

Positive Psychologie **WIE MENSCHEN ERBLÜHEN**

Wissenschaft für ein erfülltes Leben
Erleben. Verstehen. Nutzen.





WILLKOMMEN

DANKE

Für diesen besonderen
Moment.



WARUM

- Widerspruch
 - Wohlstand <> Lebensglück
- Psychische Krankheiten
 - Erwachsene >25%
 - #2 Arbeitsfehltag
 - #1 Frühberentungen



WAS

POSITIVE PSYCHOLOGIE

ist die wissenschaftliche
Erforschung dessen, was ein
Leben lebenswert macht.



WAS

HEUTE ABEND

- Was ist „glücklich sein“?
- Einführung in die PP
- Hauptansatz der PP
- Wie kann ich das nutzen?



WIE

Interaktiver Vortrag

- Nicht „nur“ zuhören
 - Impuls | Theorie
 - Erfahrung
 - Erkenntnis
 - Anwendung | Praxis



Theorie → Praxis

WIE

Interventionen

- Selbstwahrnehmung
- Reflexion
- Austausch



Theorie ↔ Praxis

WOZU

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Erleben. Verstehen. Nutzen.

MAXIMALER MEHRWERT

➔ Positiver Unterschied

WOZU

- mehr Bewusstheit
- Psyche verstehen
- konkrete Impulse
- Lust auf Wachstum

FÜHL DICH WOHL

- Toiletten
- Audioaufnahme & Skript
 - *Take Away Card*
- Lernzone
 - ➔ Einladung
 - ➔ Dein Ermessen



ÜBUNG

SELBSTWAHRNEHMUNG

Wie geht es Dir eigentlich gerade?

WER MÖCHTE
GLÜCKLICH SEIN?



WAS BEDEUTET DAS?

Was ist „Glück“ eigentlich?

WOHLBEFINDEN?

- Glück
 - ☐ nicht „objektiv“
 - ☐ eher phil. Konzept
- Empirische Psychologie
 - ☐ Messbarkeit

➔ WOHLBEFINDEN



SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN

FÜHLEN

Wie habe ich
mich in letzter Zeit
überwiegend
gefühl?

DENKEN

Wie zufrieden bin
ich insgesamt mit
meinem Leben?

SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN

AFFEKTIV

- Anwesenheit
 - positive Gefühle
 - Abwesenheit
 - negative Gefühle
- ➔ Affektbilanz

KOGNITIV

- Grad an Zufriedenheit
 - Bewertung eigenes Leben
 - Eigene Maßstäbe
- ➔ Lebenszufriedenheit



GEDANKENEXPERIMENT

Die WOHLFÜHL-Maschine

(Robert Nozick)

