

Wie Menschen aufblühen und wachsen

INTERVIEW

POSITIVE PSYCHOLOGIE · MOTIVATION · RESILIENZ

In der Natur suchen Tiere und Pflanzen instinktiv die Nähe von lebenspendenden Ressourcen wie Licht und Nahrung und vermeiden alles, was Leben tötet oder eine Bedrohung ist. Genauso ist es bei der Spezies Mensch: Wir blühen im Beisein des Positiven auf und verkümmern, wenn unsere Bedürfnisse ignoriert werden.

Diese Erkenntnis hilft uns dabei, bessere Entscheidungen im Umgang mit unseren Mitmenschen zu treffen. Egal ob als Elternteil, als Führungskraft, als Kollege oder als Mitarbeiter – wir alle können für mehr Licht und weniger Dunkelheit in unserem Umfeld sorgen.

Die großen Fragen des gelingenden Lebens

Dieses Interview widmet sich den zentralen Fragen, die uns alle bewegen:

Resilienz in stürmischen Zeiten

Wie kommen wir zu einer besseren Resilienz – gerade in stürmischen Zeiten?

Volles Potential entfalten

Welche konkreten Schritte können wir setzen, um unser volles Potential zu entfalten und aufzublühen?

Andere aus dem Schatten führen

Wie bringt man Andere dazu, aus dem Schatten zu treten?

Das gelingende Leben

Wie sieht ein gelingendes Leben aus Sicht der Positiven Psychologie aus?

Positives Denken vs. Positive Psychologie – wo liegt der Unterschied?

Der „New Age“-Irrtum

„Ich mache meine Augen zu, wünsche mir was und wenn ich die Augen wieder öffne, dann ist alles genau so, wie ich es mir erträumt habe.“ Wäre schön, wenn´s so einfach wäre, grad wenn wir nach einem erfüllten Leben streben. Das funktioniert leider nicht. Das sorgt nur für Frustration.

Positive Gedanken sind wichtig – die verklärte Bewegung des Positiven Denkens hingegen ist verkehrt.

Die wissenschaftliche Grundlage

Die Positive Psychologie stützt sich auf die Wissenschaft. Seit Jahren wird weltweit zu dem Thema geforscht – es gibt sogar einen Studiengang dazu.

Es gab 2011 eine große Gallupstudie in den USA: 80.000 Menschen wurden befragt, wie sie zu der Aussage stehen: *„Menschen können sich in allem entwickeln, wenn sie nur wollen.“*

Das wäre der Positiv-Denken-Ansatz: Ich kann alles erreichen, wenn ich es mir nur vorstellen kann. Das stimmt aber nicht.

Limitierende Faktoren – was Positive Psychologie wirklich bedeutet

Menschen können sich eben nicht durch die Kraft der Vorstellung in allem entwickeln. Es gibt limitierende Faktoren.

Talent

Talent ist ein realer limitierender Faktor, den wir nicht allein durch Vorstellungskraft überwinden können.

Alter

Ich werde mit 30 kein Teeniestar mehr, auch wenn ich's mir noch so vorstellen kann. Oder mit 50 kein Oberarzt mehr.

Akzeptanz

Das zu akzeptieren, halte ich für wichtig und auch für gesund.

- ❏ Die Positive Psychologie ist die **Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens** – nicht die Wissenschaft des Wunschdenkens.

Klinische Psychologie und Positive Psychologie – zwei Seiten einer Medaille

Bis heute beschäftigt sich die Psychologie oft nur mit der Bekämpfung von Krankheiten wie Depressionen, Schizophrenie oder Phobien, statt auf die Potenzialentfaltung der Menschen zu setzen. Da liegt viel ungenutztes Potenzial.



Die Positive Psychologie **ergänzt** die klinische Psychologie. Die klinische Psychologie, also die Lehre vom Leiden der Seele, beschäftigt sich mit der Frage „*Wie bringe ich Menschen von -5 auf 0*“. Die Positive Psychologie, also die Richtung, die das Wachstumspotenzial gesunder Menschen betont, beschäftigt sich mit der Frage „*Wie bringe ich Menschen von 0 auf +5*“.

Fix what's wrong and build what's strong – bringe in Ordnung, was nicht so gut ist, und baue aus, was bereits da ist.

Die Kraft des richtigen Mindsets und die Rolle von Zielen

Das Mindset ist schon entscheidend. Ein Mindset ist ja ein Gedankenmuster, wie wir die Welt sehen. Wenn Menschen so gar nichts Positives sehen können im Leben, dann wird's irgendwann zäh. Dann verblüht man eher, anstatt dass man aufblüht.

