

# Die Macht der Positivität Struktur und Wirkungsweise Positiv- Psychologischer Interventionen

The Power of Positivity

Philip Streit & Michael Wohlkönig

Themenschwerpunkt Psychologie und Glücklichein ...

## Zusammenfassung

*Positive Interventionen steigern das Wohlbefinden und wirken antidepressiv. Das ist durch eine Vielzahl von Studien und Forschungsergebnissen mittlerweile belegt. Ganz offensichtlich ist das auch ihrer kongruenten systemisch-lösungsorientierten Struktur, sowie ihrer Affinität zu einer neurobiologischen Erklärung des Wohlbefindens geschuldet. Nach einem kurzen Abriss über die Entstehungsgeschichte und die wichtigsten theoretischen Eckpunkte Positiver Psychologie wird versucht, die systemisch-neurobiologische Wirkungsstruktur positiver Interventionen darzustellen. Im Anschluss daran werden die 12 wichtigsten so vorgestellt, dass eine Praktikerin sie unmittelbar verwenden kann. Ein kleiner Überblick über Anwendungsmöglichkeiten in Psychotherapie, Erziehung, Leadership, Management und Gesundheitspsychologie schließt diesen Artikel ab.*

## Abstract

*Positive interventions increase well-being and act as an antidepressant. This has been documented by a multitude of surveys and research results. It's obvious that this is also owed to their congruent systemic solution-focused structure as well as their affinity to a neurobiological explanation of well-being. After a short outline of the evolution and the most important theoretical basics of positive psychology, the systemic neurobiological effects of positive interventions will be shown. In conclusion the 12 most important interventions are presented and can be applied right away by a practitioner. A short overview of potential applications in psychotherapy, education, leadership, management and health psychology concludes this article.*

Valentin schleicht wie ein geprügelter Hund durch die Tür meiner Praxis. Er geht in die 8. Klasse Gymnasium,

ist Vorzugsschüler, hat nie in seiner Schulkarriere eine Note schlechter als Zwei geschrieben und gibt an trotzdem todunglücklich zu sein. Dazu kämen diese Ängste, nicht gut genug zu sein, das Amerikastipendium nicht zu schaffen, keine Freundin zu bekommen und dem Familienstandard nicht zu entsprechen.

Wir entscheiden uns einfach für das Glückstagebuch. Jeden Tag, Woche für Woche, schreibt Valentin drei Dinge hinein, die am jeweiligen Tag gut waren und versucht dies zu begründen.

Jede Woche liest er mir daraus vor. Zum Beispiel, dass ihm aufgefallen ist, dass seine Tanzpartnerin beim Maturaball-Tanzkurs zurücklächle. Oder dass ihm wieder eingefallen sei, welch hervorragender Roboterbaumeister er sei und schon einen internationalen Preis gewonnen habe. Nach zwölf Wochen kommt Valentin freudestrahlend und sagt, dass er jetzt die Therapie – das Coaching – beenden werde. Er hätte eine Freundin und wirklich Wichtigeres zu tun, als einmal in der Woche zu kommen. Und übrigens, so meint er, dieses Glückstagebuch hätte wirklich geholfen.

1998 lässt Martin Seligman, der Entdecker der Erlernten Hilflosigkeit, als neugewählter Präsident der American Psychological Association aufhorchen: Die Psychologie sei von einer Science of Health zu einer Science of Disease verkommen. So wichtig es ist, Störungsbilder genau zu beschreiben und Therapieformen zu entwickeln, umso wichtiger ist es auch sich mit positiven Forschungsinhalten zu beschäftigen. Gemeinsam mit Mihály Csikszentmihályi, dem Entdecker des Flow, Chris Peterson und Ray Fowler wurde die Positive Psychologie begründet. Als Disziplin der Psychologie, die es sich systematisch zur Aufgabe macht, empirisch zu ermitteln, was Menschen hilft, ein produktives und erfüllendes Leben zu führen, zu erforschen was es Menschen ermöglicht aufzublühen. 2009 wurde die International Positive Psychology Association (IPPA) gegründet, die bisher drei internationale Kongresse durchgeführt hat. „Positive Psychology is the scientific study of what ena-

bles individuals and communities to thrive“ (IPPA mission statement).

Glücksforschung hat es immer schon gegeben (Frank, 2010). Eine ursprüngliche Theorie des Glücks lieferte Seligman mit seiner Authentic Happiness Theory. Glücklich zunehmende Lebenszufriedenheit konstituiert sich nach drei basalen Elementen (Seligman, 2004).

1. Positive Gefühle (Pleasure, das angenehme Leben) – der sogenannten hedonistischen Anteil des Glücks.
2. Engagement und die Fähigkeit in Flow zu kommen. Flow bedeutet, engagiert zu sein und voller Begeisterung etwas zu tun. Das gelinge am ehesten, wenn die Menschen ihre Stärken nützen würden anstatt ihre Schwächen zu minimieren (das engagierte Leben).
3. Sinn und Bedeutung im Leben – Meaning wie der englische Begriff dafür heißt. Ein sinnvolles Leben ist, wenn jemand eine Sache (Hobbies, Arbeit etc.) verfolgt die etwas größer als er selbst ist. Deswegen schaffe der Mensch Positive Institutionen: Religion, die ökologische Bewegung etc.

Seligman selbst führte schnell drei Kritikpunkte der Authentic Happiness Theory an:

1. Sie orientiere sich an einem völlig unklaren Glücksbegriff.
2. Die Lebenszufriedenheit spiele eine viel zu große Rolle zur Erklärung von Wohlbefinden.
3. Sie umfasse nicht alle Bestandteile die Wohlbefinden ausmachen.