„Das gute Leben ist ein
Prozess, kein Zustand.“

Glück $\neq$ positive Gefühle

- ☐ Engagement
- ☐ aktiver Beitrag



GLÜCK = Individuell

WOHLFÜHLGLÜCK

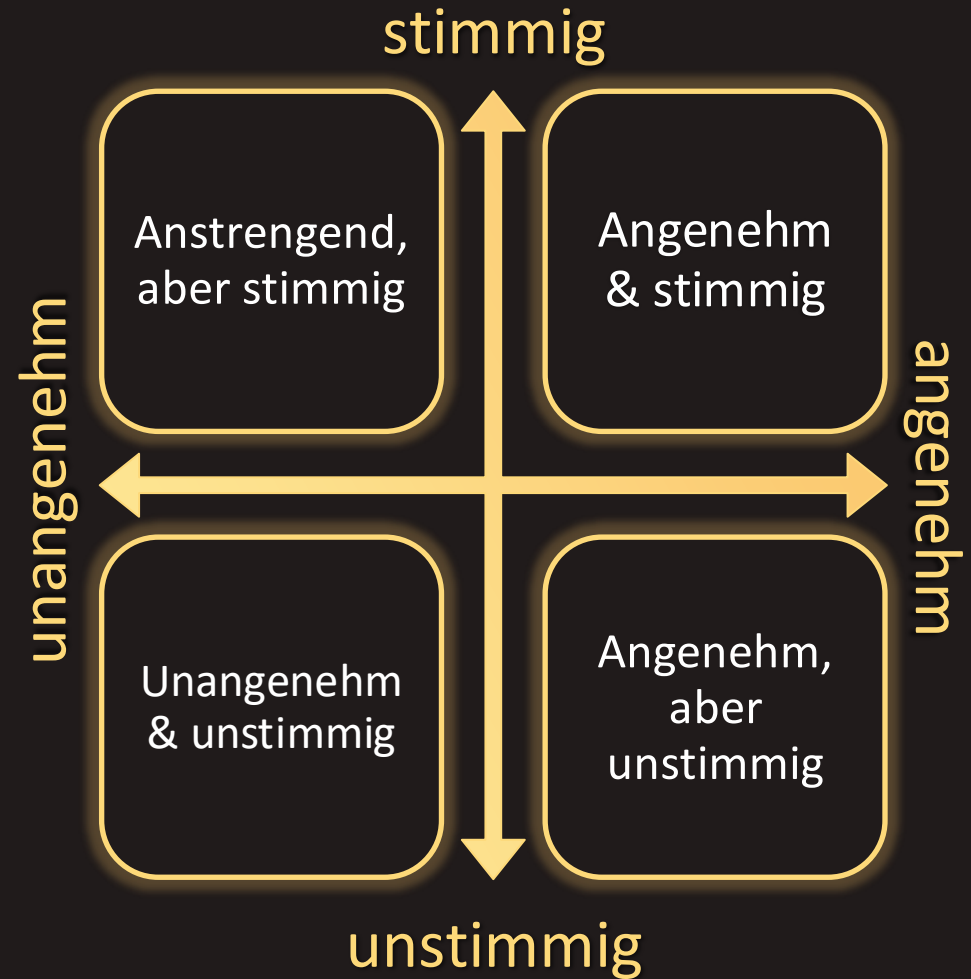


WERTEGLÜCK

- Was sich gut anfühlt
 - vermehren
- Was sich schlecht anfühlt
 - vermeiden

- Tun, was wertvoll erscheint
 - ➔ Werte & Ziele
 - Teils angenehm
 - Teils unangenehm

