

POSITIVE PSYCHOLOGIE



W

Was ist positive Psychologie und welche Auswirkungen kann sie auf die mentale Gesundheit nehmen? Diese Fragen und weitere haben wir Lisa Girgis (Psychologin) gestellt.

Lisa gibt uns einen Einblick, was genau hinter positiver Psychologie steckt und räumt mit Mythen rund um diese auf.

Viele haben bestimmt schon von der positiven Psychologie gehört. Was genau steckt dahinter?

Positive Psychologie beschäftigt sich mit all dem, was Individuen und Gesellschaft benötigen, um sich bestmöglich zu entwickeln. Sie ist somit eine ressourcenorientierte Wissenschaft, die sich mit den positiven Aspekten des menschlichen Lebens beschäftigt und die Grundlagen eines guten Lebens erforscht.

Der Fokus der positiven Psychologie liegt verstärkt auf bereits vorhandenen Stärken und Möglichkeiten, wobei Themen wie Selbstverwirklichung, Persönlichkeitsentwicklung, positive Emotionen und Wohlbefinden einen hohen Stellenwert haben. Es wird nach Möglichkeiten geforscht, die auch psychisch gesunden Menschen helfen können, ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen.

Wie in allen Fachbereichen, in denen es um Menschen geht, gibt es auch hier kein allgemeingültiges Rezept für ein glückliches Leben. Die empirischen Forschungsergebnisse stellen lediglich Richtlinien dar, die zu einem

guten Leben führen können. Jedoch muss jeder Mensch und jede Gesellschaft für sich selbst definieren, was sie unter einem guten, glücklichen und wertvollen Leben versteht.

An dieser Stelle ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass positive Psychologie nicht bedeutet, sich das Leben schönzureden oder alles Negative im Leben zu verdrängen. Auch in der positiven Psychologie wird der Mensch als Ganzes wahrgenommen. Schwierigkeiten, Krisen, Niederlagen sind Ereignisse, die uns als Menschen formen und letztendlich genauso ausmachen wie die positiven Erlebnisse. Die Fragestellung, die sich aus dieser psychologischen Richtung ergibt und die auch die negativ bewerteten Ereignisse betrachtet, ist dementsprechend: Was brauchen Menschen, um negative Erlebnisse gut meistern zu können und wie können sie – im besten Fall auch langfristig – von ihnen profitieren?

Die positive Psychologie lässt sich aus der heutigen Zeit nicht mehr wegdenken: Es gibt zahlreiche Bücher, Zeitschriften, Podcasts... Wie begleitet Dich die positive Psychologie in Deinem Alltag? Ist sie wirklich so nützlich, wie es überall beschrieben wird?

Positive Psychologie ist nichts, was einem einfach zufällt. Wie es typisch für die Psychologie ist, stellt auch die positive Psychologie eine Art Hilfe zur Selbsthilfe dar. Uns werden also bestimmte Tools zur Verfügung gestellt, die wir selbst anwenden können. Wie gut diese Tools funktionieren, hängt immer davon ab, wie gut wir uns darauf einlassen können, ob wir wirklich eine Veränderung in unserem Leben erzielen wollen und ob wir bereit sind, dafür unsere Komfortzone zu verlassen. Nur dann können diese Methoden auch wirklich einen positiven Einfluss auf unser Leben haben.

Häufig verfallen wir in den Kreislauf einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Dieses psychologische Modell beschreibt das Phänomen, immer wieder die gleiche Wahrnehmung, Interpretation und Handlung zu durchlaufen und dadurch stets ähnliche Situationen zu erleben. Häufig verhält man sich in diesen Situationen gleich, wodurch das Gefühl entstehen kann, auf der Stelle zu treten und keine Möglichkeit zu haben, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Art, wie wir über Vergangenes nachdenken, hat folglich einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und unsere zukünftigen Handlungen.

Generell hilft uns die positive Psychologie dadurch, dass sie den Fokus auf das Leben verändert. Durch die verstärkte Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein, was uns in unserem Leben wirklich wichtig ist, bekommen wir die Möglichkeit, uns selbst nicht immer so ernst zu nehmen und Geschehnisse, Interaktionen oder Konflikte mit etwas Abstand zu betrachten und dadurch gelassener und ausgeglichener zu reagieren.