In seinem 2011 erschienenen Buch „Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being“ bzw. „Flourish – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens“ (Seligman, 2012) formulierte Seligman dann Anforderungen an eine Theorie des Wohlbefindens, die Menschen zum Aufblühen bringt. Deren Elemente subjektiv, wie objektiv müssten erstens zum Wohlbefinden beitragen. Zweitens die Menschen strebten um der Sache selbst willen die Erfüllung dieses Elements an. Drittens sollten sich die Elemente unabhängig von den anderen Elementen definieren und messen lassen. Seligman (2011) fasst die Elemente in ein Agronym: PERMA. Wohlbefinden und das Aufblühen der Menschen konstituiert sich aus fünf Bausteinen, die zugleich Forschungsfelder der Positiven Psychologie seien (Rose 2014).

Erstens aus Positiven Emotionen. Menschen, die in der Lage seien positive Emotionen im Verhältnis 3:1 zu negativen zu erleben würden eine wichtige Voraussetzung für glücklich sein erfüllen.

Das zweite Element ist Engagement – das Erleben von Flow und Stärke.

Drittens ist ein neues Element eingefügt, das Relations heißt. Wohlbefinden und Aufblühen hänge im großen Ausmaße auch davon ab wie der Mensch sich in Beziehungsgeflechte eingebettet sehe und wie er in der Lage sei, selbst aktiv-konstruktiv zu kommunizieren.

Viertens realisiere sich Aufblühen und Wohlbefinden über das Streben nach Sinn also Eingehen und Erfüllen von Herausforderungen die etwas größer seien als man selbst – Meaning also.

Und fünftes führte er ein weiteres neues Element – Accomplishment ein: Erfolg um des Erfolges willen. Beim Streben nach Erfolgserlebnissen spielen Entschlossenheit und Hartnäckigkeit (Grit) nach Duckworth (2007) eine große Rolle um zum Ziel zu kommen.

Parallel dazu entwickelte Barbara Fredrickson (2009) von der Universität von Chapel Hill auch ihre Broaden-and-Build Theory of Mind of Positive Emotions, die kurz gesagt bedeutet, dass das Erleben von Positiven Emotionen im Verhältnis von 3:1 merklich zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, der Ausdauer und der Konzentration und der menschlichen Handlungsfähigkeit allgemein beitragen. Sie konnte auch wissenschaftlich belegen, dass die Anwendung von Meditation (Metta-Meditation, auch Loving-Kindness Meditation genannt), positive Zustände und abhandeln gekommen positive Emotionen, wieder aktivieren und entdecken kann.

In den Jahren 2004 bis 2011 wurden eine Vielzahl von Interventionen entwickelt um Lebenszufriedenheit und folgend Well-being zu fördern und entwickeln zu können. Die beste Sammlung davon findet sich bei Sonja Lyubomirsky (2008) in „Glücklich sein“ sowie bei Barbara Fredrickson (2011) und bei Martin Seligman selbst.

Grundüberlegungen für wirksame positive Interventionen waren immer gleich. Sie sind einfach handhabbar und erlernbar entsprechend der These dass Wohlbefinden und Glück erlernbar seien. Eine Vielzahl von Studien belegte die Effektivität der sogenannten Glücksaktivitäten. Offen war lange, was genannte Glücksaktivitäten grundlegend so effektiv macht bzw. worauf ihre Wirksamkeit beruht. Im Folgenden werden der systemische und der neurobiologische Hintergrund beschrieben.

## 1. Zur Charakteristik Positiver Interventionen

Konstruktivistische lösungsorientierte Puristen werfen Positiven Interventionen immer wieder vor den Klienten zu viel vorzuschreiben: Das enge die Entscheidungs- und Wahlfreiheit ein. Martin Seligmans Antwort darauf ist einfach und bestechend zugleich: Wenn jemand wirklich verzweifelt ist, so vertraute er mir bei einer Autofahrt nach Venedig an, dann ist er oft nicht in der Lage eine Lösung zu kreieren. Er braucht etwas, was er tun kann, eine Handlungsanweisung.

Genau diese Tatsache charakterisiert Positiv-Psychologische Interventionen. Sie sind einfache, für herausfordernde Situationen geeignete, Handlungsanleitungen für ein gelingendes Leben. Sie sind zukunftsorientiert und prosozial ausgerichtet. Auf diese Art entfalten sie eine beachtliche systemische Wirkung. Für Gunther Schmidt, einem bekannten deutschen hypnosystemischen Therapeuten, sind diese Interventionen wertvolle Fo-

kussierungshilfen. Durch ihre zukunftsgerichtete Konstruktion wechseln sie den Aufmerksamkeitsfokus und helfen so den Grübelkreislauf zu durchbrechen. So ebnen sie einen Weg zu konkreten Handlungen, die das Leben gelingen lassen. Allein durch das Aufschreiben von Dankbarkeit beispielsweise werden Verbitterungs- und Grübelkreisläufe dekonstruiert, in Grübelkreisläufen gebundene psychische Energie genutzt und neue Erfolgsmuster eines gelingenden Lebens und des Aufblühens generiert. Das ist Dekonstruktion des Problems durch Konstruktion seiner Lösung in konkreter Ausformung (Schmidt, 2013; De Shazer, 2008).