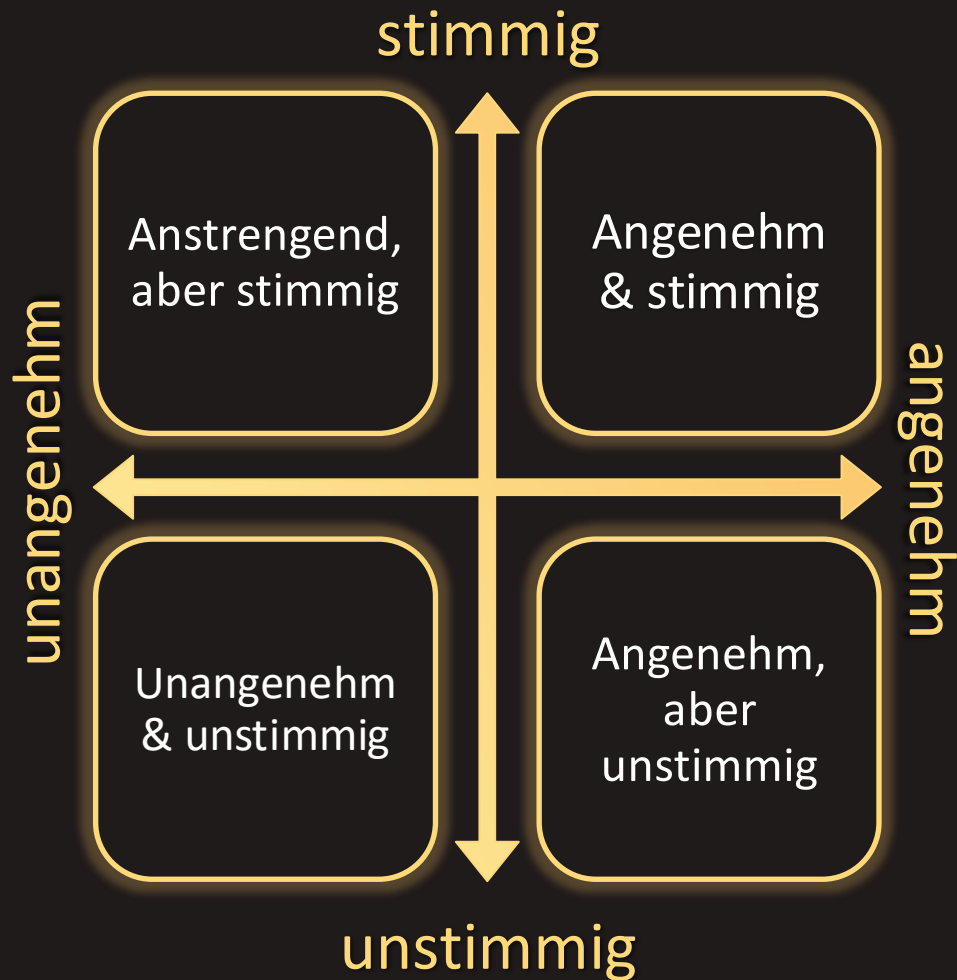
GLÜCKSMATRIX



ÜBUNG

SELBSTREFLEXION

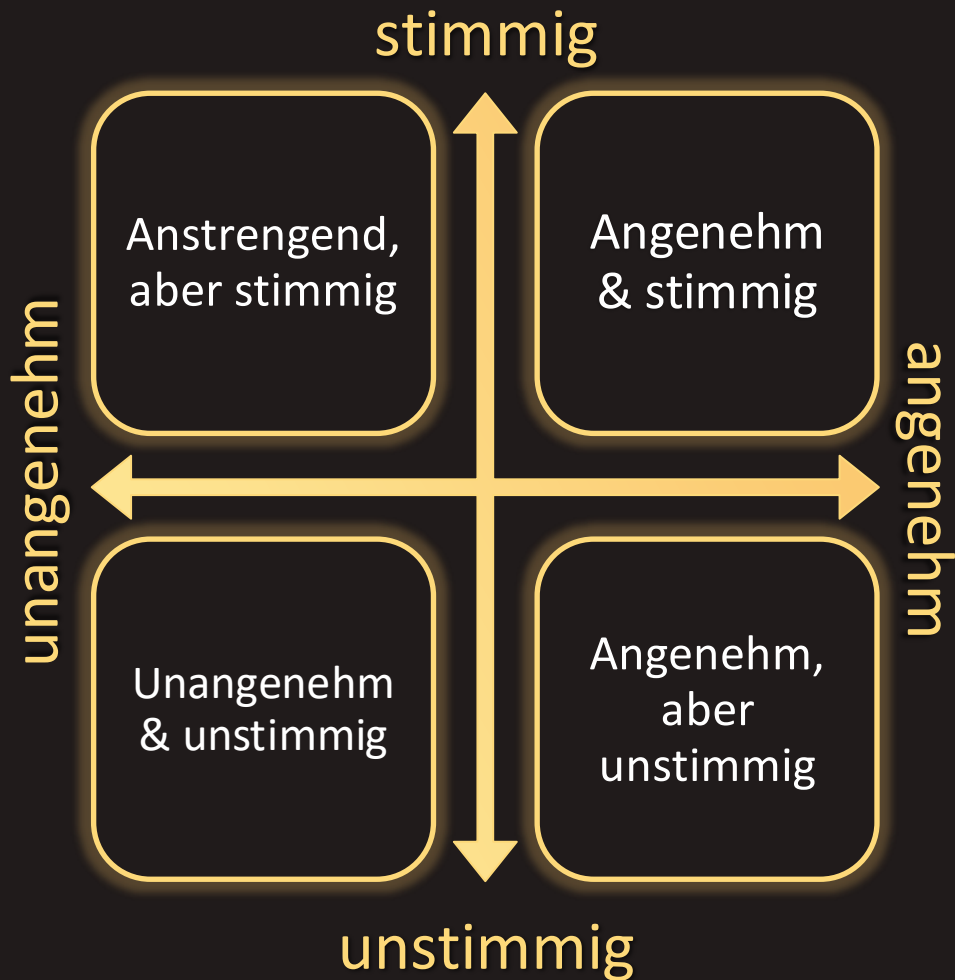
- Deine Quellen für Glück (2-4)
 - Wohlfühl- oder Werteglück
- Wo liegen diese auf der Matrix?



ÜBUNG

AUSTAUSCH

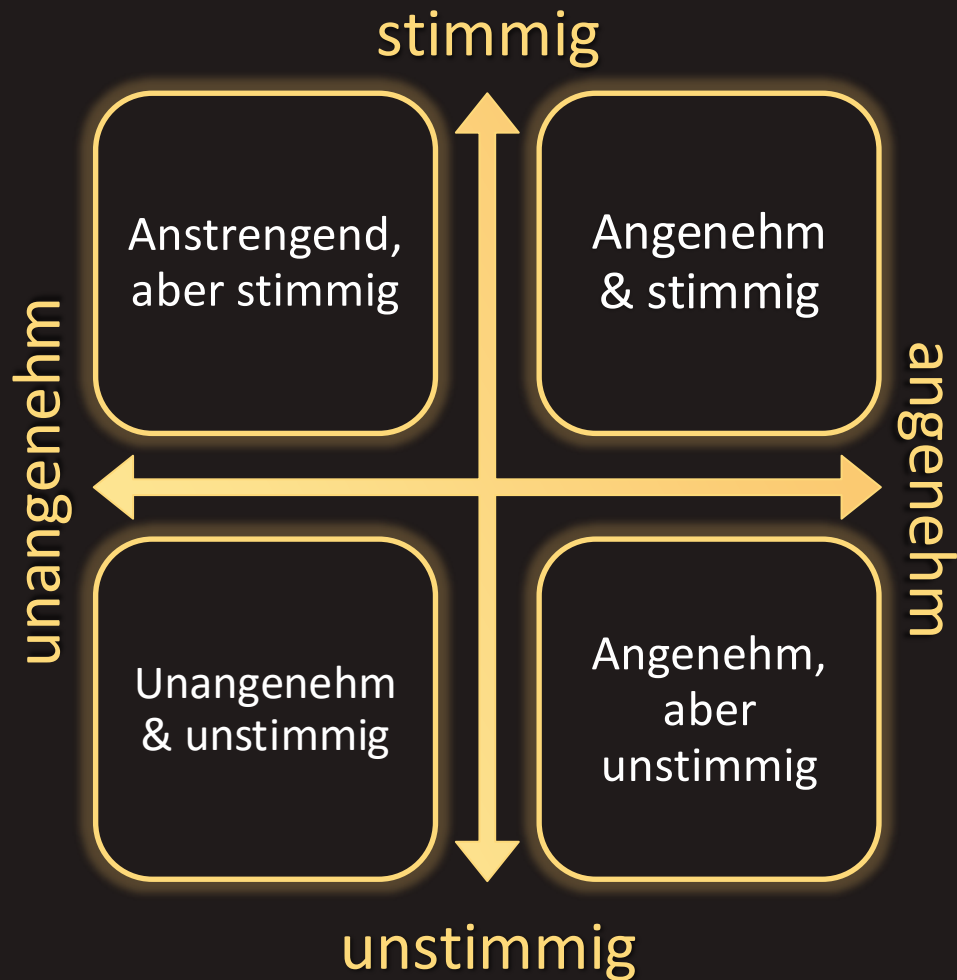
- Selektive Authentizität
 - Aktives Zuhören
 - ☐ Offenheit
 - ☐ Ohne Wertung
- ➔ kein richtig/falsch



