

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

The Power of Positivity

Philip Streit & Michael Wohlkönig

Themenschwerpunkt Psychologie und Glückliche sein ...

Zusammenfassung

Positive Interventionen steigern das Wohlbefinden und wirken antidepressiv. Das mittlerweile ist durch eine Vielzahl von Studien und Forschungsergebnissen 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 Positiv-psychologischer Interventionen darzustellen. Im Anschluss daran werden die 12 Wichtigsten so vorgestellt, dass PraktikerInnen 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 in seiner Schulkarriere nie eine Note schlechter als Zwei geschrieben und gibt an, trotzdem todunglücklich zu sein. Dazu kämen diese Ängste, nicht gut genug zu sein, das Amerika-Stipendium nicht zu bekommen, keine Freundin zu bekommen und dem Familienstandard nicht zu entsprechen.

Wir entscheiden uns 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 Roboter-Baumeister er sei und er 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 Begründer 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 sei, Störungsbilder genau zu beschreiben und Therapieformen zu entwickeln, umso wichtiger sei es auch, sich mit positiven Forschungsinhalten zu beschäftigen. Gemeinsam mit Mihály Csikszentmihályi, dem Begründer 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 Menschen ermöglicht, aufzublühen. 2009 wurde die International Positive Psychology Association (IPPA) gegründet, die bisher drei internationale Kongresse veranstaltet hat. 'Positive Psychology is the scientific study of what ena-