

**Herzlich willkommen zum
Online-Training**

Positive Psychologie

aus der Reihe „Life Coach“



Stephan Landsiedel



Voller Erfüllung leben



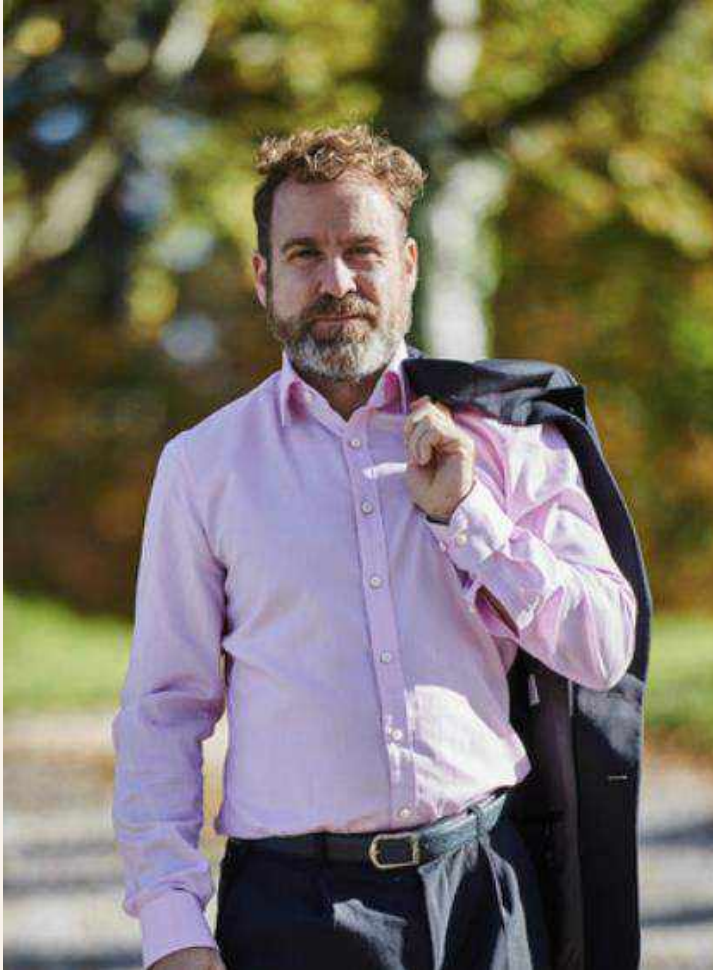
Die Wissenschaft vom Glück

Die Wissenschaft vom Glück **Positive Psychologie**

- ✓ **Facetten des Glücks**
- ✓ **Selbstwirksamkeit und Flow**
- ✓ **Lebenszufriedenheit und Sinn**
- ✓ **Charakterstärken nutzen**



Stephan Landsiedel



- >> Unternehmer aus Leidenschaft
- >> Diplom-Psychologe
- >> Stipendium Studienstiftung des dt. Volkes
- >> Top 100 Speaker
- >> Über 4.000 Seminartage durchgeführt
- >> Autor mehrerer Bücher und Hörbücher
- >> Veranstaltungen mit > 5.000 TN
- >> Gigantisches Trainernetzwerk
- >> Präsident des größten Coaching-Verbandes

Stephan Landsiedel



Stephan Landsiedel



Stephan Landsiedel



Positive Psychologie

NEGATIVE

POSITIVE



Positive Psychologie

Defizitorientierte
Psychologie



Positive Psychologie

Glück

Verzeihen

Optimismus

Solidarität

Vertrauen

Charakterstärken

Wohlbefinden

Tugend

Wie kam es zur Positiven Psychologie?

Trotz großer Nachfrage nach Glück, Wohlbefinden und Selbstverwirklichung hat sich die Psychologie nur sehr wenig mit einem gelingenden Leben beschäftigt.

Im Fokus stand vielmehr fehlerhaftes und gestörtes Verhalten. Die Psychologie hat versucht Leid zu lindern und Menschen aus einem Defizit heraus zu holen.

Daher hat Martin Seligman, ein berühmter amerikanischer Psychologe, die Positive Psychologie begründet und die anwendungsorientierte Forschung in diesem Bereich voran getrieben.

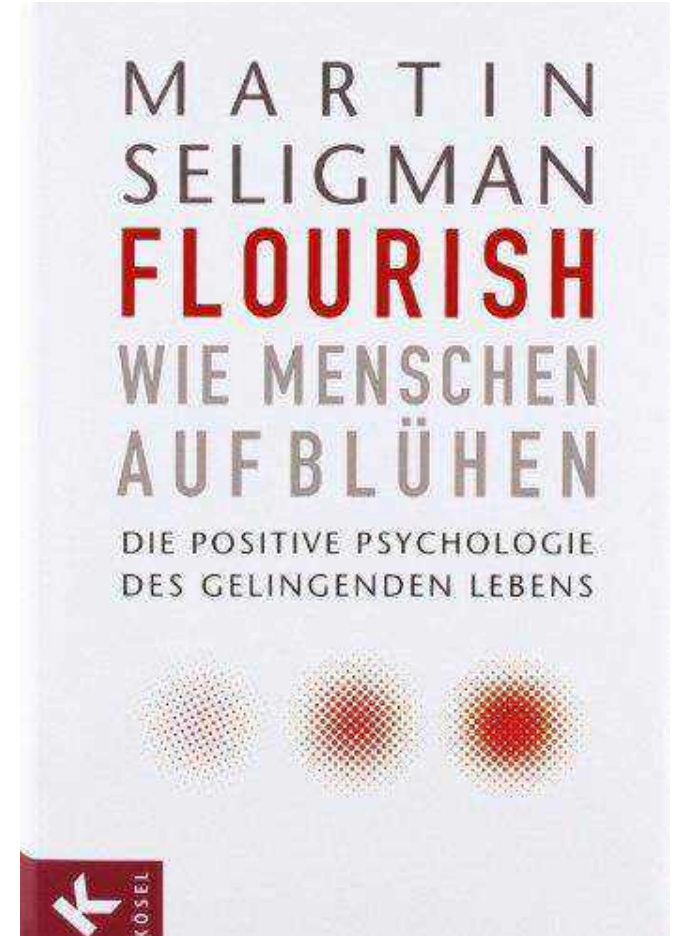
1998 wurde er Präsident der Amerikanischen Psychologen-Vereinigung.