ÜBUNG

AUSTAUSCH

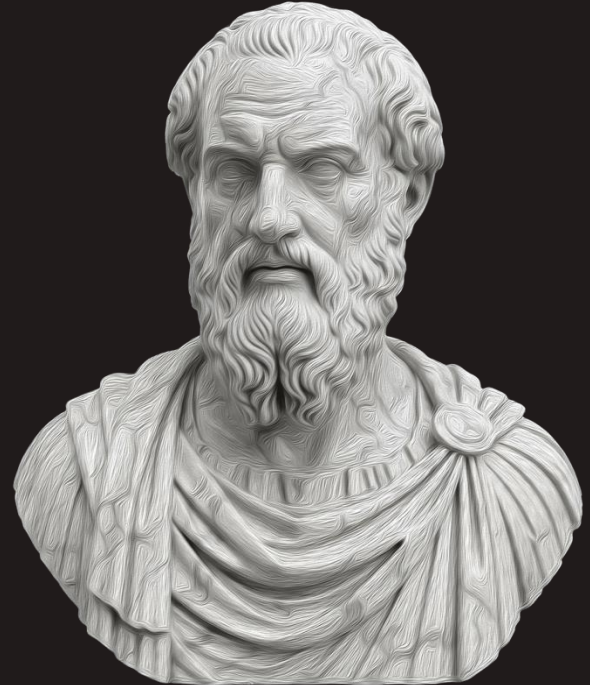
- Was ist Dir an Deiner Matrix aufgefallen?
- Wie lange hält das Glück an?
- Wo allein, wo mit anderen gemeinsam?



URALTES SINNEN

Angenehmes oder
sinnhaftes Leben?

- Frage ist uralt
- schon antike
Philosophen
- v.a. Aristoteles



URALTE BEGRIFFE

WOHLFÜHLGLÜCK



WERTEGLÜCK

HEDONISCH

Das angenehme
Leben.

EUDAIMONISCH

Das wert- und
sinnvolle Leben.

➔ Zentrale Begriffe in der Positiven Psychologie

GLÜCKS-“Forschung“

SEIT JAHRTAUSENDEN

- Vmtl. seit Menschen denken können
 - ☐ Reflexion über Leben
- Wertvolle Impulse
 - ☐ antike Philosophie
 - ☐ Phil. & rel. Traditionen



GESCHICHTE DER PP

Psychologie als Wissenschaft | 1879

- Psychoanalyse
- Behaviorismus
- ➔ Störung, Defizit, Heilung

Humanistische Psychologie

- 1950er/60er als „Dritte Kraft“
 - ☐ Mensch im Grunde gut
 - ☐ Zu Entwicklung fähig & willens



GESCHICHTE DER PP

Positive Psychologie

- Greift Fragen der humanistischen Psychologie auf
 - ☐ Empirische Forschung
 - ☐ Nicht ideologisch
- „Geburtsstunde“ der PP
 - ☐ Rede von Seligman 1998
 - ☐ Vorläuferforschung seit 60ern



ZWEI PAAR SCHUHE

UNTERSCHIED

- Abwesenheit von Krankheit
 - ☐ Symptome lindern
 - ☐ Heilung
- Erfülltes Leben
 - ☐ Ressourcen stärken
 - ☐ Wohlbefinden fördern



REFLEXION

- Wo reagierst Du bisher hauptsächlich, wenn etwas nicht mehr funktioniert?
- Wo tust Du bereits heute aktiv etwas, um Dich zu stärken?

WELLEN DER PP = Schwerpunkte im Wandel



1. POSITIVITY

- Ab ca. 2000-2010
- Fokus auf „positives“
 - Stärken, Ressourcen, u.a.

➔ Andere Seite füllen = Forschungslücke schließen

WELLEN DER PP = Schwerpunkte im Wandel



2. POLARITY

- Ab ca. 2010-2020
 - Auch Leid & “negatives”
 - Stärken & Schwächen
- ➔ Beide Pole, Beidhändigkeit

WELLEN DER PP = Schwerpunkte im Wandel



3. COMPLEXITY

- Ab ca. 2020
- Weg von Individualisierung
 - Umgebung & Einflüsse

➔ Systemischer Kontext

WELLEN DER PP = Schwerpunkte im Wandel



4. GLOBALITY

- Seit 2023/24
- Globale Interdependenzen
 - Klima, Ökonomie, Politik

➔ GLOBAL & +GENERATIONAL

KEINE HAPPYOLOGIE

BEGRIFF POSITIV

- Suboptimal
 - ☐ Beste Option
 - ☐ Entwicklungspsychologie schon besetzt
- Positiv meint eigentlich
 - ➔ positive Entwicklungsrichtung



GRETCHEN FRAGE

Wie können wir mehr Wohlbefinden
in unser Leben holen?

WIE „FUNKTIONIERT“ DAS
MIT DEM ERBLÜHEN?

WELTERLEBEN

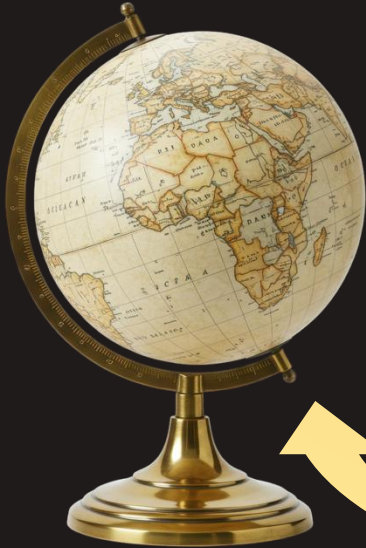
Die Welt, wie sie ist

- Phänomene
- Das, was sich zeigt



Deutung

- Landkarte
- Inneres „Bild“



Die Welt

- Phänome



Wahrnehmung

- Sinne



INTERVENTION

Michael

Mein Bild von der Welt

- ist nicht die Welt, wie sie ist...
- sondern **m**eine Deutung

➔ Wahrnehmung ↔ Deutung

- Gedankenperle
- Kann viel Streit ersparen...

