Fokus aufs Funktionierende

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Foto: complize/photocase.de

Sie hat derzeit enormen Zulauf – unter Führungskräften wie unter Trainern und Coachs. Und doch ist sie eine der meistverkannten Disziplinen: die Positive Psychologie. Kritiker tun sie als Küchenpsychologie ab, bringen sie mit esoterischen Glücksversprechen in Zusammenhang und glauben, dass sie Daueroptimismus verbreitet. Alles falsch, sagt Nico Rose. Der Psychologe zeigt, womit sich die Positive Psychologie wirklich befasst.

Preview: ▶ Paradigmenwechsel: Wie sich psychische Gesundheit neu definieren lässt ▶ PERMA: Fünf Buchstaben für ein erfülltes Arbeiten und Leben ▶ Positive Emotionen: Warum sie mehr sind als bloß ein angenehmes Gefühl ▶ Engagement: Was Flow und Achtsamkeit zur Zufriedenheit beitragen ▶ Relationships: Was steckt hinter „Other people matter"? ▶ Meaning: Warum Sinn, Weisheit und Moral zu einem erfolgreichen Dasein gehören ▶ Achievement: Mit Grit und Grips zu nachhaltiger Leistung ▶ Hedonia und Eudaimonia: In welchem Feld sich Motive und Wirken einpendeln sollten

■ Positive Psychologie? Das ist doch nicht weit entfernt von „Tschakkaaa!"-Rufen und der Idee: „Wer sich Erfolg wünscht, der bekommt Erfolg. Wer Misserfolg erwartet, bekommt Misserfolg." Positive Psychologie? Das bedeutet Programmierung des eigenen Bewusstseins in die Richtung: Jeder kann alles erreichen. Das bedeutet rosa Brille statt grau verhangene Sicht, das ist Dauerglück und Spaßfaktor statt Grübelei … Wer das glaubt, liegt weit daneben. Tatsächlich ist die Positive Psychologie alles andere als ein Glückseligkeits-Tool mit esoterischen Wurzeln und alles andere auch als die Suche nach dem oberflächlichen schönen Schein. Was aber ist sie dann? Und warum lohnt es sich für Führungskräfte, hierüber nachzudenken?

Auf den Punkt gebracht: Die Positive Psychologie liefert – jenseits von esoterischen Ansätzen – Antworten auf die Frage, welche Faktoren dazu beitragen, Sinn und Erfüllung im (beruflichen) Leben zu finden und zu mehren. Sie zeigt, durch welche Elemente, Einstellungen und Haltungen sich der eigene Handlungsspielraum – und der von Mitarbeitern – erweitert. Und sie richtet ihren Blick auf das, was Nutzen stiftet.

Dieser Fokus auf das Funktionierende, das Gute, das Gelingende wird als Paradigmenwechsel in der Psychologie angesehen. Eingeleitet wurde er 1998 durch den amerikanischen Psychologie-Professor Martin Seligman. Im Rahmen seiner Antrittsrede als Präsident der American Psychological Association (APA), der größten Psychologen-Organisation der Welt, forderte er eine Positive Psychologie, die sich vorrangig vier Dingen widmen sollte: der Erforschung von 1) erstrebenswerten menschlichen Erfahrungen, 2) wünschenswerten Persönlichkeitseigenschaften, 3) gedeihenden Beziehungen und 4) wertvollen Organisationen – wobei der Wert als weit über den rein finanziellen Erfolg hinaus zu sehen ist.

Wie kommt ein Mensch von null auf hundert?

Bis dato war es anders: Hätte man im Jahr 2000 alle weltweit verfügbare Fachliteratur im Bereich der Psychologie danach geordnet, ob sie tendenziell negative Phänomene (z.B. Depressionen und deren Behandlung) bzw. positive Phänomene behandelt (z.B. Liebe und gelungene Beziehungen), hätte sich in etwa eine 80/20-Verteilung ergeben – zugunsten der negativen Seite. Ein gewichtiger Grund hierfür: Im Jahr 1952 wurde von der APA die erste Version des DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) veröffentlicht, eine Art Kompendium psychologischer Störungen inklusive Diagnosekriterien.