Diese Erfolgsmuster werden auf allen fünf Wohlbefindensebenen gebildet (PERMA). Etwa durch die drei Dinge, die gut sind auf der Ebene der positiven Emotionen, durch das Nutzen von Stärken auf der Ebene des Engagements, durch die Übung Aktiv-Konstruktives Reagieren der Ebene der Beziehung (Relation), durch zielorientiertes Herangehen an ein Projekt, bei dem man über sich hinauswächst (Sinn, Meaning) und durch den Einsatz und das Ausprobieren von Entschlossenheit (GRIT) auf der Ebene des Erfolgs, um diesen immer wieder zu realisieren (Accomplishment).

Auf einer neurobiologischen Ebene entwickeln sich, nach Spitzer (2011), Hüther (2013), Siegel (2012, 2014) und Esch (2011) neuronale Netzwerke des Gelingens.

Dass dies kein Wunschdenken sondern Realität ist, weiß man spätestens seit dem Einsatz des funktionalen Magnetresonanztomografen (fMRT) in der Neurowissenschaft. Richard Davidson (2012) und Jay Giedd (1999) konnten in beeindruckender Weise nachweisen, dass bestimmte Gedanken- und Verhaltensmuster und emotionale Zustände gewissen neuronalen Verbindungen und Aktivitätsmustern entsprechen. Etwa eine positive Grundeinstellung einer häufigen Verbindung zwischen Nucleus Accumbens (Erwartung von Belohnung) und linkem präfrontalem Cortex, der zuständig für die emotionale Bewertung von Inhalten ist (Davidson, 2012).

Esch (2011) zeigt in seinem Buch „Die Neurobiologie des Glückes“ auf, dass am Erlangen von Wohlbefinden fünf wichtige Gehirnsysteme beteiligt sind:

1. Das Spiegelneuronensystem und der Resonanzschaltkreis<sup>1)</sup>
2. Das zentrale Stresssystem<sup>2)</sup>
3. Das zentrale Belohnungssystem<sup>3)</sup>
4. Das Aufmerksamkeitssystem und<sup>4)</sup>
5. Das soziale Gehirn<sup>5)</sup>

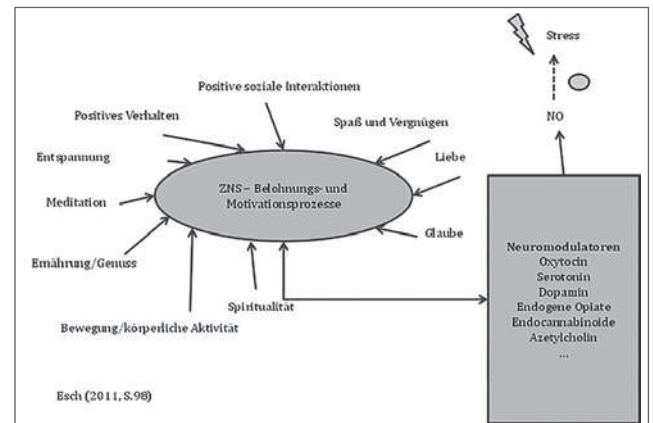
Vor allem über die Beschäftigung mit dem zentralen Stresssystem kommt er zum Schluss, dass Wohlbefinden nicht nur mit dem zentralen Belohnungssystem verbunden ist, sondern untrennbar auch mit, man könnte es fast so nennen, positivem Stress, der Herausforderung.

Er skizziert folgenden Weg zu Wohlbefinden. Ausgangspunkt ist eine positive Grundeinstellung nach Davidson, also ein balancierter Austausch zwischen Nucleus Accumbens und präfrontalem Cortex, sowie ein balancierter neuroaxialer Austausch zwischen anterioren

und cingulären Cortex und der Amygdala. Insbesondere der Fähigkeit die Aufmerksamkeit gut zu steuern (ACC) und der Fähigkeit gut zu planen (präfrontaler Cortex) wird bei Esch (2011) große Bedeutung zugemessen.

Am Anfang des Wohlbefindens steht sodann immer eine Herausforderung oder eine Anforderung. Durch die Aussicht auf Erfolg springt der Nucleus Accumbens an. Ist die Anforderung zu groß, wird amygdal Vermeidung angeordnet. Vom zentralen ventralen Tegmentum wird aktivierendes Dopamin produziert. Parallel wirkt eine entsprechend moderate Stressreaktion; Noradrenalin wird aktiviert und erregt, sodass die nötige gerichtete Aktivität stattfinden kann. Das bei der Stressreaktion produzierte Cortisol stellt die nötige Energie im ACC zur Verfügung und erhöht die gesunde Konzentration und die Fähigkeit Information zu speichern. Das Cortisol unterstützt den letztendlich erfolgreichen Abschluss von Aufgaben oder eines Teilschrittes. Abschließend ermöglicht es den Umbau von Dopamin zu endogenem Morphium. Zuvor noch hilft Oxytocin (Liebe Bindung Kooperation), durch Einschalten des Resonanzkreislaufes, gute Beziehungen herzustellen. Das im System produzierte Morphium führt nach Esch (2011) zur Entspannung und letztendlich wird das System durch Stickstoffmonoxid gereinigt (Gefäßerweiterung), was wesentlich zur Stressreduktion beiträgt. Esch fasst dies in einer Grafik (Abb.1) zusammen und illustriert wie Positive Interventionen die entsprechenden neurobiologischen und Stoffwechselreaktionen hervorbringen können.