Positiv

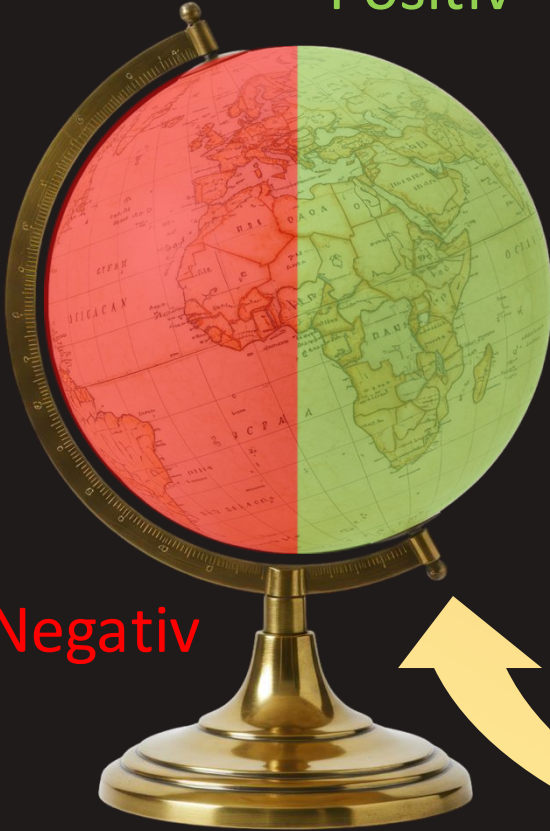
Interne Repräsentanzen

- Stärken, Werte, Sinn
- Selbstwert
- Welt- & Menschenbild

Negativ



Internalisierung



Externalisierung

Entfaltung vs. Verkümmern

- Lebensgestaltung
- Beziehungs(un)fähigkeit
- Hoffnung vs.
Hoffnungslosigkeit
- Aktivität vs. Passivität





Nicht die Welt macht uns
glücklich oder unglücklich...

→ sondern unsere Beziehung
zur Welt



ÜBUNG

Rep.

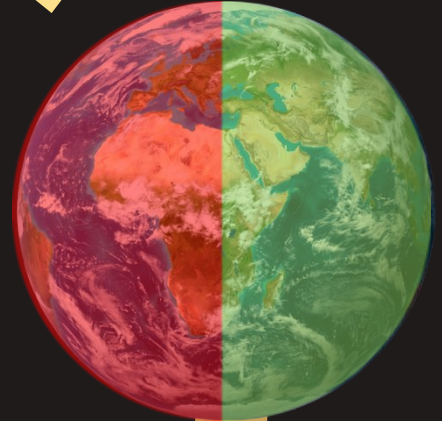


Ext.

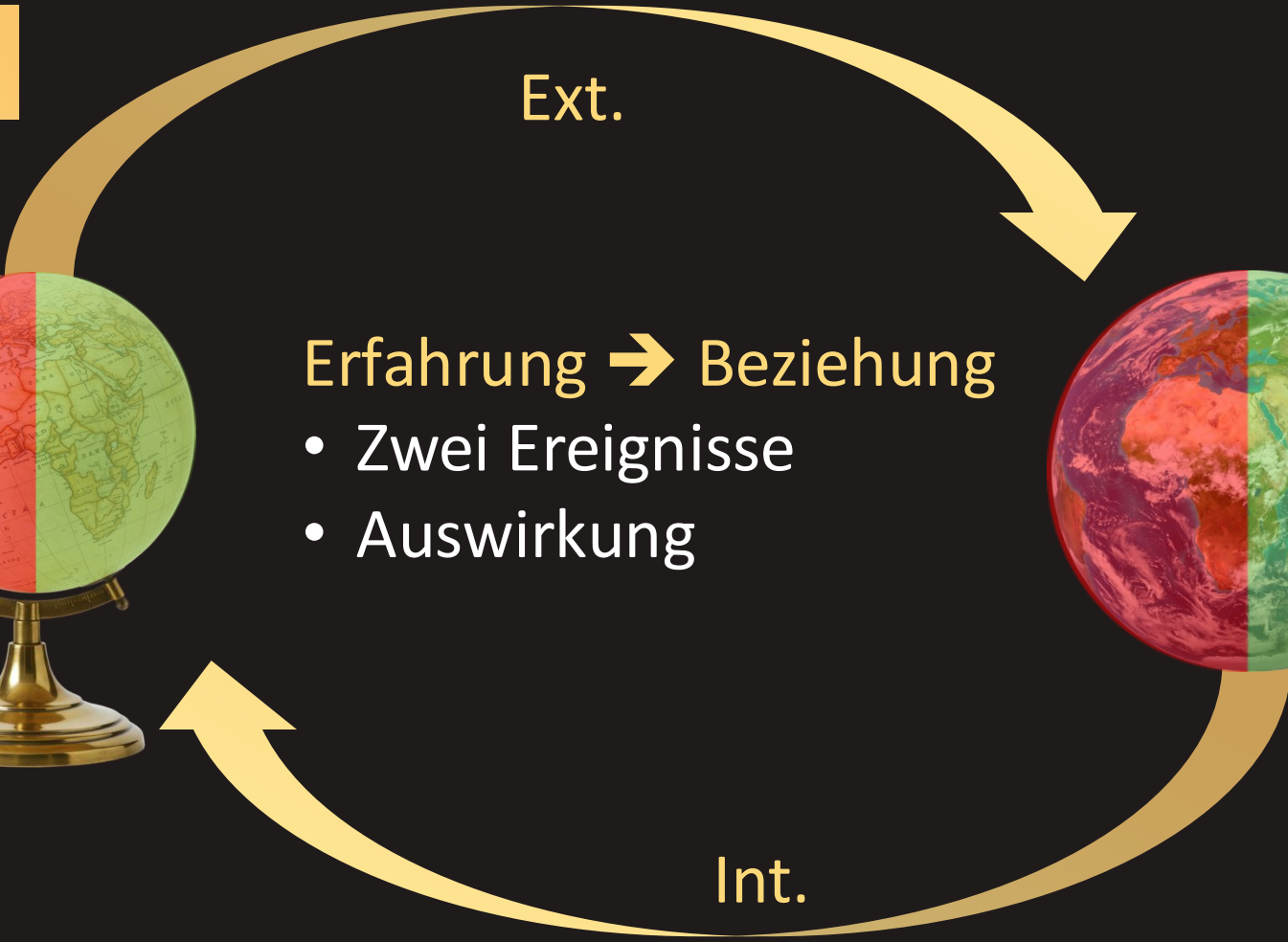
Prä.

