreiung von hinderlichen Bedingungen unterscheidet sich enorm vom Aufbau von förderlichen Bedingungen. Es braucht nämlich sowohl eine Minimierung von Elend, als auch die Ergänzung von positiven Gefühlen, Engagement, positiven Beziehungen, Sinn und Erfolg im Leben eines Menschen (vgl. Seligman, 2012, S. 84-85). Seligman kritisiert sowohl an der biologischen Psychiatrie als auch an der klinischen Psychologie, dass sie beide eine bloße Symptomlinderung und nicht die Heilung anzielen. Die Psychopharmakologie umfasst ausschließlich Medikamente, welche die Symptome einer Erkrankung minimieren (vgl. ebda, S. 74-75). Allen Medikamenten ist gemein, dass sie nur so lange wirken, bis der Mensch aufhört, sie zu nehmen. Ab diesem Zeitpunkt befindet man sich wieder am Ausgangspunkt, an dem ein Rückfall und erneutes Auftreten der Erkrankung gewöhnlich sind (vgl. ebda, S. 77). Jeder Mensch will glücklich sein. Um dieses Ziel zu erreichen muss die Minimierung von Symptomen um eine gleichzeitige Maximierung von Wohlbefinden ergänzt werden. Wahrhaftige Heilung findet dann statt, wenn alle Werkzeuge der Symptomlinderung – also Medikamente und Psychotherapie – und die Werkzeuge der Erhöhung des Wohlbefindens – also die Interventionen der Positiven Psychologie – eingesetzt werden. Die KlientInnen sollen darauf vorbereitet sein, dass die Symptome früher oder später wieder auftauchen werden, da sowohl die Psychotherapie als auch die Medikamente nur dafür da sind, die Krankheitserscheinungen zu lindern. Sie müssen also solange die Behandlung andauert durch trainieren der Übungen der Positiven Psychologie darauf vorbereitet werden, dass sie auch dann gut funktionieren, wenn die Symptome wieder erscheinen. Die Behandlung soll keinesfalls beendet werden, wenn das Leiden abklingt. Die konkreten Fertigkeiten zur Erhöhung des Wohlbefindens aus der Positiven

Psychologie – also das Erlangen von mehr positiven Gefühlen, Engagement, positiven Beziehungen, Sinn und Erfolg – müssen erlernt werden, denn diese Fertigkeiten sind im Gegensatz zur Symptomlinderung selbstverstärkend. Sie wirken Depression und Angst nicht nur entgegen, sondern beugen diese auch mit hoher Wahrscheinlichkeit vor. Außerdem sind sie für die Suche des menschlichen Wohlbefindens essentiell (vgl. ebda, 86-87).

3.3 Positive Psychotherapie

Die praktischen Übungen, von denen einige in Kapitel 4 vorgestellt werden, wurden von Ausübenden der Positiven Psychologie ausgefeilt. Zunächst wurden diese an ganz normalen Menschen und anschließend an depressiven Menschen getestet. Daraufhin entwickelten Dr Tayyab Rashid und Martin Seligman aus den Übungen der Positiven Psychologie die Positive Psychotherapie für depressive KlientInnen. Diese Therapie umfasst 14 Sitzungen, welche nun näher beschrieben werden. Vorweg ist es wesentlich zu erwähnen, dass die Techniken der Positiven Psychologie dann am wirksamsten sind, wenn das therapeutische Klima von Wärme, Empathie, Vertrauen, Ehrlichkeit und einer inneren Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn gekennzeichnet ist. Sind diese Punkte erfüllt, so lassen sich die Techniken auf die individuellen Bedürfnisse der KlientInnen abstimmen. Im ersten Schritt wird eine genaue Einschätzung der Symptome der depressiven KlientInnen vorgenommen und das Wohlbefinden durch Tests gemessen. Daraufhin folgt eine Abklärung, inwiefern die depressiven Anzeichen durch einen Mangel an Wohlbefinden, welches in diesem Fall an den drei Elementen positive Gefühle, Engagement und Sinn festgemacht wird, zu begründen sind (vgl. Seligman, 2012, S. 67). In dieser ersten Sitzung bekommen die KlientInnen die Hausübung aufgetragen, eine sogenannte positive Einleitung zu schreiben. Diese soll eine Seite umfassen und eine spezifische Situation beinhalten, in der sich die/der KlientIn in ihrer/seiner besten Form darstellt und den Einsatz ihrer/seiner besten Charakterstärke illustriert. Diese Einleitung bringen die KlientInnen mit zur zweiten Sitzung, in der man sich mit den Charakterstärken identifiziert. Darüber hinaus werden weitere frühere Situationen diskutiert, in denen die KlientInnen von den Charakterstärken profitiert haben. Dieses Mal wird die Hausaufgabe erteilt, den Charakterstärkentest online durchzuführen, um die individuellen Stärken ins Bewusstsein zu holen. Daraufhin wird in der dritten Sitzung das Hauptaugenmerk auf konkrete Situationen gelegt, in denen die Charakterstärken bei der Förderung von positiven Emotionen, Engagement und Sinn hilfreich sind. Ab dieser Einheit bekommen die KlientInnen den Auftrag, jeden Abend die „Was gut gelaufen ist“-Übung durchzuführen. In der vierten Sitzung wird darüber gesprochen, dass das Festhalten an negativen Gefühlen, wie Bitterkeit und Zorn, das Wohlbefinden unterdrückt, während die Depression bestehen bleibt. Als Übung soll darüber geschrieben werden, wie negative Gefühle die Depression nähren (vgl.