Was im DSM nicht verzeichnet war, galt fortan nicht mehr als „angemessene" Störung und wurde ignoriert, auch in Bezug auf Forschungsunterstützung und Veröffentlichungswürdigkeit in führenden akademischen Zeitschriften. Positive Phänomene des menschlichen Erlebens waren dementsprechend noch weniger als Gegenstand der Betrachtung vorgesehen. Als Präsident der APA mit ihren über 130.000 Mitgliedern konnte Seligman dem eingefahrenen

Die fünf häufigsten Missverständnisse

So sehr sich die Positive Psychologie innerhalb weniger Jahre verbreitet hat, so sehr hat sie auch mit Missverständnissen und Vorurteilen zu kämpfen. Nico Rose bezieht Stellung zu den fünf häufigsten Kritikpunkten, die ihm zufolge auf Irrtümern beruhen:

Irrtum Nummer 1: Positive Psychologie ist reine Küchenpsychologie.
Bisweilen wird kolportiert, die Positive Psychologie produziere nur selbstverständliches Wissen à la „Sich gut fühlen macht glücklich". Tatsächlich stehen die Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie unseren Alltagserfahrungen oft diametral entgegen. Ein Beispiel: Die meisten Menschen glauben, dass wir am Wochenende zufriedener sind als während der Arbeitswoche. Auf Social-Media-Kanälen schlägt uns jeden Freitag eine Welle von TGIF-Posts entgegen – „Thank God it´s Friday". Tatsächlich sollte es eher „Oh my God it´s Friday" heißen, denn es lässt sich relativ stabil nachweisen: Ein nicht unerheblicher Teil der Menschen ist während der Arbeitszeit merklich glücklicher als am Wochenende.

Irrtum Nummer 2: Positive Psychologie ist Positives Denken.
Richtig ist: Positives Denken im psychologischen Sinne steht für eine bejahende, zuversichtliche Haltung – und diese Haltung ist ein wichtiges Element der Positiven Psychologie. Richtig ist auch: Es gibt Interventionen in der Positiven Psychologie, die auf Visualisierung beruhen, dem Vademecum des Positiven Denkens. Aber: Positives Denken wird häufig auch in einem esoterischen Sinne verstanden – und hiermit hat die Positive Psychologie (bis auf den Visualisierungsansatz) nicht das Geringste gemein. Während Vertreter des esoterischen Positiven Denkens mit Versprechungen und Behauptungen arbeiten, ohne deren Basis nachvollziehbar zu machen, beruhen die Inhalte der Positiven Psychologie auf kontrollierter wissenschaftlicher Forschung, vor allem auf Doppelblind-Experimenten und Langzeit-Studien.

Irrtum Nummer 3: Positive Psychologie ist ein Tummelfeld für Gurus.
Viele Positive Psychologen gehören zur Speerspitze der wissenschaftlichen Psychologie. Auch Martin Seligman war bereits seit über 25 Jahren ein weltbekannter Forscher, bevor er sich der Positiven Psychologie zuwandte. Von Anfang an haben Positive Psychologen ihre Thesen großzahligen empirischen Untersuchungen und Experimenten unterzogen. Häufig gebrauchen sie Sätze wie: „Ich weiß nicht …", „Wir wissen noch nicht genug über X, um zu sagen, dass Y …" oder: „Wir sollten sehr vorsichtig sein, wenn wir X behaupten …". Solche Aussagen gibt es von Gurus und in einschlägigen Publikationen zum Thema Selbsthilfe nicht zu hören.

Irrtum Nummer 4: Positive Psychologie ignoriert die dunklen Seiten des Lebens.
Positive Psychologen ignorieren nicht die Schattenseiten des Lebens – sie bestehen lediglich darauf, dass die Sonnenseiten genauso wichtig sind. Es geht ihnen um eine bewusste Verschiebung der Aufmerksamkeit, aber nicht um das Ausblenden des Faktischen, des Leidens als natürlichem Bestandteil der menschlichen Existenz. Viele Positive Psychologen haben eine wissenschaftliche Ausbildung im Bereich der klinischen Psychologie absolviert. Bei vielen von ihnen spielen daher Themen eine Rolle wie die Förderung von Resilienz, also Prävention von psychischen Erkrankungen, oder auch posttraumatisches Wachstum als ein Pfad der Persönlichkeitsentwicklung.