Erfahrung → Beziehung

- Zwei Ereignisse
- Auswirkung

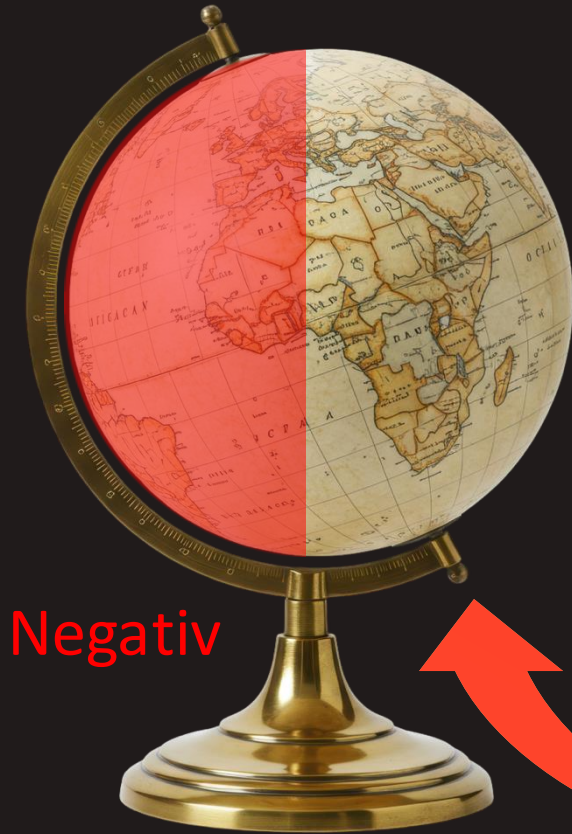


Int.