ebda, S. 68). Sitzung Nummer fünf umfasst die Einführung von Vergebung als mächtiges Instrument, welches Gefühle wie Zorn und Bitterkeit in neutrale oder bestenfalls in positive Gefühle umwandelt. Als Hausaufgabe soll ein Brief verfasst, aber nicht abgeschickt werden, welcher eine Verletzung und die dadurch ausgelösten Gefühle beschreibt. Im selben Brief soll die Bereitschaft zu vergeben formuliert werden. Die sechste Sitzung beinhaltet eine Diskussion über die Rolle der Dankbarkeit. Außerdem wird die Übung des Dankesbesuchs aufgetragen. Die Bedeutung von Dankbarkeit wird in der siebenten Sitzung wiederholt besprochen. In der achten Therapiesitzung wird bewusst gemacht, dass Zufriedenheit gegenüber dem Perfektionsstreben zu bevorzugen ist, da ein genügsamer Mensch mehr Wohlbefinden erfährt. Bis zur nächsten Sitzung überlegen sich die KlientInnen Vorgehensweisen, um die eigene Zufriedenheit zu maximieren und erstellen einen individuellen Plan, um in Zukunft auch mit Gegebenheiten zufrieden zu sein, die nicht perfekt sind. Sitzung Nummer neun ist gekennzeichnet von einem Gespräch über Hoffnung und Optimismus als Möglichkeit, negative Erlebnisse als veränderbar und temporär anzusehen. Es wird die Hausübung aufgetragen an drei Türen zu denken, die sich verschlossen haben und sich die Frage zu stellen, welche davon sich durch den optimistischen Blickwinkel wieder geöffnet haben (vgl. ebda, S. 69). Die KlientInnen werden in Sitzung Nummer zehn dazu aufgefordert, den Charakterstärken von mindestens einer Person aus ihrem Umfeld Anerkennung zuzuschreiben. Es wird dazu angeregt, auf gute Ereignisse produktiv zu reagieren. Zusätzlich soll von den KlientInnen selbst eine Möglichkeit organisiert werden, um die eigenen Charakterstärken und die von mindestens einem Menschen aus dem persönlichen Umfeld zu zelebrieren. Die elfte Sitzung dreht sich um das Erkennen von Charakterstärken der Familienmitglieder und des Ursprungs der eigenen Charakterstärken. Als Hausaufgabe sollen Familienmitglieder darum gebeten werden, den Charakterstärkentest durchzuführen, damit die KlientInnen im Anschluss daran einen Stammbaum skizzieren können, der die Stärken aller Angehörigen aufzeigt. Den KlientInnen wird in der zwölften Sitzung die Methode des bewussten Genießens, des sogenannten Savorings, näher gebracht. Diese ermöglicht eine Intensivierung von positiven Gefühlen. Nachdem eine Liste von spezifischen Savoring-Techniken übergeben wird, sollen als Hausaufgabe angenehme Aktivitäten geplant und ausgeführt werden. In Sitzung Nummer 13 erhalten die KlientInnen den Auftrag, eine Aktivität auszuführen, welche viel Zeit und ihre Charakterstärken beansprucht. Damit soll sich selbst das große Geschenk der Zeit gegeben werden. Die 14. und letzte Sitzung besteht darin, über ein erfülltes Leben, welches die drei Elemente der Freude, des Engagements und des Sinns umschließt, zu reflektieren (vgl. ebda, S. 70). Die Anwendung der Positiven Psychotherapie wurde mit schwer depressiven PatientInnen getestet. Es hat sich erwiesen, dass die Positive Psychotherapie alle Symptome der Depression linderte. Die Ergebnisse des Tests zeigten, dass 55 Prozent all jener, die mit Positiver Psychotherapie behandelt wurden, eine Genesung hatten, während die

Krankheitssymptome bei nur acht Prozent aller Behandelten, die eine herkömmliche Therapie in Kombination mit Medikamenten erhielten, nachließen (vgl. ebda, S. 71).

3.4 Positive körperliche Gesundheit

Gesundheit ist nicht allein die Abwesenheit von Krankheit, sondern darüber hinaus auch ein Zustand vollkommenen Wohlbefindens auf sozialer, geistiger und körperlicher Ebene (vgl. Seligman, 2012, S. 257). Sämtliche Studien, die den Zusammenhang von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Optimismus untersuchten, erwiesen, dass Optimismus überaus deutlich mit einem Schutz vor diesen Erkrankungen einhergeht. Ebenso wurde entdeckt, dass Emotionen Infektionskrankheiten beeinflussen. So haben psychische Zustände beispielsweise Einfluss auf die Anfälligkeit für Erkältungen (vgl. ebda, S. 273-274). Auf welche Art und Weise Optimismus eine geringere Anfälligkeit für gewisse Erkrankungen bewirkt, konnte bislang noch nicht erforscht werden, jedoch gibt es drei vernünftige Hypothesen dazu.

