

Positive Psychologie bei der Zeitplanerin

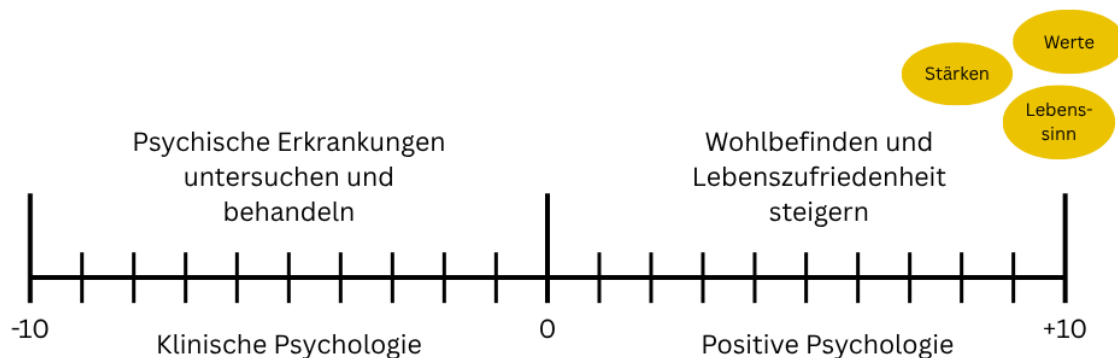
Ergänzungen zum Interview von Eva Brucksch im Zeitplanerin Podcast

Was steckt hinter der Positiven Psychologie?

Positive Psychologie ist eine **Ergänzung** zur klassischen, klinischen Psychologie.

Man kann sich eine Skala von -10 bis +10 vorstellen:

- Von -10 bis 0 untersucht und behandelt die klinische Psychologie psychische Erkrankungen.
- Die Abwesenheit von Erkrankungen (auf der Skala 0) ist nicht automatisch ein erfülltes Leben.
- Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit Faktoren und Methoden, die Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit steigern (Skala 0 bis +10). Dabei legt sie u.a. Schwerpunkte auf Stärken, Werte und den Lebenssinn.



Kernkonzept: Stärken erkennen und nutzen

Die Positive Psychologie erforscht aus wissenschaftlicher Sicht, was das Leben lebenswert macht. Ein Fokus liegt dabei auf dem Thema Stärken erkennen und nutzen.

Stärken erkennen über Fragebögen

Die Website charakterstaerken.org bietet einen kostenlosen Fragebogen an, der einen ersten Überblick über die eigenen (gelebten) Stärken gibt.

Wichtig: Tests bilden nicht alle Facetten jeder Stärke ab. Die Stärke "Sinn für das Schöne" ist in diesem Test z.B. stark mit Kunst und Kultur verknüpft. Sinn für das Schöne kann allerdings auch in Begeisterung für Natur, Tiere oder in anderen Details (z.B. einer klar strukturierten Excel-Tabelle ;) gefunden bzw. erlebt werden.

Weitere Definitionen der Stärken findest du in [dieser praxistauglichen Stärkenbeschreibung](#) von Markus Ebner, Experte für Positive Leadership.

Ein weiterer (kostenpflichtiger) Stärken-Test ist das [CliftonStrengths Assessment](#).

Stärken erkennen mit der Madonna-Methode

Du kannst diese Übung allein oder mit einem Partner oder einer Partnerin machen.

1. Wähle eine Person aus, die du bewunderst. Das kann eine reale, öffentliche Person (z.B. Madonna, Taylor Swift, Barack Obama) sein, eine Person aus deinem privaten oder beruflichen Umfeld oder eine Kunstfigur (z.B. Pippi Langstrumpf, James Bond, der kleine Prinz).
2. Schreibe alle Eigenschaften der Person auf, die du bewunderst oder ganz besonders schätzt.
3. Lies dir bzw. lest euch die Liste der Eigenschaften eurer Personen vor.
Zum Beispiel "James Bond bleibt auch in stressigen Situationen entspannt."
4. Lies dir selbst bzw. lest euch gegenseitig nun nochmal die Liste der Eigenschaften eurer Personen vor, allerdings in der Ich-Form.
Also zum Beispiel "Ich bleibe auch in stressigen Situationen entspannt."

Wie fühlt sich das an, so über mich selbst zu sprechen? Welche Stärken bzw. Eigenschaften stecken auch in mir?

Hintergrund: Wir tendieren dazu, Stärken, die wir in anderen bewundern, auch in uns selbst zu tragen. Bei anderen fällt es uns jedoch häufig deutlich leichter, die Stärken zu erkennen und zu benennen.

5. Überleg ganz bewusst: Welche meiner Stärken sind mir (wieder) bewusst geworden? Welche Eigenschaft möchte ich (wieder) mehr nutzen?

Quelle: Die Madonna-Methode geht auf Sabine Asgodom zurück.

Ziele formulieren und verfolgen

Die große Vision finden mit der Everest-Methode

1. Stell dir vor, dein aktuelles Ziel (z.B. die nächste Gehaltserhöhung oder der 5km-Lauf), ist nur die erste Stufe auf einer Treppe.
2. Was wäre dein Ziel auf Stufe 10 dieser Treppe? Formuliere es dir ganz klar.
3. Jetzt stell dir vor, die Treppe geht noch viel weiter. Vielleicht viel weiter, als du jemals gedacht hast.
Was wartet auf Stufe 100? Formuliere dir auch dieses Ziel.
4. Wenn du jetzt, von Stufe 100, zurück auf Stufe 1 schaust - wie wirkt dein aktuelles Ziel?
Klein? Klar? Der Start von etwas richtig Bedeutungsvollem?