Was ist Positive Psychologie?

Die Positive Psychologie untersucht mit wissenschaftlichen Methoden die Bedingungen und Konsequenzen des Wohlbefindens. Sie entwickelt und evaluiert Interventionen, die der Förderung einer positiven individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Entwicklung dienen.

Die Positive Psychologie gibt der Psychologie die Aufgabe, herauszufinden, was ein Leben lebenswert macht und wie ein lebenswertes Leben ermöglicht wird. Es geht um Glück, Flow, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Zielerreichung, Wachstum und bessere Beziehungen.



Einsatzbereiche

- ✓ Coaching
- ✓ Schule und Erziehung
- ✓ Prävention
- ✓ Therapie (Depression)

Positives Coaching

Ziel: "Über sich hinauswachsen"; Über das gewohnte Muster des Denkens, Fühlens und Handelns herauszutreten

Fokus: Wachstum

Definition: Positive Coaching ist ein wissenschaftsbasiertes, klientenzentriertes und stärkenfokussiertes Verfahren; mit dem Ziel persönliches Wachstum zu fördern über den Prozess der Problemlösung hinaus.

Vorgehen: Verwendet unterschiedliche Methoden (Methodenmix)

Grundprinzipien der Positiven Psychologie

- ✓ **Fokus auf Stärken** (erkennen, entwickeln, nutzen)
- ✓ **Förderung des Wohlbefindens**
- ✓ **Positive Emotionen fördern** (Freude, Dankbarkeit, Optimismus)
- ✓ **Sinn- und Bedeutung** im Leben (Werte integrieren, geht über Vergnügen hinaus)
- ✓ **Förderung von positiven zwischenmenschlichen Beziehungen**

Was uns glücklich macht



Positive Emotionen

Sich gut zu fühlen und optimistisch zu sein



Engagement

In einer Tätigkeit aufzugehen



Positive Beziehungen

Enge Beziehungen zu anderen zu haben



Sinn

Etwas anzugehören, das größer ist als man selbst



Leistung, Erfolg

Das Gefühl zu haben, etwas erreicht zu haben

Die Theorie des Wohlbefindens

Wohlbefinden hat fünf messbare Elemente:

P ositive Emotions	Positives Gefühl (Glück, Zufriedenheit)
E ngagement	Engagement (Flow)
R elationships	Positive Beziehungen
M eaning	Sinn (was über uns hinaus, Beitrag)
A ccomplishment	Zielerreichung (Selbstwirksamkeit)

Die Abkürzung der englischen Begriffe ergibt PERMA, was soviel wie „dauerhaft“ bedeutet.

Positive Diagnostik

Was trägt zu einem gelingenden Leben bei?

Fünf Achsen der Positiven Diagnostik

1. Persönliche Stärken, Interessen, Ressourcen
2. Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit
3. Zukunftsorientierung
4. Situative Unterstützungsfaktoren
5. Mission: Persönliche Werte und Motivation

Robert Biswas-Diener (2010)

Leitfaden für ein Coachinggespräch zur Lebenszufriedenheit



2 x 20 Minuten,
4er Gruppen

Erzähle mir von Deinen Idealvorstellungen. Wann bist Du in Deinem Leben Deinen Idealvorstellungen am nächsten? Wie haben Deine Idealvorstellungen sich im Lauf des Lebens vielleicht verändert? Was könntest Du tun, um Dein Leben mehr Deinem Ideal anzunähern?

Welche Bereiche Deines Lebens laufen gut, welche weniger gut?
Wie würde ein ausgewogenes Leben aussehen? Welche Faktoren könnten Dir helfen, dies zu erreichen?

Mit welchen Bereichen Deines Lebens bist Du am meisten zufrieden? Für welche Bereiche Deines Lebens wünschst Du Dir Wachstum? Was würden andere über Dein Leben sagen? Was überwiegt derzeit? Das Genießen Deiner gegenwärtigen Lebensumstände oder der Versuch, Dinge zu verändern?

Was von dem, das Du in Deinem Leben bisher erreicht hast, war am wertvollsten für Dich? Was möchtest Du noch erreichen? Warum möchtest Du genau diese spezifischen Dinge erreichen?

Was würdest Du ändern wollen, wenn Du Dein Leben noch einmal leben könntest? Falls Du etwas bedauerst: Was könntest Du jetzt ändern, um dieses Bedauern zu erleichtern? Wie beeinflusst dieses Bedauern Deine aktuellen Entscheidungen?
Was hast Du aus Deinen „Fehlern“ gelernt?

Positive
Ziele

EVEREST Ziele

- ✓ Positiv formulierte Ziele
- ✓ Das formulierte Ziel ist dabei nur eine Etappenziel/Meilenstein von dem gesamten Lebenssinn
- ✓ "Stelle Dir vor, dass dieses Ziel nur der erste Schritt ist, auf einem Weg, der noch weit darüber hinausführt ..."
- ✓ "Wenn das Ziel der erste Schritt ist, was ist dann Schritt 10?"
- ✓ "Was wäre eine Zwischenstation in dieser Vision?"
- ✓ "Versetze Dich in diese Vision. Sehe Dich von dort aus, auf das jetzige Anliegen herunter. Ist es machbar?"

EVEREST Ziele – 5 Kriterien

1. **Positive Abweichung** (Best-possible-Self; Welcher Traum wird verwirklicht?; Idealbild soll gezeigt werden). Welche positive Abweichung hätte die Realisierung?
2. **Eigenwert** (in welcher Weise ist das Ziel wertvoll?; für wen ist es wertvoll?)
3. **Potenzialverwirklichung** (Trägt das Ziel zur Verwirklichung bei?)
4. **Beitrag** (Inwiefern können andere von der Vision profitieren?)
5. **Energetisierung** (Wirkt das Ziel motivierend und energetisierend?)

Positive Interventionen

Positive Interventionen

Positive Interventionen sind keine klassischen therapeutischen Interventionen.

Es sind vielmehr Anregungen, die man sich im täglichen Leben zu Herzen nehmen und durchführen kann.