Irrtum Nummer 5: Positive Psychologie ignoriert ihre Wurzeln.
Öfter ist zu lesen, die Positive Psychologie verleugne ihre Wurzeln, z.B. die humanistisch geprägten Psychologen der 50er- und 60er-Jahre wie Abraham Maslow, Viktor Frankl und Carl Rogers. Diese Giganten genießen jedoch große Anerkennung unter den Positiven Psychologen – nur werden andere Koryphäen ebenso geschätzt, z.B. Aaron Beck (Begründer der kognitiven Verhaltenstherapie), Albert Ellis (Begründer der rational-emotiven Therapie), Albert Bandura (Wegbereiter für das Thema Selbstwirksamkeit) sowie Ed Diener und Carol Ryff, zwei Pioniere der Zufriedenheitsforschung.

Stand der Dinge eine neue Richtung geben. Sein Anstoß löste einen Boom aus, der sich bis heute u.a. in vielen Tausend Veröffentlichungen ausgedrückt hat.

Was die Positive Psychologie so spannend und zugänglich macht, ist ihr Grundgedanke: Positive Psychologen sind der Ansicht, dass psychische Gesundheit nicht allein durch die Abwesenheit von Störungen erklärt werden kann. Das heißt: Psychische Gesundheit ist kein Zustand, dem etwas (Negatives) *fehlt* – vielmehr ist sie etwas (Positives), was *da* ist. Mitnichten geht es darum, therapeutische und kurative Ansätze abzuwerten. Diese bringen einen kranken oder mit Störungen kämpfenden Menschen dazu, von einem Level, der sich vielleicht bei minus 100 bewegt, wieder auf ein normales Null-Level zu gelangen. Die Positive Psychologie setzt in der Regel beim gesunden Menschen an und zeigt ihm Wege, wie er vom Null-Level aus ein Niveau von plus 100 erreichen kann.

PERMA: Fünf Buchstaben für ein erfülltes Leben

Was aber braucht es, um zu plus 100 zu gelangen? Anders gefragt: Wenn es bei der Positiven Psychologie um etwas Seiendes geht, um einen erstrebenswerten Ist-Zustand – was genau sollte „sein"? Um das zu definieren, haben Seligman und seine Mitstreiter das Akronym PERMA geprägt. Es steht für die fünf Bausteine eines erblühenden Lebens – und gleichzeitig für die Forschungsfelder Positiver Psychologen:

1. Positive Emotionen. Zu einem gelungenen Leben gehört das regelmäßige Erleben von positiven Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Stolz, Selbstwert, Dankbarkeit und Liebe im Geben und Nehmen. Eine längerfristige Abwesenheit solcher Gefühle ist ein Indikator für das Vorliegen einer Depression. Aber warum? Weshalb hat die Evolution positive Emotionen als „adaptiv" betrachtet – also als wesentlich, um sich geänderten Umweltbedingungen anzupassen?

Barbara Fredrickson beantwortet diese Frage mit der „Broaden and Build"-Theorie. Die Psychologieprofessorin an der University of North Carolina argumentiert: Positive Emotionen haben im Gegensatz zur schützenden und zurückziehenden Qualität von negativen Emotionen wie etwa Angst und Trauer eine unseren Handlungsspielraum erweiternde Funktion. Unter Angst und Stress verlassen wir uns auf eher instinktive oder zuvor erlernte Verhaltensmuster wie Flucht und Verstecken. Positive Emoti-

onen verleiten uns hingegen dazu, den Blick zu weiten, kreativ zu sein, Neues auszuprobieren. Darin liegt ihr spezifischer Nutzen – abseits von der Tatsache, dass es sich natürlich gut anfühlt, sich gut zu fühlen.

Eine andere Art der Horizonterweiterung ist das Erlebnis oder zumindest der Wunsch, über sich selbst hinauszuwachsen. Er tritt an den Extrembereichen im Radius des positiven Erlebens in Erscheinung, etwa bei Gefühlen der Ehrfurcht und der Ergriffenheit. Jonathan Haidt, Psychologieprofessor in Virginia, konnte beispielsweise nachweisen, dass Menschen ein Gefühl der Erhebung verspüren, wenn sie außergewöhnlich guten Taten oder außergewöhnlichen Leistungen anderer Menschen beiwohnen dürfen (vgl. Filmtipp im Kasten, S. 50). Insofern hat es ein bisschen was von einem Gottesdienst, Roger Federer an guten Tagen beim Tennisspielen zuschauen zu dürfen. Solche Erlebnisse bewirken typischerweise, dass wir selbst bessere Menschen werden wollen.