Abb. 1:



Der Grundgedanke einer neurobiologischen Wirkungsweise Positiver Interventionen setzt sich nach Streit (2013) aus folgenden Überlegungen zusammen:

Davidson (2012) hat nachgewiesen, dass viele dysfunktional-ablaufende Erlebens- und Verhaltensmuster ein entsprechendes neurobiologisches Korrelat haben. Davidson weist zugleich nach, dass diese neuronalen Aktivitätsmuster etwa durch Meditation oder das Durchführen positiver Interventionen beeinflussbar sind. Positive Interventionen, entwickelt nach dem PERMA-Modell, haben positive Auswirkungen auf ein gelungenes Zusammenspiel von Gehirnsystemen welche für Wohlbefinden verantwortlich sind:

- Balancierte Neuroaxis – Anteriorer Cingulärer Cortex – Amygdala (Hanson, 2010)
- Kooperation zwischen Belohnungssystem und präfrontalem Cortex (Davidson, 2012)
- Intaktes zentrales Stresssystem
- Funktionierendes Resonanzsystem.

Zahlreiche Forscher legen Belege vor, dass diese Gehirnregionen tatsächlich andere Aktivierungsmuster entwickeln (Davidson, 2012, Hanson, 2010, Dispenza, 2012, Esch, 2011). Durch ihren immanenten Handlungscharakter unterbrechen sie einen negativen eingefahrenen Kreislauf etwa bei einer Burn-out-Symptomatik oder einer Depression und etablieren langsam aber sicher Erfolgs- und Wohlbefindenskreisläufe. Zusätzliche Forschungen zur Festigung dieser Überlegungen sind sicherlich durchzuführen.

## 2. Zwölf Positive Interventionen im Überblick

Von Esch (2011) aber auch Fredrickson (2011) und Seligman (2012) werden Positive Interventionen beschrieben. Im Folgenden beschreiben wir die 12, die sich unserer Erfahrung nach praktisch am effektivsten umsetzen lassen.

### 1. Meditation

Davidson (2012), Esch (2011) und Hanson (2010) legen eine Fülle von Belegen vor, dass Meditation sich stabilisierend und stärkend auf den anterioren cingulären Cortex auswirkt, sowie auf die Häufigkeit von P300-EEG Ausschlägen (Beurteilen von Ereignissen). Fredrickson (2011) beschreibt in einem großangelegten Experiment wie die Durchführung der Meditation (Loving-kindness Meditation) positive Emotionen zurück bringt und damit auch Leistungsfähigkeit und kognitive Fähigkeiten stärkt. Einen Überblick über die wichtigsten Mediationsformen finden sie auf [www.seligmaneuropa.com](http://www.seligmaneuropa.com).

### 2. Three Blessings Exercise – Drei Dinge, die gut tun

Die Three Blessings Exercise ist eine der bestuntersuchten Positiv Psychologischen Interventionen. Bei dieser Übung werden die Teilnehmerinnen ersucht, täglich drei Dinge, die ihnen gut getan haben in einer Art Tagebuch aufzuschreiben und zu begründen warum ihnen dies subjektiv gut tue. Zugleich werden die Teilnehmerinnen gebeten diese ihre Ergebnisse regelmäßig jemand anderem vorzulesen. Lyubomirsky (2008) berichtet von massiv steigenden Auswirkungen auf die Etablierung positiver Emotionen interessanterweise dann, wenn die „Three Blessing Exercise“ nur viermal in der Woche gemacht wurde und einmal bewusst ausgelassen wird. (Solche Ergebnisse finden sich auch bei Zielformulierung nach Dispenza, 2012)

### 3. Stärken finden und nutzen

Seligman und Peterson (2004) haben einen Values-in-Action-Fragebogen entwickelt der in deutscher Form auf der Universität Zürich durch Willibald Ruch unter <http://www.charakterstaerken.org> skizziert ist. Anhand dieses Fragebogens können Teilnehmerinnen ihre fünf Signaturstärken herausfinden und davon zwei bis drei Stärken verwenden und praktizieren. Nach Csíkszentmihályi (2008) und Seligman (2011) ist dies die beste Methode um in Flow zu kommen, einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe in der Raum und Zeit still zu stehen scheinen. Flow bedingt sicher die maßvolle Erregung des zentralen Stresssystems. Flow, generiert über den Einsatz von Stärken, scheint eine der entscheidenden Voraussetzungen für Entschlossenheit (GRIT) – vgl. Streit (2014) – Gelassen und Positiv durch die Pubertät.

### 4. Gratitude Letter – Dankbarkeitsbrief

Seligman berichtet 2011, dass die Übung „Gratitude Letter“ eine der erfolgreichsten Interventionen der Positiven Psychologie ist. Bei dieser Positiv Psychologischen Übung werden die Klienten aufgefordert und gebeten einen Dankbarkeitsbrief von 300 Worten an eine noch lebende Person, möglichst nicht blutsverwandt, zu schreiben, diese dann auch aufzusuchen und ihr den Brief zu übergeben und vorzulesen. Lyubomirsky (2008) berichtet, dass Personen die dies gemacht haben glücklicher waren und die Depressionswerte abnahmen. Diese Wirkung hielt bis zu 3 Monate lang an. Dies kann anhand der praktischen Arbeit von Dr. Philip Streit am Institut für Positive Psychologie und Mentalcoaching klar qualitativ nachvollzogen werden.