Sie sind zukunfts- und lösungsorientiert. Sie geben Sicherheit und Sinn. Sie fokussieren auf Positives. Sie aktivieren und verstärken fortlaufend Belohnungskreisläufe auf den 5 Wohlbefindensebenen (PERMA).

Konzept „Broaden and Build“

Das Prinzip "Broaden and Build" der Positiven Psychologie wurde von Barbara Fredrickson entwickelt. Es besagt, dass positive Emotionen dazu neigen, das Denken und Handeln eines Menschen auf vielfältige Weise zu erweitern (Broaden) und langfristig persönliche Ressourcen und Fähigkeiten aufzubauen (Build). Dieses Konzept betont die Rolle positiver Emotionen bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens und der persönlichen Entwicklung.

Interventionen im Überblick

- 3 Dinge, die gut sind
- Dankesbrief
- Gut genug statt Perfektion
- Genießen – ein perfekter Tag
- Ziele anstreben und erreichen
- Akte der Freundlichkeit
- Religion und Spiritualität
- Auf den Körper achten (Meditation, Sport)
- Nachruf

Drei Dinge, die gut sind

- Nimm Dir jeden Abend 15 Minuten Zeit und schreibe drei Dinge auf, die an diesem Tag gut waren und begründe kurz warum
- Lege Dir dafür ein Wohlbefinden- oder Glücksheft an, in dem Du das notierst.



Dankesbrief

- Erinnere Dich an jemanden, der noch lebt, der für Dich in der Vergangenheit bedeutend war, dem Du Wichtiges zu verdanken hast und dem Du noch nicht ausreichend gedankt hast.



- Schreibe dieser Person einen Dankesbrief von 300 Worten, mache einen Termin mit dieser Person aus und überreiche ihr diesen Brief persönlich.

Zufriedenheit

- „Das ist gut genug“ anstatt „Perfektionsstreben.“
- Mach Dir einen „Gut-Genug-Plan“, z.B. 10 Bahnen Schwimmen statt 2 Stunden Powertraining.



Genieße das Leben

- Genieße Alltagserfahrungen (z.B. Duschen)
- Genieße Familie und Freunde
- Erstelle eine Liste positiver Erinnerungen und Tage
- Feiere gute Nachrichten
- Sei offen und achtsam für das Schöne
- Genieße mit allen Sinnen
- Plane Dir einen perfekten Tag für Dich und führe ihn auch durch



Genussregeln

- Genuss braucht Zeit
- Sich selbst Genuss erlauben
- Genuss geht nicht nebenbei
- Jedem das Seine
- Weniger ist mehr
- Ohne Erfahrung kein Genuss
- Genuss ist alltäglich
- Aktivität vor Passivität



Akte der Freundlichkeit

Bereite jemandem eine kleine Überraschung, wie eine Blume, ein Geschenk usw.

Schenke jemandem das Geschenk, dass Du Zeit für sie/ihn hast.



Ziele anstreben und erreichen

- Schaffe authentische und flexible Ziele
- Formuliere sie positiv und konkret
- Stimme Dich gefühlsmäßig auf Deine Ziele ein.
- Entwickle ein Projekt, das etwas größer ist als Du selbst, am besten im prosozialen Bereich, indem Du Deine Stärken nutzt.



Religion und Spiritualität leben

- Menschen, die Religion oder Spiritualität praktizieren leben länger und besser
- Die Suche nach dem Heiligem gibt Orientierung, Kraft, Halt und Stärke
- Tägliche „Beten“, den tieferen Sinn seines Lebens erfassen
- Engagement in karitativen Organisationen



Auf den Körper achten

- Sport
2-3 Mal pro Woche Ausdauersport, maßvoll und doch mit kleiner Herausforderung; sollte zu Dir passen
- Meditation
Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Atem, einen Gegenstand etc. 5-20 Minuten an einem Ort, wo Du ungestört bist
Offenheit, Geduld, Vertrauen



Nachruf

Du bist nach einem verdienstvollen Leben in Würde gestorben.
Erstelle einen Nachruf auf Dich und Deine Verdienste.



Selbstwirksamkeit & Positive Einstellungen

Was ist Selbstwirksamkeit?

- ✓ Überzeugung durch eigenes Handeln bzw. aufgrund eigener Kompetenzen (schwierige) Aufgaben und Herausforderungen meistern zu können
- ✓ Hohe Überzeugung = hohe Selbstwirksamkeit
- ✓ Wichtige Variable im Ziel-Leistung-Zusammenhang

Was ist Selbstwirksamkeit?

- ✓ Wie stark man an seine Fähigkeiten glaubt, eine Aufgabe abschließen zu können beeinflusst...
- ❖ Ob man bei einer Aufgabe aufgibt oder weitermacht
- ❖ Wie lange man an etwas dranbleibt
- ❖ Welche Ziele man sich setzt

Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

Generalisiert vs. handlungsspezifisch

generalisiert	handlungsspezifisch
Hohe Selbstwirksamkeit in verschiedenen Aufgabenbereichen	aufgabenabhängig
Bewältigung allgemeiner Probleme und Anforderungen	Spezifische Handlungen im Kontext
Bsp. „Ich kann gut mit Herausforderungen im Leben umgehen“	Bsp. „Ich kann gut Autofahren“