Grundlegend brauchen wir hierfür die Achtsamkeit. Es ist ein Wort, das heutzutage zum absoluten Trend geworden ist. Achtsamkeit ist hier aber nicht im meditativen Sinne zu verstehen, sondern im Sinne der Selbstwahrnehmung. Achtsamkeit kann uns helfen, in einzelnen Situationen genau zu schauen, wie wir reagieren, handeln und was wir denken. Mit dieser Wahrnehmung müssen wir uns dann im zweiten Schritt auseinandersetzen und prüfen, warum wir reagieren oder handeln, wie wir es tun. Erst nach diesen beiden Schritten kommen weitere Methoden der positiven Psychologie zum Einsatz. Wer weiß, was er tut und warum er es tut, kann versuchen, sein Handeln und/oder seine Einstellung zu bestimmten Situationen bewusst zu ändern.

Letztendlich kann einem die positive Psychologie und die verschiedenen Methoden, die sie mitbringt, dabei helfen, sich stärker mit sich selbst und seinen eigenen Werten, Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen. Die angebotenen vielseitigen Tools helfen, sich selbst und damit einhergehend die eigenen Handlungen und Denkmuster besser zu verstehen und folglich auch mehr Selbstmitgefühl zu haben. Ebenso kann uns diese Ausrichtung im Leben unterstützen, verstärkt nach dem Glück zu streben und das eigene Leben bewusster zu gestalten.

Was genau können unsere Leser:innen in der direkten Umsetzung tun, um z.B. ab morgen mehr Positivität ins Leben zu bringen? Hast Du Tipps für eine erste, einfache und kleine Umsetzung?

Die erforschten und entwickelten Methoden sind vielfältig und von unterschiedlichem Aufwand. Aber bereits kleine Übungen, die nur ein paar Minuten dauern, können bei regelmäßiger Durchführung eine positive Veränderung im eigenen Leben bewirken.

Ab und zu kurz innehalten, einen tiefen Atemzug nehmen und den eigenen Herzschlag spüren. Die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken, hilft, mental wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein. Das gibt uns nicht nur das Gefühl lebendig zu sein, sondern auch die Möglichkeit, Situationen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.

Ein weiterer Tipp ist, am Ende des Tages noch einmal zu reflektieren, was heute gut oder zumindest besser als gestern gelaufen ist. Hierbei liegt der Trick darin, sich dann nicht gleich mental wieder auf das Negative zu stürzen, sondern nachsichtiger mit sich zu sein, sich zu erlauben, stolz auf das Erreichte zu sein und sich selbst Lob zuzusprechen.

Ebenso spielt Freundlichkeit eine große Rolle für das eigene Wohlbefinden. Studien haben belegt, dass es uns glücklich macht, anderen Menschen eine Freude zu bereiten. Dies muss gar nicht immer durch große Gesten geschehen, es reicht bereits, wenn man jemandem ein Lächeln schenkt, die Tür aufhält oder ein Kompliment macht. Anderen eine Freude zu bereiten bewirkt, dass wir verstärkt positive Emotionen erleben, unsere Beziehungen stärken und in uns selbst Glücksgefühle ausgelöst werden.

Wie können Unternehmen ihre Mitarbeiter:innen in diesem Bereich unterstützen? Kann die positive Psychologie in die Unternehmenskultur eingebettet werden?

Immer mehr Menschen sind von stressbedingten Krankheiten betroffen, was zur Folge hat, dass die Lebenszufriedenheit sinkt.

Aufgrund der vielen Stunden, die Menschen mit ihrer Arbeit verbringen, bietet sich hier ein guter Ansatzpunkt für Unternehmen, um die Erkenntnisse der positiven Psychologie einzusetzen. Die Aspekte Gemeinschaft, Sinn und Selbstverwirklichung tragen dazu bei, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden in einem Unternehmen zu stärken.

Dies kann teilweise durch extrinsische Anreize erzielt werden, wie beispielsweise durch das Gehalt. Um allerdings langfristig einen positiven Effekt zu erzielen, sollten hierbei vor allem die intrinsischen Faktoren angesprochen werden. Das Gefühl einer sinnhaften, bedeutungsvollen Arbeit kann durch eine gute Kommunikation erzielt werden, indem aufgezeigt wird, wie die eigenen Arbeitsziele zur Erreichung der Unternehmensziele beitragen und die Unternehmenswerte beeinflussen können.

Selbstverwirklichung kann beispielsweise dadurch erreicht werden, dass die Mitarbeitenden die Möglichkeit bekommen, ihre eigenen Stärken, Kompetenzen und Ideen mit einzubringen und umzusetzen.

Ein Gemeinschaftsgefühl wird unter anderem durch eine wertschätzende Interaktion und eine positive Kommunikation gefördert, aber auch durch gemeinsame Werte und Ziele.