### 5. Vergeben

Das von Worthington (2008) entworfene REACH-Ritual ist eine Vergebungstechnik. Die Fähigkeit sich zu vergeben, zu verzeihen, wird von Worthington aber auch von Bauer (2006) als eine der entscheidenden Herausforderungen beschrieben, um Wohlwollen für sein eigenes Leben und Wohlbefinden überhaupt aufbauen zu können. Bei dieser positiv-psychologischen Interventionen werden die Untersuchungspersonen gebeten sich zunächst das traumatisierende kränkende Ereignis so sachlich wie möglich ins Gedächtnis zurückzuholen, Recall – zurückrufen. E steht für Empathie. Versuchen Sie die Situation aus dem Blickwinkel des Täters zu verstehen. Denken sie an eine plausible Geschichte. Danach folgt das Altruistische Geschenk der Vergebung. Denken sie dabei an eine Situation in der ihnen vergeben wurde und spüren sie die Dankbarkeit, die sie damals empfunden haben. Commit – sich festlegen, dass ist der nächste Schritt des Rituals. Legen sie sich fest indem sie öffentlich vergeben. Sie können ein „Zertifikat der Vergebung“ oder einen „Verzeihungsbrief“ schreiben, diesen müssen

sie aber nicht abschicken. Zuletzt heißt es „Festhalten an der Vergebung – Hold on to forgiveness“. Es sollte beachtet werden, dass Vergebung nicht die Auslöschung der Erinnerung bedeutet sondern eine Umetikettierung. Diese Technik ist sehr effektiv, braucht aber auch eine sehr gründliche Vorbereitung. Vopel (2009) beschreibt eine Reihe von Vergebungstechniken – ebenso Frank (2010).

## 6. One Door Opens, ABCDE

Ebenfalls zu den Posttraumatischen-Growth-Techniken gehören sogenannte kognitive Umstrukturierungstechniken. Zwei Techniken sind von Seligman besonders in den Vordergrund gestellt worden. Die erste ist die One-Door-Opens (Eine Tür öffnet sich) Methode. Damit ist eine systematische kognitive Beschäftigung mit einer „Niederlage“ und der sich daraus ergebenden neuen Möglichkeiten gemeint. Die zweite, von Albert Ellis entliehene, ist die sogenannte erweiterte ABCDE-Technik, eine Technik, die emotional negativ bewertete Ereignisse einer kognitiven Disputation aussetzt, um daraus neue Möglichkeiten für die Zukunft zu schaffen. Diese Techniken sind von der kognitiv-(positiven) Verhaltenstherapie sehr gut erforscht und gelten als sehr effektiv. Diese Techniken werden auch im Penn Resilience Program für Kinder, das Seligman und die Penn Universität entwickelt haben und im Master Resilience Training, das die Penn Universität für die amerikanische Armee entwickelt hat, eingesetzt.

## 7. Aktiv konstruktives Reagieren – ACR

Diese Übung zeigt in mehreren Studien eine deutliche Verbesserung des sozialen Umgangs und Möglichkeiten für die Versuchspersonen und ist einer der Schlüssel sozialen Rückhalt und soziale Einbettung zu erreichen. Die Aufgabe besteht darin, auf andere Personen, die über ein Ereignis berichten, positiv konstruktiv zu reagieren und sie interessiert nach dem Zustandekommen ihres Erfolges zu fragen. Zeigen sie sich begeistert und fragen sie nach wie es zu diesem Erfolg gekommen ist. Hierbei ist es wichtig, dass man echte und ehrliche Gefühle zeigt. Verwenden sie Humor oder machen sie ein Kompliment. Außerdem ist es wichtig den Augenkontakt zu halten sowie eine offene Körperhaltung einzunehmen. Begleiten sie die andere Person und konfrontieren sie sie nicht. Diese Art der Reaktion ist die wesentlich effektivere Methode sozialen Rückhalt zu erreichen als andere Reaktionstypen wie z.B.: passiv-konstruktiv, passiv-destruktiv oder aktiv-destruktiv. Näheres zum ACR, sowie ein Beispiel zu den vier Reaktionstypen finden sie auf [www.seligmaneurope.com](http://www.seligmaneurope.com).

## 8. Nachruf

Eine sehr wichtige Intervention in Vorbereitung von positiven und emotional-stabilen Zielvisionen ist die von Seligman und Rashid entwickelte Technik des Nachrufes. In dieser Interventionsform werden die Teilnehmerinnen gebeten zu einem runden Geburtstag oder zu ihrem eigenen Todestag eine Art Nachruf über die Leistungen ihres Lebens zu verfassen. Sehr ähnlich der Technik der Zukunftsfragen im systemisch-lösungsorientierten Bereich, konstruiert diese Intervention auf fast spielerische Art neue Möglichkeiten sich positiv zu verhalten. Die daraus gewonnen Erfahrungen können als Three Blessings Erfahrungen genutzt werden.

## 9. Genuss erleben – Savoring

Die von Fredrickson, Seligman und auch von Lyubomirsky beschriebene Technik des „Savoring“ – des Genießens der kleinen Freuden des Alltags, wird immer häufiger angewandt. Klienten bekommen den Auftrag sich pro Tag bis zu drei positive Kleinigkeiten zu gönnen, entweder eine schöne Dusche oder einen Genuss beim Mittagessen. Diese Genussmomente bewirken insgesamt eine Steigerung erlebter positiver Emotionen.