Die Everest-Methode der Positiven Psychologie bietet eine Ergänzung zu SMARTen Zielen. Everest-Ziele setzen nicht an einem Problem an, sondern bieten uns eine Vision, einen Nordstern.

Everest-Ziele müssen nicht zwingend erreichbar sein. Sie geben uns Richtung und Orientierung, auch und gerade dann, wenn der Weg gerade steinig ist.

Wenn du dein eigenes Everest-Ziel finden möchtest & dir dabei Unterstützung wünschst, melde dich sehr gerne unverbindlich bei mir!

Quelle: Positive Psychologie im Coaching, Prof. Dr. Judith Mangelsdorf, Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2020

Die konkreten Schritte gehen mit der WOOP-Methode

1. Wish (Wunsch)
Welches Ziel, das schwierig und gleichzeitig durchaus erreichbar erscheint, hast du aktuell?
2. Outcome (Ergebnis)
Wenn du diesen Wunsch bzw. dieses Ziel erreicht hast: Wie sieht das ideale Ergebnis aus? Wie fühlt es sich an - für dich selbst, für andere? Was ist dann anders? Was ist besser? Was ist leichter?

3. Obstacles (Hindernisse)

Auf welche Hindernisse solltest du dich einstellen? Was könnte dich auf dem Weg zu deinem Ziel blockieren?

4. Plan

Was machst du, wenn die Hindernisse auftreten? Und zwar ganz konkret! Was kann helfen, damit umzugehen? Formuliere wenn-dann-Pläne für jedes Hindernis. Was sind deine konkreten nächsten Schritte?

Quelle: Die WOOP-Methode geht auf die Professorin Gabriele Oettingen zurück.

Du willst mehr erfahren? - Nachlesen & Vertiefen

MARTIN
SELIGMAN
FLOURISH
WIE MENSCHEN
AUFBLÜHEN
DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE
DES GELINGENDEN LEBENS



KÖSEL

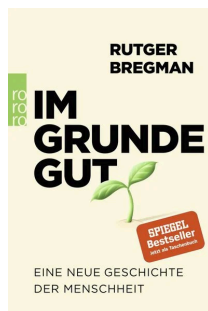
Was brauchen wir, um wirklich aufblühen zu können?

Denn Glück allein schafft noch keinen Sinn im Leben.

Damit beschäftigt sich Martin Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, in seinem Buch "Flourish - wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens".

Bildquelle:

<https://images.thalia.media/00/-/1f591ab7ab53421c922cb0bb33b4fd01/flourish-wie-menschen-aufbluehen-gebundene-ausgabe-martin-seligman.jpeg>

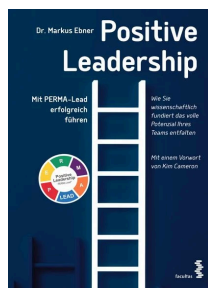


Ist der Mensch tief im Inneren gut oder böse?

Mit dieser Frage beschäftigt sich Rutger Bregman in seinem Buch "Im Grunde Gut - Eine neue Geschichte der Menschheit". Eine spannende Lektüre, mit vielen Berichten über wahre Begebenheiten und überraschenden Ergebnissen. **Große Empfehlung!**

Bildquelle:

<https://images.thalia.media/00/-/dbe616af4f57480b8108030ee8469302/im-grunde-gut-taschenbuch-rutger-bregman.jpeg>



Wie kann ich als Führungskraft das volle Potenzial meines Teams ausschöpfen - wissenschaftlich fundiert?

Das erklärt Markus Ebner in seinem Buch "Positive Leadership: Mit PERMA-Lead erfolgreich führen.". Ergänzend finden sich im Buch "Positive Leadership in der Praxis" Tools, Techniken und Best Practices für die direkte Umsetzung.

Bildquelle: <https://images.thalia.media/00/-/fe9baed7f564413fb2211657f1eaf4f0/positive-leadership-taschenbuch-markus-ebner.jpeg>



Es wird alles immer schlimmer.. Mehr Kriege, mehr Verbrechen, mehr Krankheiten. ...Ist das wirklich so?

Im Buch "Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist" beschreibt der Statistiker und Wissenschaftler Hans Rosling, wie unser Gehirn uns zu einer dramatisierenden Weltsicht verführt - und dass diese mitnichten der Realität entspricht.

Bildquelle: <https://images.thalia.media/00/-/212462cf0f0646eab7c620a5dceb15e7/factfulness-taschenbuch-hans-rosling.jpeg>

Share & Grow - Dein Podcast für Positive Psychologie von Muriel Mertens

Die Psychologin Muriel Böttger spricht über Positive Psychologie und ihre Anwendung. Im Podcast gibt es Details zu interessanten Theorien und aktueller Forschung.

[Hier geht's zum Podcast.](#)

Noch Fragen?

Du hast offene Fragen oder willst mehr zu Positiver Psychologie erfahren?

Schreib' mir gerne eine E-Mail an kontakt@mindful-leadership-coaching.de oder eine Nachricht über [LinkedIn](#).

Oder [buche dir direkt einen Call](#) - unverbindlich und kostenlos.

Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Eva