2. Engagement. Ebenso elementar für ein gelungenes Leben ist es, Interessen zu entwickeln und Tätigkeiten nachzugehen, die einen herausfordern, die einen ganz für sich einnehmen und erfüllen. Ganz im Sinne von Mihály Csíkszentmihályi: Der emeritierte Psychologieprofessor der University of Chicago hat in den 1980er-Jahren das Phänomen des „Flow" beschrieben, also das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit. Natürlich kann ein Flow-Zustand nicht 24 Stunden am Tag erlebt werden – doch sollte er immer wieder und immer öfter auftreten. Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation können dazu beitragen, dass wir solche Momente erleben, in denen wir engagiert bei der Sache sind. Daher richtet sich die Aufmerksamkeit einiger Positiver Psychologen auf dieses hochaktuelle Thema (vgl. zum Thema Achtsamkeit den Servicekasten S. 50).

Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, seinen Geist derart zu trainieren, dass auch tägliche Tätigkeiten mit größtmöglicher Aufmerksamkeit und ganzem Herzen absolviert werden. Welche Wirkungen diese engagierte Fokussierung hat, untersuchte Ellen Langer. Die Psychologieprofessorin an der Harvard University konnte z.B. nachweisen: Zuhörer eines klassischen Konzerts beurteilen die Darbietung als hochklassiger, wenn die Musiker, für die ein Konzert nichts anderes als Alltag und reine Routine ist, vorher in Achtsamkeit unterrichtet wurden. ▶

Der Autor: Dr. Nico Rose ist Diplom-Psychologe und wurde an der EBS Business School in BWL promoviert. Im Hauptberuf verantwortet er das konzernübergreifende Employer Branding der Bertelsmann-Gruppe. Seit 2008 arbeitet er außerdem als freiberuflicher Coach. Derzeit studiert er Positive Psychologie bei Martin Seligman an der University of Pennsylvania in Philadelphia. Über Positive Psychologie bloggt er auf www.mappalicious.com. Kontakt: nico.rose@bertelsmann.de

Schein oder Sein?

Echte Kompetenzen mit Berlitz aufbauen – nachhaltig und effektiv. Lernen Sie unser Trainingsangebot kennen:

Sprachkompetenz
- Einzel- und Gruppentraining
- Workshops Business English
- Virtual Classroom
- Kurse für Kids & Teens

Managementkompetenz
- Führung und Strategie
- Vertrieb
- PM und Arbeitstechniken
- Kommunikation

Interkulturelle Kompetenz
- Relocation Training
- Länderspezifische Seminare
- Online-Assessment
- E-Learning

Informieren Sie sich jetzt unter **www.berlitz.de/sein**

Berlitz®

A Global Education Company

Other People Matter: Beziehungen machen glücklich

3. Relationships (Beziehungen). Wenn Christopher Peterson, ein früher Mitstreiter von Seligman, um eine möglichst kurze Definition von Positiver Psychologie gebeten wurde, sagte er gern: „Other people matter" (etwa: Andere Menschen sind das Wichtigste). Der Mehrwert gelungener Beziehungen wird in der Positiven Psychologie aus verschiedenen Blickwinkeln thematisiert.

Barbara Fredrickson untersucht z.B., wie sich das Verbundensein mit anderen Menschen in unserer Physiologie manifestiert, und beschreibt Liebe etwas technisch als regelmäßige „Mikro-Momente des Synchronisiert-Seins". Außerdem widmet sie sich in Langzeitstudien den positiven Effekten der sogenannten Loving-Kindness-Mediation, bei der man sich in Mitgefühl für andere Wesen übt. Jane Dutton, Professorin für BWL und Psychologie an der Universität Michigan, wiederum untersucht den Mehrwert gelungener Beziehungen im Arbeitsleben – und hier u.a. die Wirkung von Vertrauensbildung, Selbstoffenbarung und Authentizität von Führungspersonen. Sie weist nach, dass „High Quality Connections" (etwa: hochwertige Beziehungen) das Schmiermittel jeder Organisation sind, weil diese ihr Energie zuführen – im Gegensatz zu „korrosiven" Beziehungen, die Energie entziehen. Und Adam Grant, derzeit jüngster „verbeamtete" Professor an der Wharton Business School in Pennsylvania, erforscht u.a. sogar Altruismus als Erfolgsstrategie im Geschäftsleben (zu seinen Erkenntnissen s. Artikel ab S. 38 in dieser managerSeminare-Ausgabe).