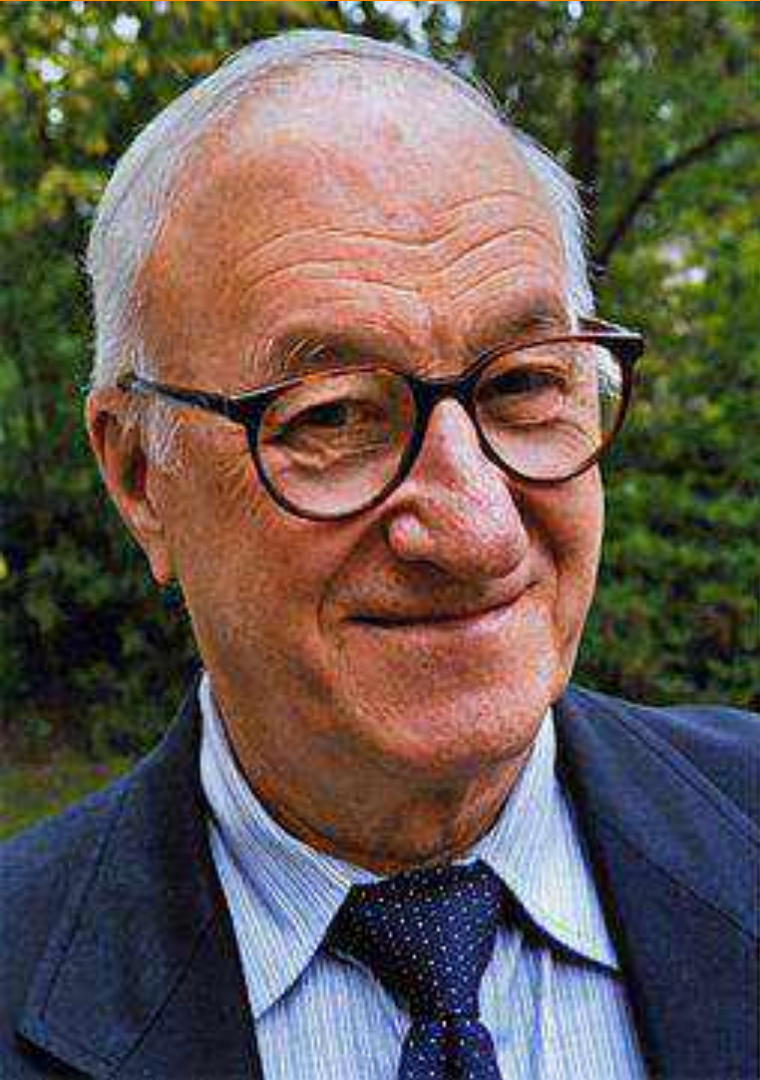
Hohe vs. Geringe Selbstwirksamkeit

Hohe Selbstwirksamkeit	Geringe Selbstwirksamkeit
Sehen (schwierige) Situation oder Aufgabe als bewältigbare Herausforderung	Vermeiden von Herausforderungen und seltenes Erleben von persönlichem Wachstum
Setzen sich herausfordernde Ziele	Setzen sich nie herausfordernde Ziele, weil sie nicht daran glauben es mit ihren Fähigkeiten zu schaffen
Überwinden Schwierigkeiten im Prozess/haben mehr Ausdauer	Schnelles Aufgeben und Verlust von Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten
Geben sich mehr Mühe und wenden mehr Anstrengung auf	Neigen dazu Aufgaben zu eng zu betrachten und bleiben mehr an der Oberfläche des Problems
Verpflichten sich ihrem Ziel und setzen die Messlatte immer höher	Glauben nicht, dass ihre Entscheidungen und Handlungen einen Unterschied in ihrem Leben machen würden (self-fulfilling prophecy)

Was beeinflusst Selbstwirksamkeit?

- ✓ Entscheidungen
- ✓ Motivation
- ✓ Einstellungen und damit Ergebnisse und (beruflichen) Erfolg
- ✓ Etc.

Woher kommt das Konzept Selbstwirksamkeit?



Die Selbstwirksamkeit oder auch Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) beruht auf der sozial-kognitiven Lerntheorie von Albert Bandura.

„Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Maße daraus, woran sie glauben oder wovon sie überzeugt sind, und weniger daraus, was objektiv der Fall ist.“

Albert Bandura

Theorie zur Erwerbung der SWE

SWE entstehen im Lauf der eigenen Lerngeschichte durch 4 verschiedene Quellen.

1. Eigene Erfolgserlebnisse
2. Stellvertretende Erfahrung
3. Verbale Ermutigung
4. Emotionale Erregung und physiologische Signale

Flow-Erleben

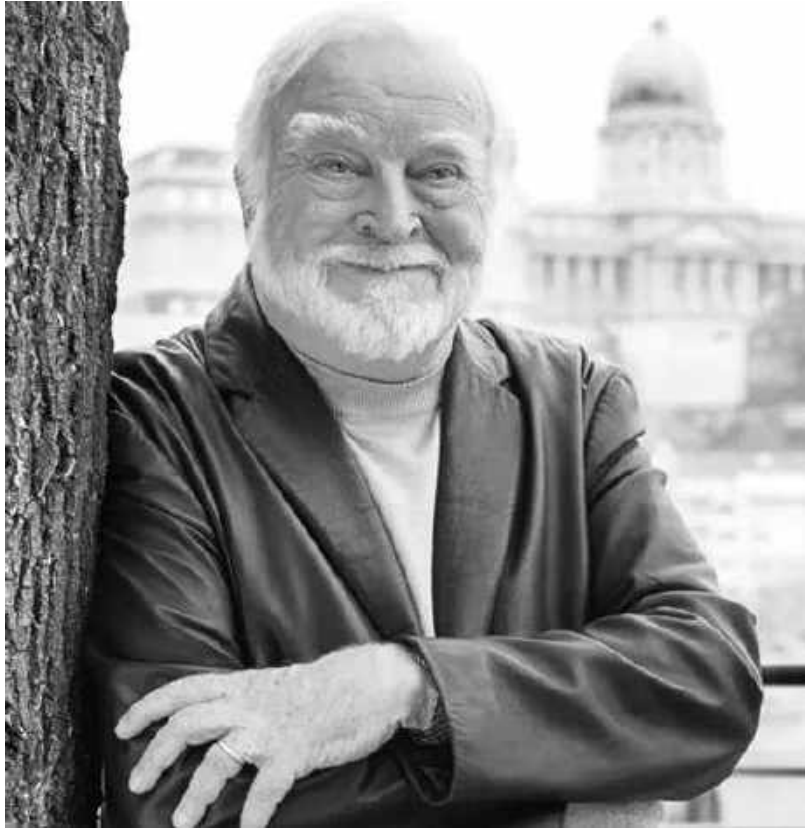
Gruppen-Diskussion

Was assoziiert Du mit Flow?

Wann bist Du im Flow?

Wie fühlt sich das an?

Wer hat's erfunden?