Warum Ziele so wichtig sind

Was da ganz gut hilft, sind im Übrigen Ziele. Wir Menschen brauchen Ziele, weil sie uns eine Orientierung geben. Sich Ziele zu setzen im eigenen Leben ist einer der **wichtigsten psychologisch strukturierenden Prozesse**.

- Ziele sind tolle Leitplanken, an denen wir uns entlang hangeln können
- Man beschäftigt sich plötzlich nicht mehr mit dem vielleicht selbst-bedauernswerten Status Quo, sondern mit der womöglich rosigen Zukunft
- Mit jeder Etappe, die wir erreichen, fühlen wir uns selbstwirksam

Selbstwirksamkeit als Motor

Wir fühlen uns bestätigt, dass wir aus eigener Kraft etwas erreichen können – und das motiviert ungemein.

Ziele lenken unseren Blick von der Gegenwart in eine mögliche, bessere Zukunft. Sie sind der psychologische Kompass für ein gelingendes Leben.

Begeisterung – ein Ergebnis der Positiven Psychologie

Begeisterung ist eines der großen Themen der Positiven Psychologie. Kann ich Begeisterung auch mit Hilfe der Positiven Psychologie entwickeln?

„Wir können nur dann begeistert sein, wenn wir uns trauen und etwas riskieren. Wenn wir das Leben wagen. Nur wer etwas wagt, ins Risiko geht, hat gute Chancen, begeistert zu werden.“

— Eva Wlodarek, Psychologin und Buchautorin, Hamburg

01

Positive Psychologie öffnet einen

Man nimmt das Leben wieder bewusster wahr.

02

Man wird mutiger

Man traut sich mehr – man wagt das Leben.

03

Begeisterung entsteht

Begeisterung ist ein Ergebnis von Positiver Psychologie – wer riskiert, wird begeistert.

Drei Schlüssel zu einem gelingenden Leben – Punkt 1: Stille und inneres Glück

SCHLÜSSEL 1 VON 3

Glücklichsein kann auch im Stillen entstehen.

Ich persönlich kann zum Beispiel wunderbar mit mir selber schweigen und empfinde dabei große Momente des Glücks. Also eine Idee wäre vielleicht:

„Halten Sie sich von den Lauten, von den Dröhnenden, fern.“

Nicht jedes Glück braucht Lautstärke, Aufmerksamkeit oder äußere Bestätigung. Manchmal liegt das tiefste Glück in der Stille – in den ruhigen Momenten, in denen wir ganz bei uns selbst sind. Diese Fähigkeit zur inneren Einkehr ist ein wichtiger Baustein der Resilienz.

Drei Schlüssel zu einem gelingenden Leben – Punkt 2: Glück als Kontrasterlebnis

SCHLÜSSEL 2 VON 3

Das Prinzip des Kontrasts

Glücklichsein ist ein Kontrasterlebnis. Das Erleben von Unglück ist Voraussetzung für Glücksempfinden. Das Empfinden von Glück funktioniert nur mit Unglück.

Ein konkretes Beispiel

Wenn wir gesund sind, sagen wir ja nicht „*Ich bin so glücklich, weil ich gesund bin*“. Erst wenn wir krank werden und danach wieder gesund werden, empfinden wir es als Glück, dass wir wieder gesund sein dürfen.

Schwierige Zeiten, Rückschläge und Momente des Unglücks sind also nicht nur unvermeidlich – sie sind der notwendige Kontrast, der uns überhaupt erst in die Lage versetzt, Glück tief und bewusst zu empfinden. Resilienz bedeutet auch, diesen Kontrast anzunehmen.

Drei Schlüssel zu einem gelingenden Leben – Punkt 3: Zwischenmenschliche Beziehungen

SCHLÜSSEL 3 VON 3

Pflegen Sie Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen. Kümmern Sie sich um Ihre Freunde, Partnerinnen und Partner.



Zuhören

Menschen, die einem zuhören und die einem eine helfende Hand reichen – sie sind unersetzlich.



Tiefe Verbundenheit

Menschen, die gemeinsam mit einem in tiefer Verbundenheit durch eine schwierige oder auch positive Zeit gehen, sind unersetzlich.



Glücksfaktor Nr. 1

Gute Beziehungen sind für viele **Glücksfaktor Nummer eins**.

- ❏ Die drei Schlüssel zusammengefasst: **Stille zulassen · Kontraste annehmen · Beziehungen pflegen**. Das sind die Grundpfeiler eines gelingenden Lebens und einer starken Resilienz – aus Sicht der Positiven Psychologie.