4. Meaning (Sinn). Zu einem gelungenen Leben gehört weiterhin, dass selbiges als sinnhaft erlebt wird. Menschen streben danach, ihr Leben als eine möglichst kohärente Geschichte erzählen zu können, mit aufeinander aufbauenden Verknüpfungspunkten. Häufig offenbart sich Sinn im Dienst an anderen Menschen, oder für das große Ganze. Auch Spiritualität und Religion, also Rückbindung an etwas, was das eigene Leben überdauert, ist eine häufige Quelle des Sinns. Das eigene Leben als sinnvoll anzusehen, geht mit gesteigerter Lebenszufriedenheit einher – die gänzliche Abwesenheit von Sinn ist ein recht sicheres Diagnosekriterium für eine Depression. Zwar kann es immer wieder Phasen geben, in denen der Sinn (scheinbar) verloren geht und dann neu gesucht werden muss. Doch je älter man wird, desto wichtiger wird es für die Gesamtzufriedenheit, dass diese Phasen weniger werden bzw. man – egal, was gerade passiert – den über allem stehenden eigenen Lebenssinn erkennt.

Eng mit dem Sinn-Thema verwandt sind die Themen Weisheit und Moral. Obwohl moralische Vorstellungen zum Teil angeboren und durch die frühe Erziehung geprägt werden, glauben Forscher wie Paul Bloom, Psychologie-Professor in Yale, und Jonathan Haidt: Menschen sind in der Lage, durch bewusste Auseinandersetzung mit ihren intuitiven, moralischen Urteilen auf eine rationale und letztlich höhere Ebene der Entscheidungsfindung zu gelangen. Ein Beispiel: Auch wenn wir intuitiv keine Abneigung gegen das Verzehren von Fleisch haben, so können wir doch – durch rationales Abwägen der verschiedenen Beweggründe – zu der Überzeugung gelangen, dass es sinnvoller ist, Vegetarier zu werden.

Wie schöne Erinnerungen entstehen

5. Achievement (Erfolg). Schließlich zählen zu einem gelungenen Leben aus Sicht der Positiven Psychologie regelmäßige Erfolgserlebnisse, im Kleinen wie im Großen. Ein förderlicher Faktor für Erfolgserlebnisse ist das Treffen von guten Entscheidungen – ein Thema, dem sich zum Beispiel Daniel Kahnemann gewidmet hat. Der Träger des Nobelpreises für Wirtschaft des Jahres 2002 wird heute zu den Positiven Psychologen gerechnet. Seine heraus-

Ergebnisse der Leserbefragung

Kann man positives Denken lernen oder trainieren?	
Entscheidend ist die Haltung. Man muss einfach immer wieder versuchen, optimistischer zu sein.	51%
Ja, aber um dauerhaft positiver eingestellt zu sein, braucht es eine tiefergehende Auseinandersetzung mit der Positiven Psychologie.	21%
Alleine nicht. Mithilfe von Coachs oder Therapeuten ist es langfristig aber möglich.	17%
Nein, wie man die Welt sieht, ist eine Frage der Persönlichkeitsstruktur.	5%
Es gibt wirksame Seminare für ein positiveres Denken.	5%
Worin unterscheidet sich Positive Psychologie von positivem Denken?	
Ehrlich gesagt, keine Ahnung.	38%
Positives Denken ist ein Teilaspekt der Positiven Psychologie.	34%
Positive Psychologie ist die Theorie, positives Denken die Praxis.	12%
Positive Psychologie ist eine ernst zu nehmende Wissenschaft, positives Denken nicht.	8%
Positive Psychologie hat mit positivem Denken eigentlich nichts zu tun.	5%
Gar nicht, beide propagieren das Tragen von rosa Brillen.	3%
Sollten positive Gefühle und Optimismus Gegenstand der Personalentwicklung sein?	
Positive Gefühle sollten sogar im Kern von PE-Maßnahmen stehen, weil alles von ihnen abhängt.	41%
Sobald man anfängt, positive Emotionen zu instrumentalisieren, sind sie nicht mehr echt.	12%
Die Gefühlswelt ist und bleibt Privatsache, da sollte sich die PE nicht einmischen.	4%

Quelle: Umfrage in managerSeminare 192, März 2014, n=77, Mehrfachnennungen waren möglich.

ragenden Beiträge zu irrationalen und heuristischen Entscheidungsmustern sind weltbekannt. Daneben hat er intensiv erforscht, wie wir Erlebnisse verarbeiten und erinnern. Unter anderem stellte er fest, dass es für die affektive Beurteilung einer längeren Episode in unserem Leben fast ausschließlich auf zwei Dinge ankommt: darauf, wie die Episode endet – und darauf, wie herausragend der beste Moment innerhalb der Gesamtzeit war. Wer also einen mehrwöchigen Urlaub macht, sollte dafür sorgen, dass es im Lauf der Zeit ein wirklich überragendes schönes Erlebnis gibt – und dass der letzte Abend merklich herausticht. Das reicht mitunter aus, um einen ansonsten durchschnittlichen Urlaub für immer als großartig in Erinnerung zu behalten.