Mihaly Csikszentmihalyi

* 1931, † 2021

Kindheit während des 2. Weltkrieg

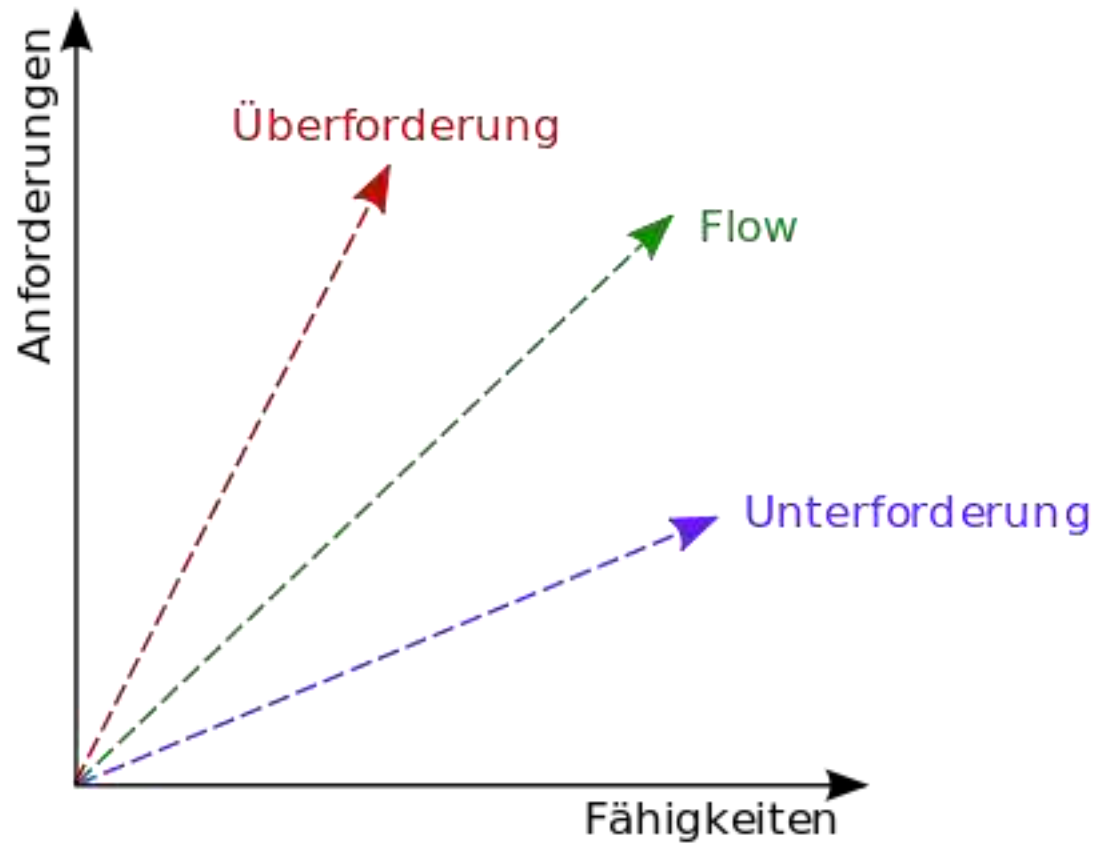
Fragen über Zufriedenheit und Glück

Gründer der Flow-Forschung

Die besten Momente treten normalerweise auf, wenn
der Körper oder Geist einer Person in einer
freiwilligen Anstrengung an ihre Grenzen gerät, um
etwas Schwieriges und Wertvolles zu erreichen.

(Csikszentmihalyi)

Flow-Kanal



Forschung

- ✓ Wichtiger Aspekt für **Wohlbefinden** und Kreativität
- ✓ **Intrinsisch** belohnend
- ✓ **Sinnstiftend** für das Leben
- ✓ Inneres **Glück**
- ✓ Gesteigerte **Produktivität**
- ✓ Vorläufer von **Höchstleistung**



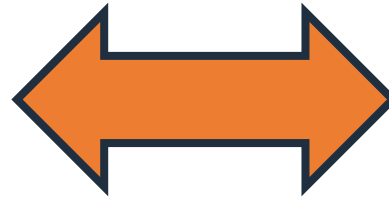
Arbeit vs. Freizeit

Arbeit



Pflicht

Motivation **extrinsisch**
*Sicherung Lebensunterhalt,
Anerkennung, etc.*



Freizeit



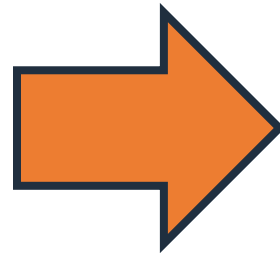
Freude

Handeln selbst
Autotelisch:
Auto = selbst Telos = Ziel

Analyse autotelischer Aktivitäten

Verschiedene Gruppen

(z.B. Schachspieler, Kletterer, Tänzer)



Zwei Merkmale:

Herausforderung
(z.B. Unbekanntes, Wettbewerb)

Kleinere Ziele, unmittelbares
Feedback

Unterschied zu *Vergnüglich*



Csikszentmihalyi über Flow

*Ein Zustand, in dem Menschen so in eine Aktivität involviert sind, dass nichts anderes von Bedeutung zu sein scheint; Die Erfahrung macht so viel **Spaß**, dass die Leute es auch unter großen Kosten weiterhin tun werden, nur um es zu tun.*

Vergnüglich
(pleasurable)

Sex

Essen

Schlafen

Passiv

Spaß
(enjoyable)

Sport

Kunst

Abenteuer

Aktiv

Merkmale von Flow

- ✓ **Balance** zwischen Fähigkeit/Aufgabe
- ✓ **Verschmelzen** von Handlung & Bewusstsein
- ✓ Klare **Ziele**
- ✓ **Eindeutiges Feedback**
- ✓ Volle **Fokussierung**
- ✓ Gefühl der **Kontrolle** & Sicherheit
- ✓ Selbstvergessenheit
- ✓ **Vergessen** der Zeit
- ✓ **Autotelische** Erfahrung



Exkurs: Tipps



Tipps für die Praxis:

- ✓ Außerhalb der **Komfort-Zone**
- ✓ **Skill-Level** muss genügend herausfordern
- ✓ gutes Tool für **Emotionsregulation**
- ✓ Fähigkeiten werden erweitert, um größeres Ziel zu erreichen
- ✓ Nicht **streng zu sich selbst** sein
- ✓ **Jeder** kann Flow erleben
- ✓ Flow ist Streben nach **Glück**
(**eudämonistisch**, NICHT hedonistisch)

Übung: Flow fördern

Geht in eine Kleingruppe und coacht Euch gegenseitig:

Bitte Deinen Coachee eine Aktivität auszuwählen, der er oder sie gerne macht und bei der er/sie das Potenzial hat, in einen Flow-Zustand zu geraten.