1. OptimistInnen glauben daran, dass ihr Handeln wirksam ist und werden aktiv, indem sie medizinische Ratschläge ernst nehmen und befolgen. Abgesehen davon ist es bei zufriedenen, optimistischen Menschen sehr viel wahrscheinlicher als bei unzufriedenen, dass sie auf ihre Ernährung achten, einer körperlichen Betätigung nachgehen und nicht rauchen.
2. Gesellige Menschen, die soziale Unterstützung erfahren, sind gesünder als einsame Menschen. Sind Menschen sozial eingebunden, so bleibt die Zahl der Einschränkungen, die sich im Alter entwickeln, niedriger (vgl. ebda, S. 289-290).
3. Es gibt biologische Mechanismen, die zur Erklärung herangezogen werden können. Beispielsweise leiden OptimistInnen unter weniger Stress als PessimistInnen, da sie einen besseren Umgang damit pflegen. Stress führt zur Ausschüttung des Hormons Cortisol, welches Reaktionen des Herzkreislaufsystems auslöst, die wiederum die Wände der Blutgefäße schädigen können. Untersuchungen haben ergeben, dass Frauen, die wenig Selbstwirksamkeit erleben und schwere Depressionen haben, eine stark ausgeprägte Verkalkung der Aorta aufweisen (vgl. ebda, S. 291-292).

4 Methoden zur Erhöhung von Wohlbefinden

In diesem Kapitel werden praktische Übungen vorgestellt, die eine positive Veränderung im Wohlbefinden herbeiführen. Die „Was gut gelaufen ist“-Übung und die Übung der Charakterstärken senken die Depressivität zwischen drei und sechs Monate lang ganz deutlich und steigern gleichzeitig das Glücklichein enorm. Beim Dankesbesuch lässt sich dieselbe Wirkung über eine Dauer von einem Monat nachweisen, wobei die Depressivität nach drei

Monaten wieder steigt und das Glückliche sinkt. Jene Übungen, die über eine längere Dauer hinweg ausgeführt werden, bringen eine länger anhaltende positive Veränderung im Glückliche mit sich (vgl. Seligman, 2012, S. 64).

4.1 Der Dankesbesuch

Dankbarkeit hat viele positive Effekte. Sie kann das Leben glücklicher und zufriedener gestalten. Vor allem aber kann der bedeutsame Ausdruck von Dankbarkeit zwischenmenschliche Beziehungen stärken. Zunächst soll der Mensch seine Augen schließen und das Gesicht einer Person visualisieren, der ihm vor Jahren einmal etwas gesagt oder getan hat, was zu einer positiven Veränderung seines Lebens beitrug. Die Aufgabe besteht nun darin, einen Brief zu verfassen, in dem die Dankbarkeit dieser Person gegenüber ausgedrückt wird und diesen Brief danach persönlich zu überbringen. In diesem Brief soll ganz konkret festgehalten werden, was diese Person getan oder gesagt hat und inwiefern sich dieses Verhalten auf das eigene Leben ausgewirkt hat. Wichtig ist es, sich für den Dankesbesuch viel Zeit zu nehmen, um den Brief vorzulesen, die Reaktionen der Person und auch die eigenen Reaktionen wahrzunehmen und im Anschluss daran über den Inhalt des Briefes und die Gefühle füreinander zu sprechen. Der Effekt dieser Übung ist, dass der Mensch glücklicher und weniger deprimiert ist. Dieser soll einen Monat lang anhalten (vgl. Seligman, 2012, S. 53-54).

4.2 Die „Was gut gelaufen ist“- Übung

Menschen neigen dazu, mehr über negative Ereignisse nachzudenken als über positive. Manchmal ist es durchaus sinnvoll über etwas, was schlecht gelaufen ist, nachzudenken, um daraus zu lernen, jedoch tun Menschen dies oft in einem Ausmaß, welches nicht förderlich ist und den Nährboden für Angst und Depressionen darstellt. Die folgende Übung ist darauf abgezielt, Angst und Depressionen effektiv vorzubeugen. Der Mensch soll sich jeden Abend vor dem Schlafen gehen zehn Minuten Zeit nehmen, um sich drei Dinge aufzuschreiben, die am gegenwärtigen Tag gut gelaufen sind und warum sie gut gelaufen sind. Die Verschriftlichung kann entweder in einem Tagebuch oder auf einem Computer stattfinden, es ist jedoch wichtig, dass Aufzeichnungen angefertigt werden. Nach der Aufzeichnung der gelungenen Ereignisse, welche mehr oder weniger wichtig sein können (z.B. „Heute hat mein Mann auf dem Heimweg mein Lieblingseis gekauft.“ oder „Heute hat meine Schwester ihre Tochter gesund zur Welt gebracht.“), soll die Frage beantwortet werden, wie es dazu gekommen ist, dass es gelungen ist (z.B. „Manchmal ist mein Mann sehr aufmerksam.“ oder „Meine Schwester hat in ihrer Schwangerschaft alles richtig gemacht.“). Anfangs fühlt es sich unter Umständen eigenartig an, die Frage nach dem „Wie“ zu

beantworten, jedoch wird es von Mal zu Mal leichter. Es ist wahrscheinlich, dass der Mensch nach sechs Monaten konsequentem üben weniger deprimiert und glücklicher sein wird (vgl. Seligman, 2012, S. 57-58).