Damit diese Aspekte in die Unternehmenskultur mit aufgenommen werden können, müssen hier meist verschiedene Maßnahmen durchgeführt werden, die einen Wandel in der Personalführung und Personalentwicklung mit sich ziehen. Die Aufmerksamkeit sollte darauf gerichtet werden, entsprechende Bedingungen zu schaffen, die es den Mitarbeitenden ermöglichen, sich motiviert, engagiert und leistungsbereit zu zeigen, gleichzeitig aber auch wertgeschätzt und unterstützt zu fühlen.

Um dies zu erreichen, sollte die Unternehmenskultur so geformt sein, dass durch ein wertschätzendes Miteinander die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden gefördert werden und

mehr mit unserer Gesundheit auseinandersetzen, um sie möglichst lange zu erhalten.

Dankbarkeit in den Alltag zu integrieren, nimmt nur ein paar Minuten am Tag in Anspruch und kann die Einstellung zu unserem Leben langfristig positiv verändern. Es bedarf also nicht unbedingt viel Zeit, doch die 3 bis 5 Minuten täglich sind es absolut wert. Sollte man der Thematik kritisch gegenüberstehen, kann man es einfach mal für zwei Wochen ausprobieren und beobachten, ob und wie sich die eigene Wahrnehmung und das Wohlbefinden verändert.

gleichzeitig die Produktivität im Unternehmen steigt. Hierbei gilt es aber nicht unbedingt, die Unternehmenskultur von Grund auf neu aufzurollen, sondern bereits Bestehendes als Grundlage zu nutzen, um Potenziale zu entfalten und somit den Mitarbeitenden und dem Unternehmen die Möglichkeit zu geben, sich weiterzuentwickeln.

„Ich würde also eher sagen: „Glück lässt sich vorbereiten“. Man kann die richtigen Grundvoraussetzungen schaffen, um glücklich zu sein.“

Welchen Stellenwert würdest Du der Dankbarkeit in Hinblick auf die positive Psychologie zuschreiben? Sollten sich nicht alle Menschen dafür mehr Raum und Zeit nehmen?

Dankbarkeit spielt eine große Rolle in der positiven Psychologie. Sie lenkt den eigenen Fokus auf das, was wir bereits haben und was gut läuft. Wir erkennen dadurch unsere eigenen Stärken, Wünsche und Ressourcen.


Um dankbar zu sein, kann man sich auch schon auf kleine Dinge fokussieren, wie beispielsweise auf einen heißen Kaffee am Morgen oder das gute Wetter. Ebenso können alltäglichen Dingen, wie zum Beispiel ein Dach über dem Kopf zu haben oder unsere Gesundheit, - die für uns meist selbstverständlich sind - vermehrt Aufmerksamkeit gewidmet werden. Bei den Dingen, die wir häufig als gegeben erachten, fällt uns meistens erst auf, wie wichtig und wie schön sie sind, wenn wir sie nicht mehr haben. Bewusst ein Augenmerk auf die Dinge zu legen, die wir bereits in unserem Leben haben, die uns glücklich machen und die uns wichtig sind, hilft uns dabei, sie auch mehr wertzuschätzen. Sind wir beispielsweise dankbar für unsere Gesundheit, so rückt dieses Thema verstärkt in den Mittelpunkt und gewinnt an Wichtigkeit in unserem Leben. Die Folge ist, dass wir uns

Immer wieder lesen oder hören wir Klischees oder eventuelle Mythen aus dem Bereich der positiven Psychologie. Was ist dran an dem Satz: „Glück lässt sich planen“? Würdest Du dieser Aussage zustimmen?

Generell ist es erst einmal eine sehr interessante Aussage, da auch der Begriff Glück sehr individuell interpretiert werden kann. Das Glück, den Jackpot im Lotto zu gewinnen, lässt sich allgemein eher schlechter planen als das Glück, in der Mittagspause etwas Gutes und Gesundes zu Essen zu bekommen.

Ich würde also eher sagen: „Glück lässt sich vorbereiten“. Man kann die richtigen Grundvoraussetzungen schaffen, um glücklich zu sein. Hierbei hilft es zu wissen, was einen wirklich glücklich macht, welche Stärken und Ressourcen man bereits hat oder wo gegebenenfalls Unterstützung benötigt wird, um dieses Glück zu erreichen, und sich das eigene Glück - und das ist der wichtigste Faktor - auch zu gönnen und genießen zu können.

Wer sich stärker mit den positiven und schönen Dingen im Leben beschäftigt, der lenkt seinen Fokus auf genau diese Aspekte und nimmt sie auch vermehrt wahr. Mit der richtigen Einstellung können wir uns also darauf vorbereiten, das Glück zu erkennen und zu genießen, sobald es uns über den Weg läuft.



Thankful