

Was ist «Positive Psychologie»?

Frage: Eine Freundin hat ein Coaching, das dem Grundsatz der «Positiven Psychologie» folgt, absolviert. Sie war ziemlich begeistert, konnte mir aber nicht sagen was man darunter genau versteht. Was kann ich mir unter dem Begriff vorstellen und was kann ein solches Coaching bewirken?

ANTWORT: In der Vergangenheit hat sich die Psychologie vorwiegend mit psychischen Störungen und deren Heilung beschäftigt. Die *Positive Psychologie* ist eine relativ junge Strömung innerhalb der Psychologie. Sie stellt hauptsächlich Fragen darüber, was das Leben lebenswert macht und wie man glücklicher und selbstzufriedener wird. Bereits die alten Griechen, unter ihnen Plato und Aristoteles, bezeichneten das Glück als das höchste Gut, das der Mensch erreichen kann. Martin Seligman (bekannt durch das Buch «Learned Optimism», 1990) stellte als erster Vertreter dieser Disziplin einen psychologischen Erklärungsversuch auf die Frage was uns glücklich macht vor. Im Vordergrund der Überlegungen steht die Tatsache, dass ein Nichtvorhandensein von Unglück nicht gleich Glück bedeutet. Glück und subjektive positive Empfindungen entstehen nicht automatisch, sondern müssen aktiv gestaltet werden. Nach Seligman hängen Glück und Lebensfreude stark von einer optimistischen Erwartungshaltung dem Leben gegenüber ab. Durch die Stärkung und den Ausbau von Lebensfreude, Selbstvertrauen, Kreativität, Neugierde und Achtsamkeit kann die subjektive Lebensqualität gesteigert werden. Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch Professor Ruch von der Universität Zürich.

ANWENDUNGSFELDER: Die Positive Psychologie verhalf der Psychologie, von ihrem Negativ-Image im Sinne von Krankheit und Problemzentriertheit wegzukommen. Stattdessen wird ein an Ressourcen ausgerichtetes Vorgehen gewählt, das Konzepte bereitstellt, um mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu erreichen. Dieser Ansatz ist für fast alle Bereiche der angewandten Psychologie hilfreich – aber auch für die Wirtschaft, die Pädagogik und den Gesundheitsbereich von grossem Nutzen. Insbesondere bei der persönlichen beruflichen Weiterentwicklung, bei der Umsetzung von Zielen, beim Stressmanagement, der Gesundheitsförderung, der Personalentwicklung und dem Coaching können die Ansätze der Positiven Psychologie genutzt werden.

EINSATZ IM COACHING: Der Schwerpunkt meines Coaching liegt im Erkennen und dem Ausbau vorhandener Kompetenzen und dem Erlernen von neuen Strategien oder Sichtweisen zur besseren Nutzung persönlicher Ressourcen. Es geht weniger darum ein Defizit zu benennen und auszugleichen, als bereits vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu optimieren und im richtigen Arbeitsumfeld einzusetzen. Dies führt im besten Fall dazu – in Anlehnung an das Flow-Konzept des Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi –, dass wir in einer Aufgabe vollständig aufgehen. Im Coaching werden Strategien für einen positiveren Umgang mit vorhandenen und neuen Arbeitsaufgaben eingeübt, um eine höhere Selbstzufriedenheit zu erreichen. Dies geschieht zum Beispiel mittels Achtsamkeitsübungen in denen gelernt wird, den Fokus auf die eigenen Stärken zu legen.

Positive Psychologie führt dazu, sich seinen Stärken und Fähigkeiten bewusst zu sein und dadurch seines eigenen Glückes Schmied zu werden. Oder nach Seligman: «Glückliche Menschen haben genauso viel Pech wie andere, sie gehen nur anders damit um. Sie fragen beispielsweise nicht «Warum passiert mir das?», sondern «Wozu ist das gut?»»

Michael F. Gschwind ist Psychologe FSP. Er arbeitet als Experte für Laufbahnberatung, Coaching, Selbst- und Stressmanagement.

www.mfgschwind.ch