4.3 Die Freundlichkeitsübung

Die Übung besteht darin sich eine komplett unerwartete freundliche Geste einfallen zu lassen und diese auszuführen. Danach soll achtsam beobachtet werden, was mit der eigenen Stimmung passiert, wenn die anderen Menschen, die in die Übung involviert wurden, auf die Handlung reagieren. In Seligmans persönlichem Beispiel, in welchem er an Menschen einer endlos erscheinenden Warteschlange am Postamt Briefmarken verschenkte, beschreibt er, dass die Ausübung seiner Freundlichkeit ihm einen der befriedigendsten Momente seines Lebens bescherte (vgl. Seligman, 2012, S. 41).

4.4 Die Übung der Charakterstärken

TherapeutInnen berichten, dass es überaus förderlich sei, eine Verbindung zwischen den PatientInnen und ihren Stärken herzustellen, statt lediglich an der Korrektur ihrer Schwächen zu arbeiten (vgl. Seligman, 2012, S. 61). Für diesen Prozess muss zunächst der Test der Charakterstärken durchgeführt werden. Dieser ist in der gekürzten Fassung im Anhang des Buches oder in der längeren, aussagekräftigeren Version im Internet unter der Website www.charakterstaerken.org auf Deutsch und in der Originalfassung auf Englisch unter www.authentichappiness.org zu finden (vgl. ebda, S. 65). In der Auswertung findet sich eine Liste von Charakterstärken, die in der Reihenfolge der Intensität aufgelistet ist. Der Test beinhaltet 24 Stärken, die in einer Bewertungsskala selbst eingeschätzt werden sollen. Die 24 Stärken sind Neugier/Interesse an der Welt, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen/kritisches Denken/Aufgeschlossenheit, Einfallsreichtum/Originalität/praktische Intelligenz/Gewitztheit, soziale Intelligenz/persönliche Intelligenz/emotionale Intelligenz, Perspektive, Heldenmut und Tapferkeit, Ausdauer/Tüchtigkeit/Sorgfalt, Integrität/Authentizität/Ehrlichkeit, Freundlichkeit und Großzügigkeit, Lieben und zulassen, geliebt zu werden, Gemeinschaftssinn/Pflicht/Teamarbeit/Loyalität, Fairness und Gerechtigkeit, Führungsvermögen, Selbstkontrolle, Besonnenheit/Diskretion/Vorsicht, Demut und Bescheidenheit, Wertschätzung von Schönheit und Vortrefflichkeit, Dankbarkeit, Hoffnung/Optimismus/Zukunftsorientiertheit, Spiritualität/Sinnorientiertheit/Glaube/Religiosität, Vergebung und Barmherzigkeit, Verspieltheit und Humor sowie Begeisterung/Leidenschaft/Enthusiasmus (vgl. ebda, S. 343-371). Der/die Übende soll sich nun vor allem jene fünf Stärken ansehen, die am meisten ausgeprägt sind. Die Übung besteht nun darin, sich für die darauf folgende Woche einen fixen

Termin vorzunehmen, indem eine oder mehrere der intensivsten Charakterstärken auf eine völlig neue Art ausgelebt wird oder werden. Von großer Wichtigkeit für das Gelingen der Übung ist es, eine Möglichkeit zur Ausübung klar zu definieren. Ist eine der am meisten ausgeprägten Stärken die Kreativität, so kann beispielsweise ein Abend eingeplant werden, an dem für zwei Stunden der Anfang eines Drehbuchs geschrieben wird. Wenn Disziplin sehr stark präsent ist, kann ein Termin der folgenden Woche fixiert werden, um zum Trainieren ins Fitnessstudio zu gehen, statt die Zeit vor dem Fernseher zu verbringen. Wesentlich ist es, vor, während und nach der Übung achtsam mit seinen Gefühlen umzugehen und sich reflektierende Fragen zu stellen wie zum Beispiel: Wie habe ich mich vor, während und nach der Aktivität gefühlt? War die Übung leicht für mich oder war sie eine Herausforderung? Habe ich mich selbst und die Zeit während dieser Übung vergessen? Möchte ich diese Übung wiederholen? Die Effektivität dieser Übung hat sich bei Seligman selbst, seinen Studierenden, einer Vielzahl an PsychologInnen und sogar bei KlientInnen, die an einer starken Depression leiden, bewährt (vgl. ebda, S. 65-66).