Interne Repräsentanzen

- Stärken, Werte, Sinn
- Selbstwert
- Welt- & Menschenbild



Negativ



NEGATIVITY BIAS

Internalisierung

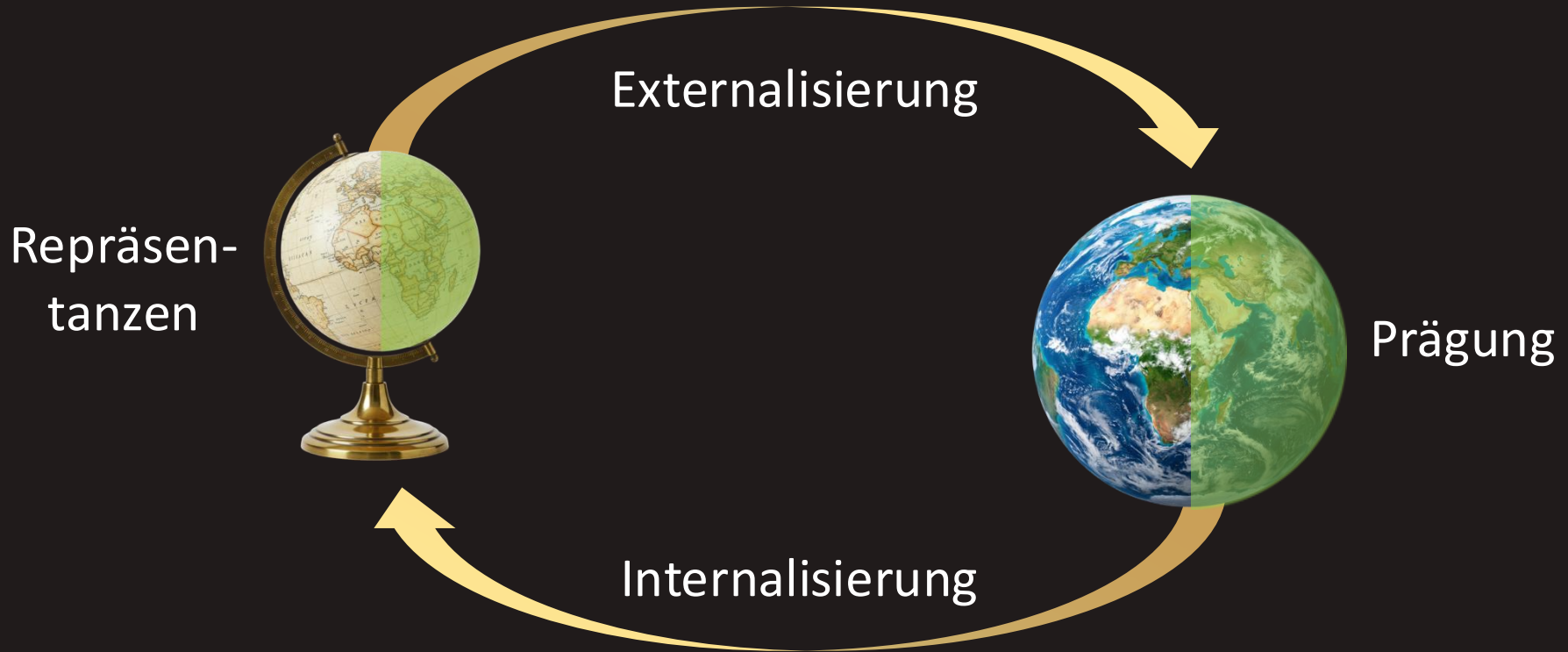
NEGATIVITY BIAS

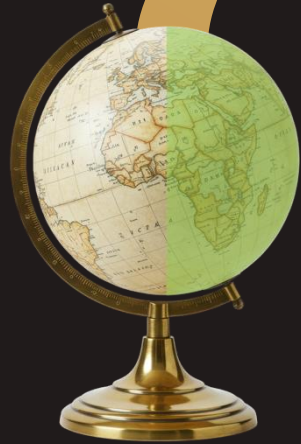
- „Haar in der Suppe“
 - ☐ Qualität | Ø 2-fach
 - ☐ Quantität | Ø 5:1
- Evolutionär ist Gehirn
 - ☐ Problemlösungsmaschine
 - ☐ Keine Wohlfühl- und/oder Zufriedenheitsmaschine...
- ☐ NOCH nicht!



Hauptansatz der Positiven Psychologie

Unterstützung „positiver“ Wirklichkeitskonstruktion





Wahrnehmung der Welt

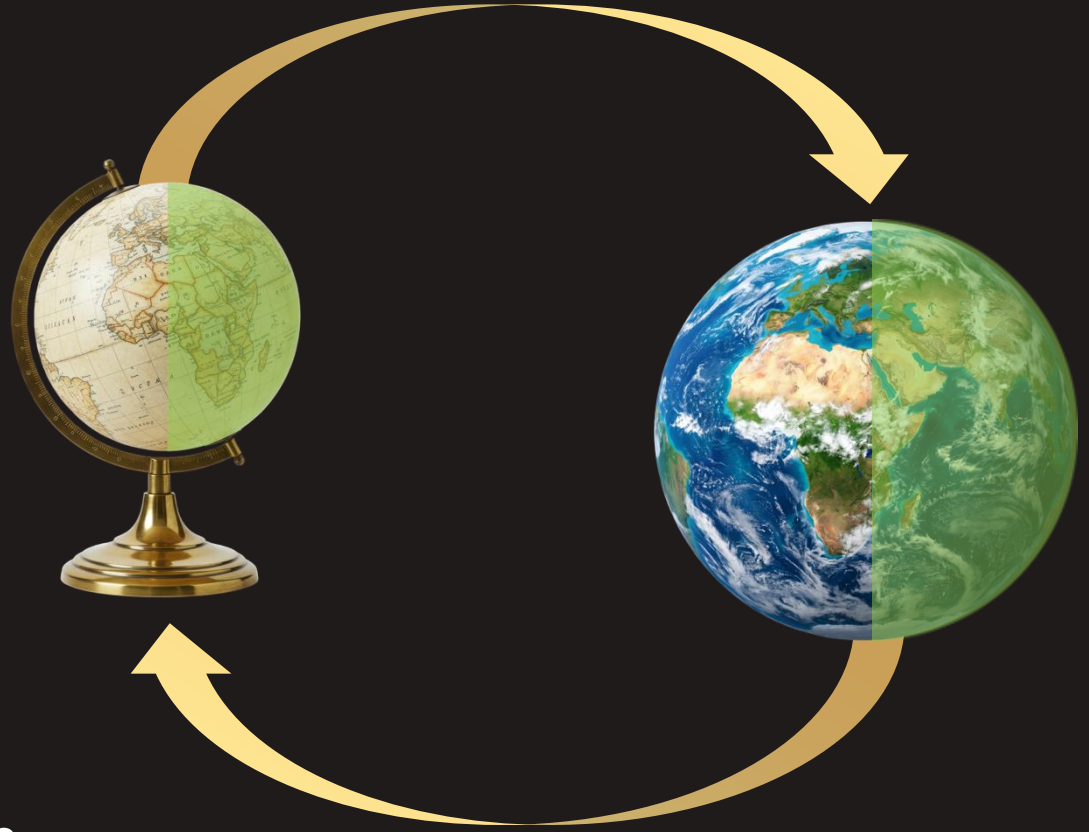
- Achtsamkeit
- Präsenz
- Dankbarkeit
- Genuss