## 10. Acts of Kindness

Eine spezielle Gruppe von Übungen sind die von Seligman so bezeichneten „Acts-of-Kindness“ – kleine Akte der Liebe. Diese Übungen haben einen eindeutig prosozialen Touch und werden von Barbara Fredrickson auch als gute Taten bezeichnet. Das wichtigste ist, gute Taten gegenüber jemand anderem zu begehen. Etwa in Form einer perfekten Überraschung für jemanden anderen oder einfach eine kleine Geste der Liebe, ohne auf den eigenen Vorteil zu achten. Ebenfalls „Acts-of-Kindness“ sind der Stammbaum der Stärken und ein perfekter Tag. Näheres dazu finden Sie auf der Homepage von Seligman Europe sowie im Buch von Sonja Lyubomirsky. Forschungen, besonders die von Fredrickson (2009) zeigen, dass gute Taten sich vor allem dann positiv auf Wohlbefinden und die Verbesserung positiver Emotionen auswirken, wenn sie konzentriert an einem Tag durchgeführt werden.

## 11. Zielerreichungstechniken

Diese nehmen sowohl bei Lyubomirsky, bei Fredrickson, sowie bei Esch großen Raum ein. Bei Zielerreichungstechniken nach der Positiven Psychologie geht es um weit mehr als nur das Erstellen von SMART-Zielen. Diese Ziele müssen vor allem attraktiv sein, das heißt, die geistige Komponente des Ziels und die emotionale Komponente des Ziels müssen gut übereinstimmend sein. Streit und Wohlkönig können in ihrer klinisch-psychologisch und psychotherapeutischen Praxis aufzeigen,

dass mit Motto versehene Ziele ungleich wirksamer sind als reine SMART-Ziele. Einen genauen Überblick über Zielerreichungstechniken finden Sie im Buch von Sonja Lyubomirsky („Glücklich sein“ 2008) sowie im Buch von Maja Storch („Machen sie doch was sie wollen“ 2009).

## 12. Mind your Body

Ein wichtiger Bereich der Positiven Psychologie ist: Beachte deinen Körper.

Hier wird deutlich nachgewiesen, dass regelmäßige Bewegung, etwa 10.000 Schritte pro Tag (Seligman, 2011), nachdrückliche positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. Eine bereits aus der Depressionsforschung bekannte Tatsache. Rossi und Kollegen (2013) weisen überdies nach, dass regelmäßiger Schlaf eine eindeutig positive Wirkung auf die neurophysiologische Befindlichkeit des Organismus hat. Immer deutlicher wird durch eine Reihe von Forschungsansätzen, dass spirituelle und transzendente Denkansätze in Verbindung mit der Geist-Körper-Einheit einen wichtigen Anteil am Wohlbefinden haben (Hanson, 2010; Dispenza, 2012).

Zum Abschluss sei noch eine Reihe von Programmen kurz angerissen, in denen diese psychologischen Interventionen verwendet werden.

### 2.1. Positive Psychologie im therapeutischen Setting

Seligman, Parks und Rashid (2006) entwickelten ein gruppentherapeutisches Programm: In sechs Doppelstunden werden im Abstand von zwölf Wochen folgende Übungen durchgeführt: Die eigenen Stärken finden, drei gute Gedanken (Three Blessings), Nachruf, Dankbarkeit zeigen, aktiv-konstruktive Antworten und Genießen. Eine empirische Evaluation zeigte, dass leicht- bis mitteldepressive Patienten eine deutlichere Verminderung der Depressionswerte hatten, im Vergleich zu „therapy as usual“. Der Erfolg hielt über einen längeren Zeitraum an.

Rashid in Kooperation mit Seligman (vgl. auch das unveröffentlichte Buch von 2014 – Positive Psychotherapie) beschreibt auch 14 Interventionen im Abstand von 14 Tagen und einer Stunde für eine Einzeltherapie: 1. Finde deine positiven Ressourcen – Aufsatz über die Stärken 2. Signaturstärken wahrnehmen und nutzen 3. Signaturstärken und positive Emotionen pflegen 4. Gute vs. schlechte Erinnerungen 5. Versöhnlichkeit 6. Dankbarkeit 7. Halbzeitevaluation 8. Zufriedenheit – Satisficing 9. Optimismus und Hoffnung 10. Liebe und Bindung – Acts-of-Kindness 11. Stammbaum der Stärken 12. Genuss – Savoring 13. Das Geschenk der Zeit – eine Variante der Acts-of-Kindness 14. Integration zum erfüllten Leben. Soweit bis jetzt feststellbar und evaluiert, bringen diese Übungen deutlichere Verbesserungen in der

Verbindlichkeit leicht- bis mitteldepressiver Patienten und dies auch über einen längeren Zeitraum hinweg.

### 2.2. Positive Psychologie für den Gesundheitspsychologischen Alltag

Esch stellt 2011 das sogenannte BERN-Modell vor. Dieses Modell ist ein einfach nachvollziehbares Modell zur Gesundheitsprävention und ist aus Positiv-Psychologischen Methoden und dem Modell der Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn entwickelt. Es beinhaltet vier Elemente:

1. Behavior – Verhalten: es geht darum im Alltag positiv zu denken und zu handeln.
2. Exercise – Bewegung: ausreichend körperliche Betätigung, außer Atem sein, zumindest 30 Minuten pro Tag.
3. Relaxation – Entspannung: regelmäßige innere Einkehr, zumindest 20 Minuten täglich
4. Nutrition – Ernährung: Genussreich und gesund im Sinne von mediterran und achtsam essen.

Das BERN-Modell ist, so die Erfahrung des Institutes für Positive Psychologie und Mentalcoaching, von Klientinnen und Klienten leicht einhaltbar und mit Begeisterung verfolgbar.