4.5 Aktives und konstruktives Reagieren

Menschen, die in unserem Leben von großer Bedeutung sind, erzählen uns häufig über positive sowie negative Geschehnisse aus ihrem Leben. Unsere Reaktion darauf, kann die Beziehung zu ihnen entweder stärken oder schwächen. Es wird zwischen vier Arten von Reaktionen unterschieden, nämlich der passiv-destruktiven, der aktiv-destruktiven, der passiv konstruktiven und der aktiv-konstruktiven Art der Reaktion. Erzählt die Partnerin oder der Partner beispielsweise von einer Beförderung und/oder von einer Gehaltserhöhung, so drückt sich die aktive und konstruktive Art der Reaktion verbal durch Lob, Anerkennung und interessiertem Erfragen der Gefühle und des genauen Ablaufs des Ereignisses und nonverbal durch Augenkontakt, echtes Lachen oder Lächeln und Berührungen aus. Passive und konstruktive Reaktion ist verbal durch Lob und Anerkennung, nonverbal durch wenig oder keinen aktiven Ausdruck von Gefühlen gekennzeichnet. Die Art der aktiven und destruktiven Reaktion ist charakterisiert durch skeptische verbale Äußerungen und den Ausdruck von negativen Gefühlen in Mimik und Gestik. In der passiven und destruktiven Reaktion wird nicht auf das Ereignis eingegangen, das Thema gewechselt, während auf der nonverbalen Ebene wenig oder kein Augenkontakt vorhanden ist, sich von der Partnerin oder dem Partner abgewendet oder der Raum verlassen wird. Diese Übung besteht darin, sich eine Woche lang darauf zu konzentrieren, aufmerksam zuzuhören, wenn ein bedeutsamer Mensch von etwas Gutem erzählt. Dabei soll darauf geachtet werden, aktiv und konstruktiv zu reagieren. Die erzählten Ereignisse, die verbale Reaktion darauf, sowie die Reaktion des anderen auf die ausübende Person sollen in einer Tabelle schriftlich festgehalten werden. Da die Übung den

meisten Menschen anfangs schwer fällt, ist ein hohes Maß an Geduld erforderlich bis sie zur Gewohnheit wird. Aus dieser Übung können sich Menschen versprechen, dass andere Menschen sie mehr mögen, mehr Zeit mit ihnen verbringen wollen und mehr Inhalte aus ihrem Leben mit ihnen teilen. Auch die Beziehung zur eigenen Person wird dadurch gestärkt. All diese Veränderungen fördern die Fähigkeit aktiv und konstruktiv zu reagieren (vgl. Seligman, 2012, S. 78-81).

5 Berufsfeldbezug

5.1 Interview mit Expertin Dr. Karin Klug

Frau Dr. Karin Klug ist Klinische- Gesundheits- und Arbeitspsychologin in freier Praxis in Graz und Gründungsmitglied der Austrian Positive Psychology Association (APPA). Ihre Grundüberzeugung ist es, sich der Lösungsorientierung und den positiven Dingen des Lebens zu widmen, statt den Fokus lediglich auf Probleme und Schulddiskussionen zu legen. Seit dem Besuch eines Kongresses in Berlin, bei dem sie an Vorträgen zur Positiven Psychologie teilnahm, und der Gründung von APPA bindet sie bewusst und gezielt viele Elemente der Positiven Psychologie in ihre Arbeit und ihr Leben ein. Für die Erhöhung des Wohlbefindens sieht Frau Dr. Klug grundsätzlich das Streben nach längerfristiger Lebenszufriedenheit, welche durch das Arbeiten an den fünf Elementen des Wohlbefindens nach Seligman (positive Gefühle, Engagement, Beziehungen, Sinn und Zielerreichung) erreicht werden kann, als hilfreich. Sie ist jedoch der Meinung, dass zwischendurch auch die Hedonie ihren Beitrag zum Gesamtwohlbefinden leistet. Was die positiven Beziehungen anbelangt, vertritt Frau Dr. Klug die Ansicht, dass gute zwischenmenschliche Beziehungen das Um und Auf im Leben eines Menschen sind. In ihrer Praxis erlebt sie oft, dass Menschen massiv darunter leiden, wenn Beziehungen nicht funktionieren und sie sich ausgeschlossen fühlen. Menschen mit gut funktionierenden Beziehungen hingegen haben ein wunderbares Schutzschild und eine Kraftquelle, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Aus diesen Erfahrungen heraus resultiert ihre Schlussfolgerung, dass es sich lohnt, an Beziehungen zu arbeiten, dranzubleiben und sie zu pflegen. Frau Dr. Klug sieht die Elemente der Positiven Psychologie als gutes Werkzeug, das nach Bedarf eingesetzt werden kann und dessen Einsatz mit der Zeit zur Selbstverständlichkeit wird. Selbstwirksamkeit in Bezug auf die eigenen Gedanken, Handlungen, Gefühle und Worte, Selbstfürsorge, Beziehungsarbeit aber auch Dankbarkeit sind ihr zu Folge gute Themen im beruflichen Miteinander, im Team und in der Supervision, welche langfristig das Wohlbefinden steigern. Auf die Frage, inwiefern sich die Erhöhung des Wohlbefindens positiv auf das Leben von Menschen auswirken kann, entgegnet Frau Dr. Klug, dass Menschen, die aufblühen eher dazu bereit sind, schädliche Bedingungen zu ändern und ihren Weg zu finden und zu gehen. Außerdem lassen sich leichter Lösungen finden, da sich der Blick weitert und somit Neues zulässt. Beziehungen verbessern sich deutlich, werden inniger und qualitativer. Darüber hinaus stellen sich eine innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und ein positiverer Blick in die Zukunft ein. Sie bejaht, dass Menschen Einfluss auf das Wohlbefinden anderer haben und fügt hinzu, dass der Mensch umso positiver auf andere wirken kann, je höher sein eigenes Wohlbefinden ist. Ein positiver Einfluss auf andere Menschen kann sich dadurch bemerkbar machen, dass man bewusst auf schöne, funktionierende Dinge hinweist, gemeinsam nach Lösungen sucht, auf andere zugeht, zuhört,