Ermutige Deinen Coachee, dieses Flow-Erlebnis häufiger im Leben zu suchen.

1 x 20 min oder 2 x 10 min



Hindernisse

Hindernisse von Flow:

- ✓ **Ablenkungen** (z.B. Smartphone)
- ✓ **Ungleichgewicht** zwischen Fähigkeiten und Aufgabe
- ✓ **Passive** Tätigkeit (z.B. Betrachten eines Sonnenuntergangs)
- ✓ **Unklare** Ziele/Etappenziele



Positive Psychologie

Charakterstärken



Forschung

- ✓ Beschäftigung mit eigenen Stärken führt zu höherem **subjektiven Wohlbefinden**
(*Seligman et al., 2005*)
- ✓ Einsatz von Charakterstärken führt zu häufigeren **Flow-Erleben**
(*Peterson et al., 2006*)
- ✓ Stärkenorientierung geht einher mit gesteigerter **Lebenszufriedenheit**
(*Schutte & Malouff, 2019*)
- ✓ Höhere Ausprägung in Charakterstärken führen zu **höheren Ausmaß** von **positiven Emotionen** wie Freude, Zufriedenheit, Stolz, Liebe, Mitgefühl
(*Güsewell & Ruch, 2012*)



Stärken - Merkmale

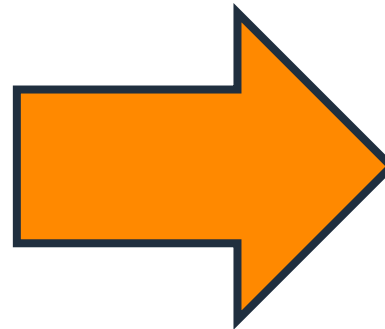


- ✓ **Erfüllung eines guten Lebens** (sich selbst und anderen)
- ✓ **Unabhängig** von Zeit und Kultur
- ✓ **Moralisch** wertvoll - unbeeinflusst vom Resultat
- ✓ Möglichkeit zur **Beschreibung** des Individuums
- ✓ **Interventionen** in der Positiven Psychologie bauen auf Stärken auf
- ✓ Ursache für etwas **Positives**
- ✓ **Individuelle Unterschiede** – kein Alles-Oder-Nichts Modell – **Stärken sind veränderbar**

Entstehung der Tugenden

Analyse von Texten:

(z.B. Bibel, Philosophie, Koran)



Tugenden (Kerneigenschaft)

- ✓ Weisheit und Wissen
- ✓ Mut
- ✓ Menschlichkeit
- ✓ Gerechtigkeit
- ✓ Mäßigung
- ✓ Transzendenz

Tugenden vs. Charaktereigenschaft



Tugend

(Kerneigenschaft)



Charaktereigenschaft

(Teil von Tugend, Wege um diese auszuüben, Prozesse)

Beispiel Tugend: *Weisheit/Wissen*

Charaktereigenschaft von Weisheit/Wissen:

Neugier, Kreativität, Weisheit, Liebe zum Lernen

Urteilsvermögen

VIA-Stärkentest



Values in Action Classification of Strengths (VIA)