### 2.3. Positive Psychologie in der Gerontopsychiatrie

Dr. Streit-Emberger, Dr. Streit, Dr. Christian Jagsch, DDr. Enge, Dr. Lienhart und Mag. Hofer haben 2012 ein positiv psychologisches Interventionsprogramm entwickelt (Studie Wohlbefinden – ein positives psychologisches Interventionsprogramm für depressive Menschen über 65 Jahre). Dieses 14-tägige stationäre Interventionssetting besteht aus vier Teilen und umfasst Nutzen von Stärken, Erkennen positiver Gefühle, aktiv-konstruktives Reagieren, Dankbarkeit und einem Projekt, das die Patienten mit nach Hause nehmen. Die ersten Studienergebnisse zeigen signifikante Verbesserungen des Status nach 14 Tagen.

### 2.4. Positive Psychologie in Organisationen – Positive Leadership

Kim S. Cameron hat 2012 in seinem Buch „Positive Leadership: Strategies for extraordinary Performance“ die Grundlagen des positiven Führungsverhaltens beschrieben. Außergewöhnliche betriebliche Performance kennt drei Hauptelemente. Erstens positive Leistungsbewertung. Zweitens Ausrichtung auf Potentialentfaltung. Dies kann mit einem Fokus auf Stärken und Ressourcen erreicht werden sowie mit einer Bekräftigung des menschlichen Potentials. Drittens gibt Cameron die Förderung der Virtuosität an. Um diesen drei Zielen näher

zu kommen hat Cameron vier Basisstrategien entwickelt. Demnach führen Positives Klima, Positive Beziehungen positive Kommunikation und Arbeit mit Sinn zu verbinden, zu einer außergewöhnlichen Leistung in Organisationen. In seinem Buch weist Cameron anhand zahlreicher Studien die Effektivität seines Modells nach.

### 2.5. Positive Psychologische Interventionen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Seligman und Mitarbeiterinnen haben für die Schule das Penn Resilience Programm entworfen, welches in England und Australien mit großem Erfolg angewandt wird.

Streit beschreibt in seinem Buch „Wilde Jahre – gelassen und positiv durch die Pubertät“ theoretisch und sehr praktisch wie die 5 Ebenen des PERMA Modells auf die Arbeit mit Jugendlichen angewandt werden und zeigt auf wie Positive Interventionen positive Jugendentwicklung fördern können (vgl. auch Lerner, 2008). Anhand vieler praktischer Beispiele und unter Integration des Ansatzes der Neuen Autorität nach Haim Omer (2010) zeigt er auch wie eine Fokussierung auf das Positive auch sogenannte „schwierige Jugendliche“ aufblühen lässt.

## 3. Ausblick

Positiv-psychologische Interventionen bestehen mit ihrer Einfachheit, Klarheit und guten Handhabbarkeit. Genau deswegen sind sie ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsprävention, Erziehung und zur psychischen und physischen Gesundheit. Sie lassen sich gut in jedem Coaching- und Therapieablauf gut einführen und können auch als eigenständiges Programm geführt werden. Die Ergebnisse der bisherigen Forschung lassen den optimistischen Schluss zu, dass Positiv-Psychologische Interventionen auch in Zukunft ein wichtiger Beitrag zu einer zukunftsgerichteten und sozial verantwortungsbewussten Psychologie sein können. Die Autoren wünschen sich, dass dieser Artikel zu Verbreitung dieser Interventionen beiträgt und stehen Rückfragen und Auskünfte gerne zur Verfügung.

### Literatur

BAUER, J. (2006). Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. München: Heyne Verlag.

CAMERON, K. (2012). Positive Leadership: Strategies for extraordinary Performance. New York: McGraw-Hill.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (2008). Flow: Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.

DAVIDSON, R. (2012). Warum wir fühlen, wie wir fühlen: Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können. München: Arkana Verlag.

DE SHAZER, S. (2008). Der Dreh Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Auer.

DISPENZA, J. (2012). Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können. Burgain: Koha.

DUCKWORTH, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Personality Processes and Individual Differences*, 92(6), 1087.

ESCH, T. (2011). Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

FRANK, R. (2010). Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.

FREDERICKSON, B. (2014). Die Macht der Liebe. Frankfurt: Campus.

FREDERICKSON, B. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt: Campus Verlag.

GIEDDS, J. et al. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature neuroscience* 2(10), 861-863.

HANSON, R. (2010). Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit. Freiburg: Arbor Verlag.

HÜTHER, G. (2013). Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.

LERNER, R. (2008). The Good Teen: Rescuing Adolescence from the Myths of Storm and Stress Years. New York: Harmony.

LYUBOMIRSKY, S. (2008). Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt: Campus Verlag.

OMER, H. (2010). Stärke statt Macht: Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

PETERSON, C. & SELIGMAN, M. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. Washington, DC: APA Press.

RASHID, T. (2013). Positive Psychotherapy. Toronto: unpublished.

RIZZOLATTI, G. & SINIGAGLIA, C. (2008). Empathie und Spiegelneurone: Die biologische Basis des Mitgefühls. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

ROSE, N. (2012). Lizenz zur Zufriedenheit: Lebensziele verwirklichen. Positive Psychologie in der Praxis. Paderborn: Junfermann.

ROSSI, E. & ROSSI, K. (2013). Creating New Consciousness in Everyday Life: The Psycho-Social Genomics of Self Creation. E-book @ Amazon.com.

SCHMIDT, G. (2013). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Auer.

SELIGMAN, M. (2004). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Atria.