anderen ihre Freuden und Erfolgserlebnisse gönnt und diese auch gemeinsam feiert. Voraussetzung dafür, dass es einem Menschen gelingt, andere zu achten, zu lieben, anzunehmen und zu schätzen, ist, dass er sich selbst Anerkennung, Achtung, Wertschätzung und Liebe entgegenbringt. Die „Was gut gelaufen ist“-Übung ist eine Intervention der Positiven Psychologie, die Frau Dr. Klug in ihrer Arbeit mit KlientInnen mittlerweile standardmäßig praktiziert, da sie fest davon überzeugt ist, dass sie hilft. Die Kunst an der Übung ist ihr zu Folge das konsequente Dranbleiben, da es eine Weile dauert, bis die Übung in Fleisch und Blut übergegangen ist und sich viele Menschen nicht vorstellen können, dass eine so kleine Übung so viel bewirken kann. Der Schlüssel zum Erfolg ist also ein regelmäßiges Training.

5.2 Selbsterfahrung

Den Schutz der eigenen Arbeitsfähigkeit und Gesundheit zu gewährleisten und sowohl sich selbst als auch das Arbeitsteam in belastenden Situationen psychisch gut regulieren zu können, sind Kompetenzen, die SozialpädagogInnen haben sollen. Daher ist es wichtig, sich in diesem Berufsfeld mit der eigenen Psycho-Hygiene zu befassen. Da die KlientInnen in ihrer Vergangenheit häufig Missbrauchserfahrungen gesammelt haben, sind sie ihren BetreuerInnen gegenüber oftmals dementsprechend misstrauisch. Einerseits testen KlientInnen mit Missbrauchserfahrungen die SozialpädagogInnen häufig auf deren Vertrauenswürdigkeit, andererseits erwarten sie von ihnen, dass sie sie aus ihrer Krise retten. Diesen Tests und Infragestellungen standzuhalten, ist für SozialpädagogInnen sehr Energie raubend. Bei der ständigen Konfrontation mit Gefühlen wie Angst, Hilflosigkeit, Trauer, Ohnmacht und Wut selbst gesund zu bleiben, stellt für SozialpädagogInnen eine Herausforderung dar. Es gilt darauf zu achten, mittels Selbstfürsorge gesund und somit handlungsfähig zu bleiben (vgl. Weber, 2017, S. 4-5).

Die intensivste Auseinandersetzung mit meiner Diplomarbeit, welche sowohl die Bearbeitung der Theorie als auch die praktische Selbsterfahrung der Übungen umfasste, fand innerhalb des dreiwöchigen Praktikums im vierten Semester und der daran anschließenden Ferienwoche statt. Nach der vierwöchigen Unterbrechung des regulären Unterrichts am Kolleg fielen am ersten Tag des Wiedersehens zwei Kolleginnen sofort Veränderungen an mir auf. Sie meldeten mir rück, dass ich eine deutlich positivere Ausstrahlung habe und eine der Kolleginnen fragte mich schlussendlich woran dies liegt. Als ich voller Begeisterung von meiner Auseinandersetzung mit positiver Psychologie und den Erfahrungen aus den Übungen erzählte, merkten wir, dass ich völlig aufblühte. Diese Begeisterung steckte meine Kolleginnen förmlich an, woraufhin sie beschlossen, die "Was gut gelaufen ist"-Übung selbst anzuwenden. Dies bestätigt mir, dass es durchaus möglich ist etwas zum Wohlbefinden meiner KollegInnen

beizutragen. Dabei handelt es sich jedoch lediglich um die Erkenntnis, die ich aus meinem persönlichen Einzelfall erlangte, welcher nicht wissenschaftlich belegt ist.