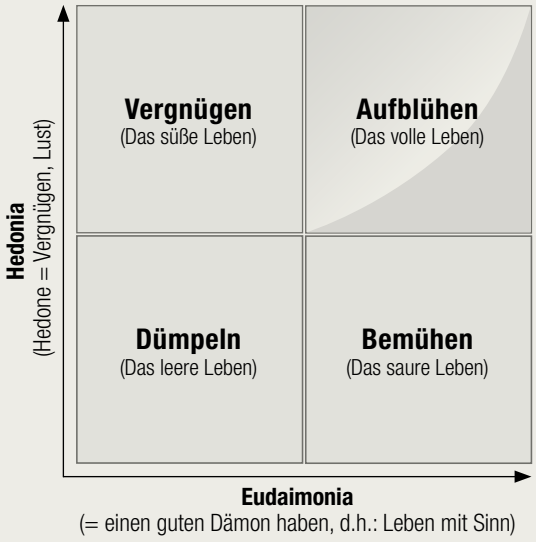
Grit ist mitunter wichtiger als Grips

Unter das Oberthema Erfolg dürfte auch die Forschung von Roy Baumeister fallen. Der Professor für Sozialpsychologie in Florida hat sich ausgiebig den Themen Selbstregulation und Willenskraft gewidmet und festgestellt, dass sich unser Wille ähnlich einem Muskel trainieren lässt. In eine ähnliche Kerbe schlägt die Forschung von Angela Duckworth, einer Schülerin von Seligman. Sie hat als erste eine nicht kognitive, also von allgemeiner Intelligenz unabhängige, Persönlichkeitseigenschaft beschrieben, die im Englischen „Grit“ (etwa: Hartnäckigkeit) genannt wird. Grit ist definiert als Leidenschaft für das Verfolgen von langfristigen Zielen, auch im Angesicht von Widerständen und längeren Durststrecken. Duckworth konnte u.a. nachweisen: Studenten, die ein hohes Maß an Grit besitzen, erreichen im Mittel bessere Examensnoten als ihre weniger strebsamen Kommilitonen.

All das zeigt: Ein erfülltes Leben entfaltet sich nicht automatisch in einem rein hedonistischen Rahmen, der ausschließlich auf Lust, Spaß und Genuss ausgerichtet ist. Zwar leisten angenehme Gefühle, wie sie selbstverständlich auch durch

Leben mit Lust und Sinn

Für die Positive Psychologie besteht das erstrebenswerte Leben aus einer guten Mischung aus hedonischen und eudaimonischen Prinzipien, wobei Letztere ein größeres Gewicht haben.



Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Martin Seligman.

Die Evangelische Bildungsstätte auf Schwanenwerder | Berlin-Zehlendorf

Sie werden sofort spüren: Hier ist der Ort, an dem man zusammenkommt!

■ Unsere Bildungsstätte auf der Insel Schwanenwerder liegt nur wenige Minuten entfernt von der quirligen Mitte Berlins – mit Ku'damm, Reichstag und Gendarmenmarkt – und ist doch zugleich eine wirkliche Oase des Friedens im Getriebe des Alltags. Neue Horizonte erschließen sich von unserer historischen Terrasse mit einem Blick über die Havel zum Wannsee und in den wunderschönen Park. Als Premium-Tagungsstätte der Evangelischen Kirche und Tagungshaus der Evangelischen Akademie zu Berlin sind wir vor allem auf intensive Gespräche und Begegnungen aus Kirche, Kultur und Bildung vorbereitet – in einer Umgebung, in der sich der Blick dem wirklich Wichtigen, aber auch dem Schönen zuwenden kann.