SELIGMAN, M. (2007). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Köln-Mülheim: Bastei Verlag.

SELIGMAN, M. (2011). Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.

SELIGMAN, M. (2012). Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel-Verlag.

SELIGMAN, M., RASHID, T. & PARKS, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, Nov. 2006, 774-788.

SIEGEL, D. (2014). Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. New York: Tarcher.

SIEGEL, D. (2012). Mindsight – Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation. München: Goldmann Verlag.

SPITZER, M. (2011). Dopamin und Käsekuchen: Hirnforschung à la carte. Stuttgart: Schattauer.

STORCH, M. (2009). Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Bern: Huber.

STREIT, P. (2014). Wilde Jahre – gelassen und positiv durch die Pubertät. Freiburg: Kreuz Verlag.

STREIT, P. (2013). Neurobiologische Grundlage einer Positiven Therapie. 2. Kongress „Denk- und Handlungsräume der Psychologie“. Graz.

STREIT, P. (2014). Positive Interventionen. Symposium Positive Psychologie. Heidelberg.

STREIT, P. (2010). Jugendkult Gewalt. Was unsere Kinder aggressiv macht. Wien: Überreuther.

VOPEL, K. (2009). Praxis der Positiven Psychologie: Übungen, Experimente, Rituale. Salzhäusen: Iskopress.

WORTHINGTON, E. (2008). Steps to REACH Forgiveness and to Reconcile. New Jersey: Pearson Learning Solutions.

## Autoren

### Dr. Philip Streit

ist Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut, Koordinator von Seligman Europe und Mitglied des IPPA Board of Directors. Er leitet in Graz das Institut für Kind Jugend und Familie und das Institut für Positive Psychologie und Mentalcoaching.



### Mag. Michael Wohlkönig

ist Klinischer und Gesundheitspsychologe am Institut für Positive Psychologie und Mentalcoaching.



Institut für Positive Psychologie und Mentalcoaching  
Walter-Goldschmidt-Gasse 25  
A-8042 Graz  
Telefon: +43 (0)699 16030035  
Telefon: +43 (0)699 16030040  
ippm@ikjf.at

<sup>1)</sup> Spiegelneurone wurden von Rizzolatti entdeckt: Neurone bei Primaten, die bei Betrachten von Bewegung gleiche Aktivitätsmuster zeigen als ob die Bewegung selbst durchgeführt würde. Beteiligung des sensorischen und der prämotorischen Cortex. In Verbindung mit der Insula auch für die Emotionserkennung und Empathie von Bedeutung (vgl. Rizzolatti 2008). Resonanzschaltkreis: Spiegelneuronensystem, oberer Temporalcortex, Insula Cortex als Verbindung zum limbischen System, mittlerer Präfrontalcortex.

<sup>2)</sup> 2 Stresssysteme: 1. SNS (Sympatho-Adrenomedullär): Herstellung von Adrenalin. 2. HPAA (Hypothalamisch- Hypophysär- Adrenokortikal): Erzeugt Kortisol welches den Umbau von Dopamin zu endogenem Morphinum unterstützt → Entspannung

<sup>3)</sup> Belohnungs-Motivationskreislauf nach Esch (2011): Mittelhirn („Startpunkt“ der mesolimbischen Bahnen, mesolimbische Kerngebiete, v.a. Ventrales Tegmentales Areal); Gyrus cinguli; Nucleus Accumbens; orbitofrontaler Cortex; medialer Temporallappen mit Parahippocampus, Hippocampus und Amygdala

<sup>4)</sup> Hinteres Aufmerksamkeitssystem: Unterer Parietallappen, Thalamus, Hirnstamm insbesondere RAS → räumliche Orientierung, Alarm (Noradrenalin); Vorderes Aufmerksamkeitssystem: Dorsolateraler Präfrontalcortex (Arbeitsgedächtnis), Verarbeitungsgeschwindigkeit und ACC → exekutive Aufmerksamkeit

<sup>5)</sup> Spiegelneuronen, Resonanzschaltkreis, Broca Areal, PFC orbitomediale Anteile, hinterer Scheitellappen, obere Temporalgyri, Sulcus



Deutsche Gesellschaft  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Psychosomatik und Nervenheilkunde



WWW.DGPPN.DE

# DGPPN KONGRESS 2014

26.–29. November 2014 | CityCube Berlin

Herausforderungen durch den  
demographischen Wandel – psychische  
Erkrankungen heute und morgen

- Psyche in Grenzsituationen des Lebens
- Psychotherapie im Alter
- Arzneimittelsicherheit in einer alternden Gesellschaft
- Demenzen und Multimorbidität
- Mind-Reading, Neuro-Imaging und Bildung
- Beurteilung der Schuldfähigkeit und Gefährlichkeitsprognose durch Neuro-Imaging?
- Behandlungsethik und ärztlich assistierter Suizid

- mehr als 30 CME-Punkte möglich
- International Track
- Freier Eintritt für DGPPN-Neumitglieder 2014

DGPPN  
Reinhardtstraße 27 B | 10117 Berlin | Deutschland  
TEL +49 (0) 30-240 477 20  
programm@dgppn.de

Kongress- und Ausstellungsbüro

CPO HANSER SERVICE

CPO HANSER SERVICE GmbH | Büro Berlin  
Paulsborner Straße 44 | 14193 Berlin | Deutschland  
TEL +49 (0) 30-300 669 0  
dgppn14@cpo-hanser.de



World Psychiatric  
Association WPA



European Psychiatric  
Association EPA