5.2.1 Die „Was gut gelaufen ist“-Übung

Dass die „Was gut gelaufen ist“-Übung das Wohlbefinden von SozialpädagogInnen positiv verändert, kann ich bestätigen, da ich sie als angehende Sozialpädagogin im Zuge meiner Diplomarbeit selbst über einen Zeitraum von einem Monat täglich durchgeführt habe. Meine Erfahrung zeigt, dass die Auswirkungen die in der Literatur beschrieben werden, tatsächlich realistisch sind. Ich konnte beobachten wie sich meine festgefahrenen Gedankenmuster nach einer Woche wesentlich zum Positiven veränderten. Beispielsweise erhielt ich Ende Februar 2018 die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes und meine Gedanken fokussierten sich zunächst nur auf negative Aspekte z.B. auf die massive Einschränkung in meinem Ernährungsverhalten durch die erforderliche Diät, auf die zusätzlichen, zeitbeanspruchenden Termine im Krankenhaus und die Umstände, die das tägliche Messen des Blutzuckerwertes mit sich brachte. Durch den Fokus, den ich geistig auf jene Dinge, die gut gelaufen sind, richtete, konnte ich bezüglich der Diagnose einen Perspektivenwechsel in mir feststellen. Dinge, die bezüglich der Schwangerschaftsdiabetes gut verliefen, notierte ich mir in einem Notizbuch. Beispielsweise hielt ich schriftlich fest, dass es mir auf Grund meiner Disziplin gelungen ist, den Diätplan einzuhalten, dass ich bei den Diätberatungsterminen auf Grund meiner Fähigkeit aufmerksam zuzuhören vieles über Ernährung und Gesundheit dazulernte und dass die Gesundheit meiner Tochter bei den Ultraschalluntersuchungen nachgewiesen werden konnte, da ich den ärztlichen Ratschlägen nachging. Diese positiven Gedanken lösten positive Gefühle in mir aus. Es waren Gefühle von Dankbarkeit für das Gesundheitssystem in Österreich und die Fortschritte in der Medizin, die eine solche Diagnose und deren Behandlung überhaupt erst ermöglichen, aber auch Gefühle des Stolzes auf meine Beiträge, die ich für die Gesundheit von meiner Tochter und mir leistete. Der Fokus auf die Dinge, die funktionieren, ließ mich Zufriedenheit empfinden. Durch den Prozess der Übung sehe ich die Annahme von Aristoteles, dass Lebenszufriedenheit geistige Anstrengung erfordert, bestätigt, da es konsequente Achtsamkeit bedarf. Was diese Übung bei mir ebenso ganz besonders stark transportiert hat, ist das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Durch die Auseinandersetzung mit dem Gelingen einzelner Dinge in konkreten Situationen, wurde mir bewusst, dass der Erfolg in vielen Gegebenheiten vom Setzen meiner Handlungen und dem Einsetzen meiner persönlichen Fähigkeiten abhängt.

5.2.2 Die Übung der Charakterstärken

Zunächst führte ich den Charakterstärken-Test in der Originalversion durch. Daraufhin erarbeitete ich ein Brainstorming zu den fünf größten Stärken, wobei ich mir die Frage stellte, wie ich diese auf eine völlig neue Art und Weise einsetzen könnte. Während des

Brainstormings stellte ich fest, dass sich die Stärken „Kreativität“ und „Sinn für das Schöne“ überschneiden und sich bei der Umsetzung harmonisch miteinander kombinieren lassen. Allein diese Erkenntnis ließ mich ein Stück weit aufblühen. Ich plante, in der folgenden Woche jeden Tag einen achtsamen Spaziergang von mindestens einer halben Stunde zu unternehmen, bei dem unterschiedlichste Eindrücke in der Natur gesammelt werden sollten. Die Spaziergänge sollten bei jedem Wetter, zu verschiedenen Tageszeiten und an verschiedenen Orten stattfinden, damit eine größere Variation gewährleistet ist. Nach jedem Spaziergang sollten alle gesammelten Eindrücke unabhängig von ihrer Intensität verschriftlicht werden. Diese ersten beiden Schritte deckten die Stärke „Sinn für das Schöne“ ab. In einem nächsten Schritt sollte ich mir überlegen, welche lustvollen Aktivitäten in der Natur vorgenommen werden können, bei denen diese gesammelten Eindrücke miteinbezogen werden. Schlussendlich soll im letzten Schritt eine Sammlung von verschriftlichten Aktivitäten in Form einer gestalteten Mappe für meine Tochter entstehen. Die Auswirkungen auf mein Wohlbefinden waren für mich eindeutig bemerkbar. Ich stellte ein höheres Maß an Ausgeglichenheit an mir fest, was ich daran merkte, dass ich innerlich ruhiger war, als zu jener Zeit, in der die Übung noch nicht Teil meiner täglichen Abendroutine war. Die innerliche Ruhe machte sich an friedlichen, liebevollen Gedanken, ruhiger, tiefer Atmung, erholsamen Schlaf und friedlicheren Träumen bemerkbar. Darüber hinaus kann ich bestätigen, dass die Übung selbstverstärkend ist, da sich meine intrinsische Motivation steigerte und ich von Lust und Freude erfüllt war. Die Übung in ihrer ursprünglichen Form ist laut Literatur lediglich für einen Termin in der Woche vorgesehen, jedoch blieb ich aus Eigeninitiative heraus an der Grundidee dran und plante eine ganze Woche voraus. Ich fasste enormes Vertrauen in meine beiden ausgelebten Fähigkeiten, da ich immer wieder durch kleine und große Erfolgserlebnisse darin bestärkt wurde, dass ich tatsächlich kreativ bin. Ich empfand Spaß am Ausleben der Stärken. Die Erweiterung der bisher ausgeschöpften Bandbreite meiner Stärken auf völlig neuen Ebenen war für mich ein aufregendes, lustvolles, spannendes und vor allem erfüllendes Erlebnis, bei dem ich mir selbst im Prozess näher kam und sowohl geistig als auch seelisch aufblühte.