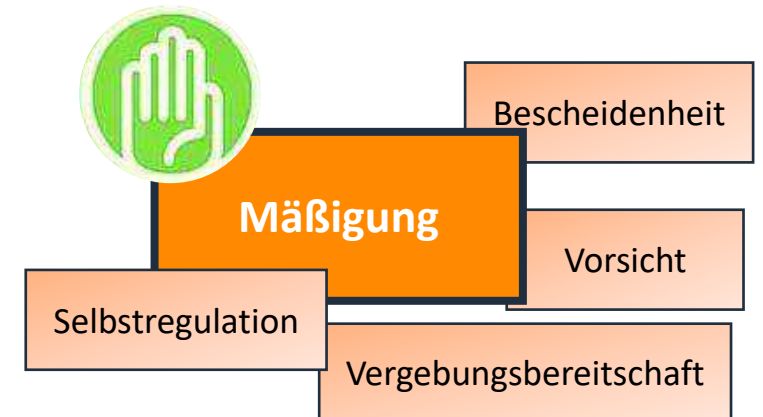
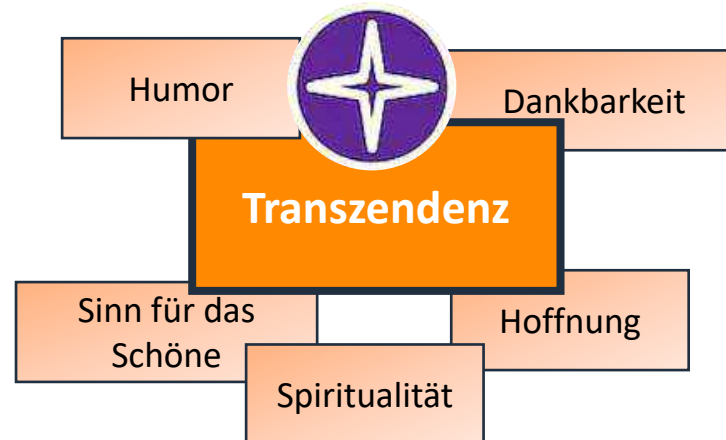
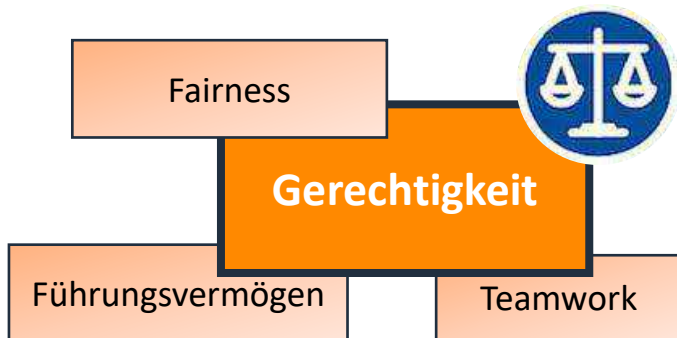
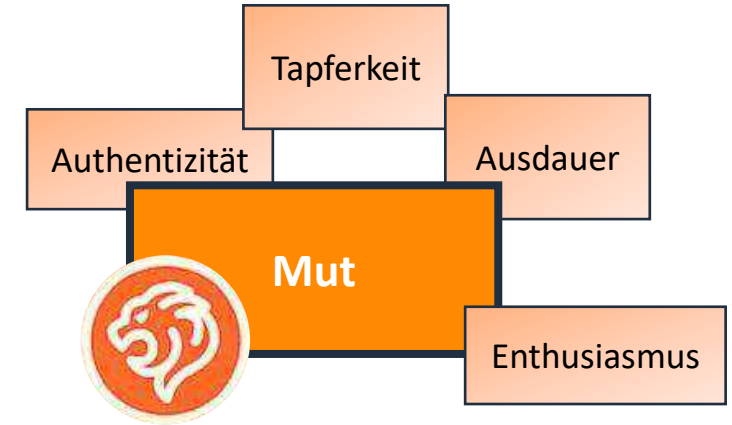
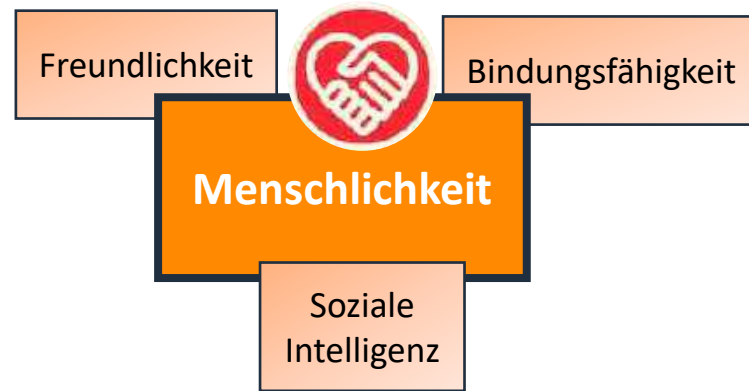
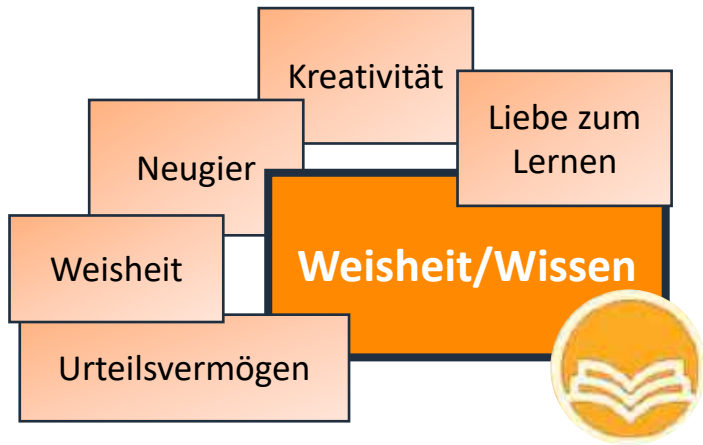
Selbsttest – Deutsche Version:

30-45 min

Individuelle Arbeit mit Stärken

<https://www.charakterstaerken.org/>

Überblick aller Tugenden und Charakterstärken



Tugend: Weisheit & Wissen - Kognitive Stärken

- ✓ **Kreativität** (*Creativity*):
Originalität, neue Wege & Anpassungsfähigkeit
- ✓ **Neugier** (*Curiosity*):
Interesse an der Umwelt, Erforschung
- ✓ **Urteilsvermögen** (*Judgement*):
Betrachtung aller Seiten, kritisches Denken
- ✓ **Liebe zum Lernen** (*Love of Learning*):
Aneignung neue Techniken/Wissen, motivationale Auswirkungen
- ✓ **Weisheit** (*Perspective*):
Hohes Maß an Wissen, Ratschläge geben



Tugend: Mut – Emotionale Stärken



- ✓ **Authentizität (*Honesty*):**
Wahrheit, Integrität, Ehrlichkeit und Natürlichkeit
- ✓ **Tapferkeit & Mut (*Bravery*):**
Annehmen von Herausforderung/Schmerz & Bedrohung, eigene Überzeugungen
- ✓ **Ausdauer (*Perseverance*):**
Beendigung, Durchhaltevermögen
- ✓ **Enthusiasmus/Vitalität (Zest):**
Begeisterung/Energie

Tugend: Liebe/Menschlichkeit – Interpersonale Stärken

- ✓ **Freundlichkeit** (*Kindness*):
gute Taten, Empathie, moralisches Denken, soziale Verantwortung
- ✓ **Bindungsfähigkeit** (*Love*):
Aufbau von menschliche Nähe, enge Beziehungen
- ✓ **Soziale Intelligenz** (*Social Intelligence*):
Gute Einschätzung von Motiven und Gefühlen der anderen und sich selbst



Tugend: Gerechtigkeit – Stärken des Gemeinwesens



- ✓ **Fairness** (*Fairness*):
Behandlung aller Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit & Gerechtigkeit, Gerechtigkeitsüberlegungen
- ✓ **Führungsvermögen** (*Leadership*):
Organisation von Gruppenaktivitäten, Gefühl von Harmonie,
- ✓ **Teamwork** (*Teamwork*):
Loyale, engagierte Teamkollegen

Tugend: Mäßigung – Stärken gegen Exzess

- ✓ **Vergebungsbereitschaft** (*Forgiveness*):
Vergeben deren, die Unrecht taten, Barmherzigkeit
- ✓ **Bescheidenheit** (*Humility*):
Zurückhaltung, Demut, genaue Selbsteinschätzung, Erkennen von Grenzen, nüchterne Betrachtung von Leistungen
- ✓ **Vorsicht** (*Prudence*):
Wohlüberlegte Entscheidungen treffen
- ✓ **Selbstregulation** (*Self-Regulation*):
Regulation von Handlungen & Gefühlen, ähnelt einem Muskel



Tugend: Transzendenz – Stärken für Sinn des Lebens



- ✓ **Sinn für das Schöne** (*Appreciation of Beauty & Excellence*):
Schönheit in allen Lebensbereichen
- ✓ **Dankbarkeit** (*Gratitude*):
Das Gute erkennen & Ursprung außerhalb des eigenen Selbst
- ✓ **Hoffnung** (*Hope*):
Das Beste erwarten & daran arbeiten, eigene Zukunft beeinflussen
- ✓ **Humor** (*Humor*):
Lachen & Humor, andere zum Lachen bringen, Fröhlichkeit
- ✓ **Spiritualität** (*Spirituality*):
Überzeugung über einen höheren Sinn, persönliche Beziehung zwischen dem Menschen und dem Göttlichen

Wichtigste Charakterstärken - Beispiel

Mahatma Ghandi:

Vergebungsbereitschaft

Ausdauer

Bindungsfähigkeit



Signaturstärken

Stärken, mit denen sich ein Mensch stark identifiziert und die ein wesentlicher Bestandteil seines Selbstbildes bzw. seiner Identität sind, nennt man Signaturstärken. Sie zeigen sich häufig und spontan im Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen und zwar bereichsübergreifend.