positive
Internalisierung

Entwicklung einer positiven Identität

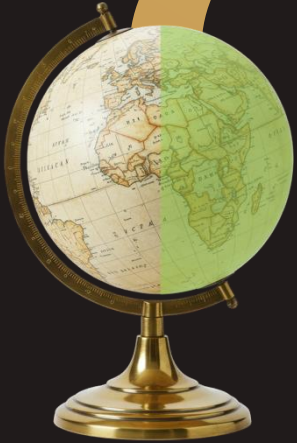
- Stärken
- Werte, Sinn
- Selbstmitgefühl
- Grundüberzeugungen

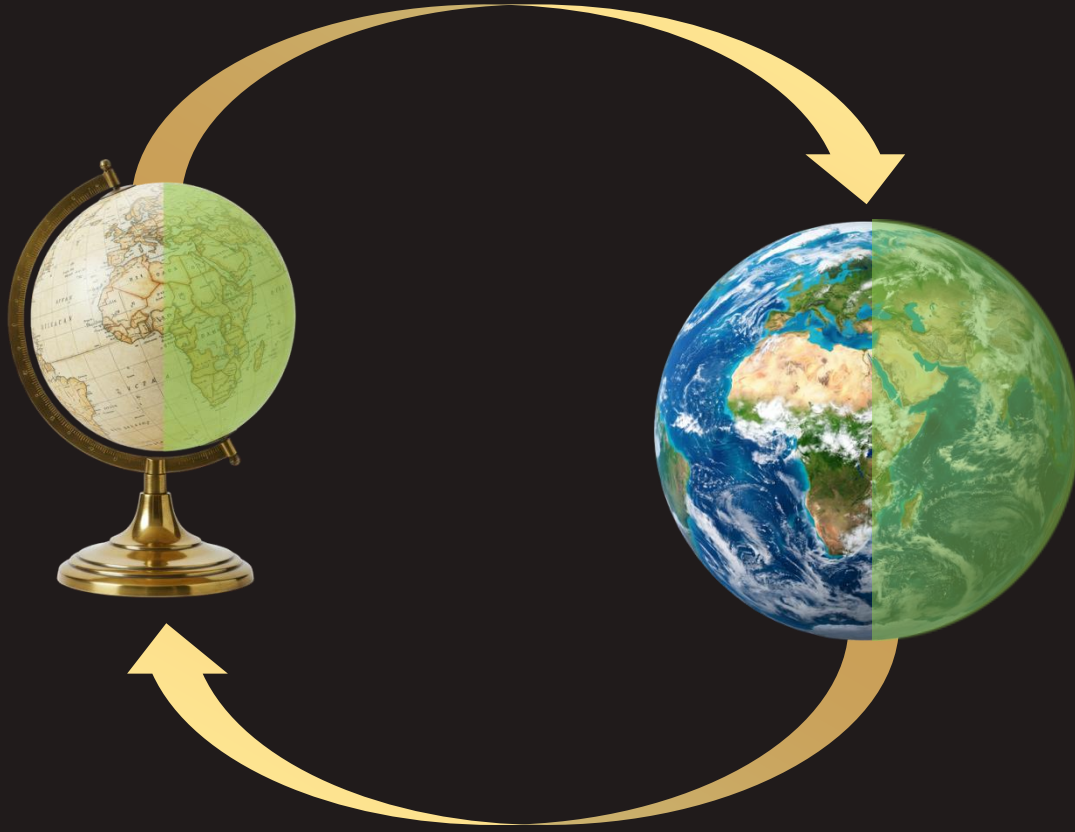


positive
Externalisierung

Erwartung & Wirkung

- Optimismus
- Beziehungsgestaltung
- Selbstwirksamkeit
- Motivation
- Resilienz





Prägung der Welt

- Gesellschafts-
gestaltung
- Engagement
- Organisationen
& Politik

INTERVENTION

Wo siehst du für Dich gerade das größte Potenzial, Dein Wohlbefinden zu stärken?

1. Internalisierung

→ Wahrnehmung

2. Innenwelt

→ Identität

3. Externalisierung

→ Erwartung & Wirkung

4. Aussenwelt

→ Prägung

WACHSTUM

Positive Entwicklung

- ☐ Kreislauf = „Training“
 - Aufwärtsspirale
 - Selbstverstärkend
- ☐ Weg zum Erblühen



Theorie ↔ Praxis

Positive Entwicklung

- Wahrnehmung
- Identitätsentwicklung
- Erwartung & Wirkung
- Prägung der Welt



EINLADUNG

Reich-gedecktes Buffet

- Fortlaufende Reihe
- 1x im Monat
- Selber Ort, selbe Zeit

➔ Deine Entwicklungsjourney



ABSCHLUSSREFLEXION

- Was sind Deine 1-3 wichtigsten Erkenntnisse?
- Was könnte ein konkreter nächster Schritt sein?
- Mit welchem Gefühl gehst Du aus dem Abend?



DANKE



Positive Psychologie **WIE MENSCHEN ERBLÜHEN**

Wissenschaft für ein erfülltes Leben
Erleben. Verstehen. Nutzen.