6 Resümee

Glück lässt sich laut der von mir verwendeten Literatur nicht eindeutig definieren, da es wissenschaftlich als solches nicht erfassbar ist. Jedoch lässt es sich in Unterbegriffe aufspalten, welche sich zumindest subjektiv messen lassen. Diese sind bei Beck und Prinz (2017) Hedonie und Eudaimonie und bei Bauer und Tanzer (2011) Glück als fortuna und Glück als felicitas. Obwohl die genannten Begrifflichkeiten in der Literatur voneinander abweichen, gleichen sie einander in ihrer Bedeutung. So lässt sich schlussfolgernd sagen, dass fortuna der Hedonie und felicitas der Eudaimonie entspricht. Um langfristiges Glück zu empfinden, ist es von großer Bedeutung, nach Eudaimonie zu streben und nicht nach bloßer Hedonie. Diese Auffassung vertrat schon Aristoteles und lässt sich bei Beck und Prinz (2017) sowie bei Seligman (2012) wiederfinden. Auch Frau Dr. Karin Klug schließt sich dieser Meinung an, ergänzt jedoch, dass auch Hedonie zwischendurch zum Gesamtwohlbefinden beiträgt. Diese Aussage widerspiegelt die Erkenntnis, die bei Beck und Prinz (2017) verschriftlicht wurde, dass Eudaimonie und Hedonie oftmals Hand in Hand einhergehen. Die Erkenntnisse aus der Theorie und aus der Praxis lassen sich wie folgt auf einen Nenner bringen: Um das menschliche Wohlbefinden zu steigern muss der Fokus auf die Erlangung der längerfristigen Lebenszufriedenheit (Eudaimonie) gelegt werden. Dabei soll die Hedonie jedoch nicht ausgeklammert, sondern immer wieder miteingebunden werden. Die Frage, welche der beiden Theorien zu Glück und Wohlbefinden nach Seligman (2012) brauchbarer ist, lässt sich eindeutig beantworten. In der Literatur finden sich viele Kritikpunkte zur Theorie des authentischen Glücks, die zum Teil von Seligman (2012) selbst geäußert wurden und die ihn schlussendlich zur Weiterentwicklung motivierten. Aus dieser Weiterentwicklung heraus entstand die Theorie des Wohlbefindens, die auch in der Praxis erfolgreiche Anwendung findet und die die Theorie des authentischen Glücks überholt hat. So stimmte auch die befragte Expertin Frau Dr. Karin Klug im Interview zu, dass das Arbeiten an den fünf Elementen der Theorie des Wohlbefindens erstrebenswert ist. Durch das Arbeiten an den fünf Elementen positive Gefühle, Engagement, positive Beziehungen, Sinn und Erfolg lässt sich menschliches Wohlbefinden positiv beeinflussen. Methoden der positiven Psychologie, wie die „Was gut gelaufen ist“-Übung, eignen sich dafür der Literatur, der Meinung der befragten Expertin und meiner Erfahrung zu Folge bestens. Im Zuge meiner Diplomarbeit konnte ich feststellen, dass sowohl bei Prinz und Beck (2017), als auch bei Seligman (2012) bestätigt wird, dass Lebenszufriedenheit – Eudaimonie – dauerhaft gesteigert werden kann. In beiden Werken ist die Auffassung zu finden, dass der Geist miteinbezogen und trainiert werden muss, um sich langfristig wohlfühlen, da es sich bei der Eudaimonie um mehr als temporäre Stimmungen handelt. Anhand meiner eigenen Erfahrungen mit der „Was gut gelaufen ist“-Übung kann ich diese Auffassung bestätigen. Auch Frau Dr. Klug sammelte in ihrer Arbeit Erfahrungen, in denen sich zeigte, dass der Erfolg von konsequentem Training abhängt. Wohlbefinden wirkt

sich insofern positiv auf SozialpädagogInnen in ihrer Arbeit aus, dass sie gesund und somit handlungsfähig bleiben und den hohen Anforderungen in der Praxis mit belasteten KlientInnen gerecht werden. Voraussetzung dafür ist laut Weber (2017), dass SozialpädagogInnen achtsam mit sich selbst und ihren TeamkollegInnen umgehen und Selbstfürsorge betreiben.

7 Literaturverzeichnis

Bücher:

- Bauer, E., Tanzer, U. (Hrsg.). (2011). *Auf der Suche nach dem Glück - Antworten aus der Wissenschaft*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Beck, H., Prinz, A. (Hrsg.). (2017). *Glück - Was im Leben wirklich zählt*. Köln: Bastei Lübbe AG.
- Seligman, M. (2012). *Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens* (3. Aufl.). München: Kösel-Verlag.
- Weber, M. (2017). *Handout: Psycho-Hygiene*. Unterlagen zur sozialpädagogischen Didaktik. Graz.

Sonstiges:

- www.charakterstaerken.org