Gästehaus:

In Einzel- und Doppelzimmern können bis zu 60 Personen beherbergt werden. Die sehr ruhigen Zimmer sind geschmackvoll ausgestattet und haben teilweise einen wunderschönen Blick ins Grüne. Behindertengerecht ausgestattete Zimmer und Aufzüge zum Erreichen aller Räumlichkeiten gehören ebenso zum Angebot unserer Bildungsstätte. Das hauseigene Restaurant bietet mit ausgesuchten Produkten und regionalen Spezialitäten sowie einer feinen, biologisch zertifizierten Küche eine zeitgemäße und anspruchsvolle Tagungsverpflegung, die einer bewussten und gesunden Ernährung gerecht wird. Bei schönem Wetter können Sie Ihre Mahlzeiten auf der großen Terrasse einnehmen. Beginnen Sie Ihre Tagung entspannt und lassen Sie den Abend ebenso ausklingen!

Historische Villa:

Hier befinden sich insgesamt 8 Seminarräume für jeweils ca. 20 Personen. Im neu angebauten Plenarsaal finden bis zu 120 Personen Platz. Modernste Konferenz- und Tagungstechnik ist bei uns Standard. Wir freuen uns auf Sie!

HOSPES – Evangelisch-Tagen GmbH
Ev. Bildungsstätte auf Schwanenwerder
Inselstraße 27-28
14129 Berlin-Zehlendorf
Telefon: 030/803-5486 | Fax: -6961
E-Mail: info@berlin-schwanenwerder.de
Internet: www.berlin-schwanenwerder.de

Edel-moderne Gastlichkeit in historsichem Ambiente – eine gelungene Kombination.

oberflächliche Freuden hervorgerufen werden können, ihren Beitrag zu einem gelungenen Leben. Doch gehören Elemente wie Leidenschaft, Leistung, Hartnäckigkeit und Altruismus ebenso dazu. Entsprechend widmen sich heute nur wenige Forschungsvorhaben innerhalb der Positiven Psychologie der rein hedonischen (Hedone = Vergnügen, Lust) Dimension des Lebens – zumal die freudvollen Effekte aus dieser Dimension auch nur kurzfristiger Natur sind. Man stelle sich nur den Millionenerben vor, der an der Côte d'Azur das Geld seiner Eltern unter die Leute bringt … Ein derartiges Leben ist aus Sicht der Positiven Psychologie verflacht und daher nicht erstrebenswert.

Der überwiegende Teil aller Inhalte der Positiven Psychologie bewegt sich auf der nach Aristoteles benannten eudaimonischen Achse (vgl. Grafik, S. 49). Eudaimonia heißt übersetzt „einen guten Dämon haben" und steht für eine gelingende Lebensführung, die nach Aristoteles mit menschlichen Tugenden verbunden ist. Das „Sich-gut-Fühlen" ist für den Philosophen nur eine Begleiterscheinung guten (= moralischen) Handelns. Zwar betrachtete auch Aristoteles ein gewisses Maß an Wohlergehen und körperliche Unversehrtheit als wichtige Vorbedingungen – das eigentliche gute Leben sah er jedoch in der Ausbildung von Charakterstärke und im Dienst an der Allgemeinheit.

Hedonia und Eudaimonia: Das Gute liegt zwischen Lust und Last

Doch Obacht: Eine *rein* auf die eudaimonische Dimension ausgerichtete Form des Lebens greift ebenfalls zu kurz. Man stelle sich eine alte Jungfer vor, die all ihre Zeit und Energie für gute Zwecke aufwendet, dabei aber das Mitgefühl sich selbst gegenüber vergisst. Auch ein solches Leben ist aus Sicht der Positiven Psychologie nicht erstrebenswert. Das (auf-)blühende Leben zeigt sich in einer angemessenen Bespielung beider Dimensionen – der hedonischen und der eudaimonischen – wobei das meiste Gewicht, vor allem in Hinblick auf eine langfristige und ganzheitliche Lebensgestaltung, auf der eudaimonischen Dimension liegen sollte.

Mittlerweile gibt es Schulen, die diese Erkenntnisse in ihre Curricula integrieren. Es gibt Kommunen, die die PERMA-Kriterien in ihrer Arbeit berücksichtigen, z.B. in puncto Architektur und Städteplanung. Und sogar das U.S. Army zieht aus der Positiven Psychologie Konsequenzen: Bereits vor einigen Jahren begann die Organisation, einen Großteil der Soldaten durch ein an der University of Pennsylvania von Martin Seligmann und seinen Mitstreitern konzipiertes mehrtägiges Resilienz-Training zu schleusen.

