

Zum Glück gecoacht – Institut für Glückspsychologie

Interview mit Bea Engelmann

Themenschwerpunkt Psychologie und Glücklichsein ...

Diplom-Psychologin Bea Engelmann hat sich vor ca. vier Jahren ihren Traum erfüllt – sie hat sich dem Thema Positive Psychologie, insbesondere der Glückspsychologie gewidmet und das Institut für Glückspsychologie gegründet, um die Psychologie des Glücklichseins weiter zu erforschen. Wir haben mit ihr ein Interview geführt und sie ganz persönlich zu Ihren Ansichten zum „Thema Glück“ befragt:

Wie würden Sie „Glück“ aus Sicht der Psychologie definieren?

Für mich ist Glück eine besondere Form von „Selbst-Bewusstsein“ sein – sich seiner selbst bewusst zu sein. Auch eine besondere Form von Kommunikation – wenn wir gut mit uns im Gespräch sind, können wir glücklich sein. Wenn ich persönlich an Glück denke, denke ich nicht daran Glück zu haben usw. sondern daran glücklich zu sein.

Wie sind Sie zu dem Schwerpunkt „Positive Psychologie & Glückspsychologie“ gekommen?

Ich behaupte mal kühn, dass alle, die sich mit Glückspsychologie beschäftigen, auch genau wissen, wie es ist, sehr unglücklich zu sein. Es gab bei mir selbst eine Zeit, in der ich sehr unglücklich war und in der ich darum gerungen habe, glücklich zu sein. Dadurch habe ich mich sehr mit diesem Thema beschäftigt und bin zu der Erkenntnis gekommen, dass jeder selbst der Schlüssel zu seinem Glück ist. Jeder kann glücklich sein – Glücklichsein ist die Frucht einer inneren Einstellung, wie Erich Fromm einmal sagte.

Was fasziniert Sie an diesem Bereich der Psychologie?

Für mich persönlich ist es ein Gewinn, dass Psychologie noch weit vorher anfangen kann, nicht erst bei der Behandlung der psychischen Erkrankung, sondern bei der Frage, zur seelischen Gesunderhaltung beiträgt.

Sie gründeten das Institut für Glückspsychologie – Wann haben Sie es gegründet? Welche Angebote bieten Sie?

Vor ca. vier Jahren habe ich das Institut gegründet und biete nun Coaching, Seminare, Workshops sowie Vorträge an. Ebenso lehre ich an der Hochschule für Ökonomie und Management. Gegründet habe ich das Institut für Glückspsychologie aus der Vision heraus, sich mit Glück zu beschäftigen und in diesem Bereich weiter zu forschen. Es war mir auch wichtig, eine wissenschaftliche Fundierung zu haben – damit habe ich mir meinen persönlichen Traum erfüllt.

Mit welchen Anliegen kommen KlientInnen zu Ihnen?

Ganz unterschiedlich: berufliche Anliegen, Mütter von Kindern mit Schulschwierigkeiten, Menschen, die ihre Vision noch finden möchte, Menschen, die das Gefühl haben, sie könnten noch glücklicher sein. Es treten aber auch große Unternehmen an mich heran und ich mache maßgeschneiderte Workshops und individuelle Beratung.

Wie ist das übliche Vorgehen in Ihrer Praxis?

Meine KlientInnen kommen in meine Praxis. Ich arbeite sehr gerne mit Moderationskarten, wir schreiben Stärken und Ziele auf und meine KlientInnen nehmen dann auch immer etwas mit nachhause.

Gibt es ein besonderes Ereignis bzw. Erlebnis aus Ihrer Praxis, das Ihnen in Erinnerung blieb?

Was in Erinnerung bleibt ist, dass der Weg zum Glück vielen Menschen sehr schwer fällt. In Erinnerungen bleiben aber auch Mails oder spätere Begegnungen mit