Übung: Besprechung Testergebnis

1. Was war Deine spontane Reaktion, als Du Dein Testergebnis betrachtet hast? Wo fühlst Du Dich gut erkannt, was hat Dich überrascht oder irritiert?
2. Betrachte die oberen drei bis fünf Stärken, Deine starken Stärken: Was bedeuten sie für Dich? Wie passen die Bezeichnungen? Würdest Du sie anders benennen wollen?
3. Welche dieser Stärken ergänzen sich gut?
4. Betrachte die unteren drei bis fünf Stärken, Deine schlafenden Stärken: Was bedeuten sie für Dich?
5. Sind das Schwächen oder eher schlafende Stärken?
6. Welche dieser Stärken könntest Du mithilfe Deiner starken Stärken sanft „aufwecken“?
7. Welche Stärken sind für Dich Signaturstärken? Welche Stärken gehören einfach zu Dir und machen Dich aus?
8. Was bedeutet die Goldene Mitte für Deine starken Stärken? Was für Deine schlafenden Stärken?
9. Welche Ziele möchtest Du Dir selbst setzen? (Ziele sehr klein stecken, ersten Schritt definieren lassen)

Übung: Signaturstärken identifizieren

1. Wähle aus den 24 Stärken die fünf bis acht heraus, die Dich am meisten ansprechen. Welche Stärken gehören zu Dir? Welche sind Teil Deiner Persönlichkeit?
2. Versetze Dich in eine Situation zurück, als Du eine dieser Stärken erlebt bzw. gelebt hast. Was hast Du getan, welches Gefühl war damit verbunden, wo warst Du und mit wem warst Du dort? Versetze Dich dorthin zurück.
3. Dann stelle Dir plastisch vor, Du könntest diese Stärke – und alle Verhaltensweisen, die damit verbunden sind – zwei Wochen lang nicht einsetzen. Wie fühlt sich das an?
4. Mach Dir dann bewusst, dass das nur ein Gedankenexperiment war, und erlaube Dir wahrzunehmen, wie diese Stärke eine Bestandteil Deiner selbst ist und wie sie Dir zur Verfügung steht.
5. Mach dieses Gedankenexperiment dann mit den anderen Stärken und ordne sie nach der Intensität Deiner Reaktion.

Sinn des Lebens

Woher kommen
Wir?

Wohin gehen
Wir?

Was ist DEIN Sinn im Leben?

Wozu passiert das alles?

Weshalb gibst
Du dir Mühe?

Welchen Zweck erfüllt das,
was Du tust?

Der Fischer



Was ist Dir Im Leben wichtig?

Nimm Dir fünf Minuten Zeit, überlege, was Dir im Leben wichtig ist und besprecht die Ergebnisse in der Gruppe

- ✓ Was ist das höchste Ziel das Du erreichen möchtest?
- ✓ Ist Dir Erfolg im Beruf wichtig?
- ✓ Ist Dir Deine Familie wichtig oder eine eigene Familie zu gründen?
- ✓ Möchtest Du Dein Hobby weiter ausbauen?
- ✓ Möchtest Du wie der Fischer glücklich sein mit dem was Du hast?
- ✓ Möchtest Du im Hier und Jetzt leben?



Wo finden wir Antworten auf diese Fragen?

- ✓ Glaube & Religion
- ✓ Spiritualität
- ✓ Philosophie
- ✓ Meditation
- ✓ Geschichten
- ✓ Erfahrungen
- ✓ Astrologie



Wozu?

Viele Menschen erhoffen sich von einem Sinn im Leben...

- ✓ ein Gefühl von Sicherheit
- ✓ Orientierung
- ✓ eine Verbesserung der Gefühlslage
- ✓ eine Basis für Zufriedenheit und Glück
- ✓ Einblick in die eigene Identität

Was bedeutet Lebenssinn?

Lebenssinn = persönliche Konstruktion, die zum Inhalt das Erkennen von Ordnung, Zusammenhang und Zweck der eigenen Existenz hat.

Wichtig dabei für den Menschen:

- ✓ Ziele
- ✓ Entscheidungen
- ✓ Selbstwert
- ✓ Soziale Werte
- ✓ Empfindungen von Selbstwirksamkeit und Erfüllung

Sinnlosigkeit

Der Mensch empfindet es als sinnlos, wenn er etwas erlebt oder tut,...

- ✓ Das er nicht annehmen kann
- ✓ Zu dem er keine Beziehung hat
- ✓ Von dem er spürt, dass es eigentlich nicht das Seine ist oder er es nicht verantworten kann
- ✓ Und er keinen wertvollen Zusammenhang sieht, in dem sein Erleben oder Handeln steht bzw. auf das es hinauslaufen wird. Selbst wenn das Verhalten oder Erleben als lustvoll empfunden wird, heißt das noch nicht, dass es als sinnvoll erlebt wird

Einfluss von Sinnhaftigkeit

- ✓ Lebenssinn hat positiven Einfluss auf die Bewältigung von Traumata
- ✓ Zielstrebigkeit sagt positive Ergebnisse im Erwachsenenalter vorher
- ✓ Sinnhaftigkeit sagt eine größere Häufigkeit täglicher positiver Ereignisse voraus
- ✓ Sinnhaftigkeit moderiert die Absicht die Assoziationen zwischen täglichen positiven Ereignissen und dem täglichen positiven Affekt