Je mehr Menschen sich für das neue Feld begeistern, umso breiter wird natürlich der Blickwinkel. So werden inzwischen Schnittmengen von Positiver Psychologie zu Sport und Naturerfahrung, aber auch zu Kunst, Musik und Film erkundet. Das Buch „Positive Psychology at the Movies" von Ryan Niemiec zum Beispiel widmet sich der Ausbildung von Charakterstärken durch das Anschauen der „richtigen" Filme. Es werden die Handlungsstränge und Hauptfiguren von Filmklassikern wie auch neueren Werken analysiert und daraufhin Empfehlungen für den Filmkonsum gegeben. Das mag bizarr anmuten – doch muss es deshalb wirkungslos sein?

So wird deutlich: Als akademische Disziplin ist die Positive Psychologie zwar noch in ihren Teenager-Jahren. Doch hat sie bereits enorm viel bewegt. Sie stößt auf breite Akzeptanz in allen Bereichen, wo Menschen sich (oder etwas) zum Positiven verändern wollen – in Coaching und Training ebenso wie in der Führungspraxis.

Nico Rose ■

Service

Literaturtipps

▶ **Nina Peters: Achtsamkeit in der Arbeitswelt: Energie durch Entschleunigung.** managerSeminare 192, März 2014, www.managerSeminare.de/MS192AR01
Artikel über die Potenziale und Grenzen des Konzepts der Achtsamkeit.

▶ **Tobias Illig: Die stärkenfokussierte Organisation. Methoden und Instrumente des Positiven Managements**. Schäffer-Poeschel, Stuttgart 2013, 49,95 Euro.
Eine Analyse, wie durch Positives Management Top-Leistungen entstehen. Mit Tools, die dabei helfen, den Weg zu einer stärkenfokussierten Organisation zu bereiten.

▶ **Nico Rose: Lizenz zur Zufriedenheit. Positive Psychologie in der Praxis.** Junfermann, Paderborn 2012, 22,90 Euro.
Eines der wenigen Bücher deutscher Autoren zur Positiven Psychologie. Mit vielen Fallbeispielen aus der Coachingpraxis und Übungen zur Selbsterfahrung.

▶ **Jonathan Haidt: Die Glückshypothese. Was uns wirklich glücklich macht.** VAK, Kirchzarten 2011, 16,99 Euro.
Ein anspruchsvoller Streifzug durch 2.500 Jahre Glücksforschung. Kein klassischer Ratgeber, eher eine populärwissenschaftliche Auseinandersetzung.

▶ **Martin Seligman, Mihály Csikszentmihályi: Positive Psychology: An Introduction.** American Psychologist, American Psychological Association, Washington, D.C., Januar 2001, http://psycnet.apa.org/journals/amp/55/1/5/
Dieser Artikel ist das Gründungsmanifest der Positiven Psychologie.

Veranstaltungstipp

▶ Mit weiteren Koryphäen der Positiven Psychologie kommt Martin Seligman im Sommer 2014 für mehrere Vorträge nach Deutschland. Infos: **www.seligmaneurope.com.**

Videotipp

▶ Wer testen will, inwieweit er beim Betrachten außergewöhnlich guter Taten ein Gefühl der Erhebung erlebt, kann den kurzen Film auf **www.teamhoyt.com** anschauen.

Stärken-Test

▶ Ein Großprojekt der Positiven Psychologie ist die Entwicklung eines Kompendiums von Charakterstärken und Tugenden. Von religiösen Texten bis hin zum Pfadfinder-Kodex analysierte ein Forscherteam über mehrere Jahre die Weisheitsliteratur vieler verschiedener Länder und Zeitalter – und destillierte daraus 24 Stärken und sechs Tugenden. Wer diese kennenlernen will und gleichzeitig wissen möchte, wo er selbst mit seinen Stärken steht, findet einen kostenlosen Test unter **www.viame.org**.

Abonnent zu sein lohnt sich:

- ▶ vollständiger **Zugriff** auf 20 Jahre Artikelarchiv

und ...

- ▶ **alle** Themendossiers **gratis**
- ▶ **50 Euro** Rabatt beim Kauf von Führungstrainings auf CD-ROM
- ▶ **bis zu 100 Euro** Rabatt bei den Petersberger Trainertagen
- ▶ Motivationsposter zum **Sonderpreis**
- ▶ **kostenfreie** Messekarten, z.B. für die Zukunft Personal
- ▶ digitale Ausgabe **inklusive**
- ▶ **Gratis-Prämie** bei Bestellung

Einfach bestellen unter

www.managerSeminare.de/abo