



Fredrike P. Bannink

Praxis der Positiven Psychologie



HOGREFE



Praxis der Positiven Psychologie

Praxis der Positiven Psychologie

von

Fredrike P. Bannink

aus dem Niederländischen von Alice Velivassis

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus F. P. Bannink: Praxis der Positiven Psychologie (ISBN 9783840924064)

© 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Die Originalausgabe dieses Buches ist 2009 unter dem Titel *Positieve psychologie in de praktijk* bei Hogrefe Uitgevers, Amsterdam, erschienen. Für die deutsche Ausgabe wurden Aktualisierungen und Ergänzungen vorgenommen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Kurhan – Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2406-4

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
------------------	---

Einleitung: Das Nikki-Prinzip	11
-------------------------------------	----

Teil 1: Theorie und Forschung

1 Was ist Positive Psychologie?	15
1.1 Die Stärken betonen	15
1.2 Beschwerdenorientiert oder stärkenorientiert?	16
1.3 Darf ich vorstellen: Die Familie der Positiven Psychologie	17
2 Optimismus	19
2.1 Optimismus kann gelernt werden	19
2.2 Die Rolle der Erwartungen	20
2.3 Optimismus und Glück	22
3 Hoffnung	25
3.1 Hoffnung im Fokus	25
3.2 Hoffnung ist wie eine Reise	27
3.3 Optimismus und Hoffnung	29
4 Selbstwirksamkeitserwartung	31
4.1 „Yes, I can“	31
4.2 Selbstkontrolle	32
4.3 Stärken herausfinden	33
5 Selbstwertgefühl	37
5.1 Persönlichkeitsmerkmal oder Emotion?	37
5.2 Kritik	39
6 Positive Emotionen	41
6.1 Die Broaden-and-build-Theorie	41
6.2 „Gegenmittel“	43
6.3 Zehn positive Emotionen	44
6.4 Erzählen Sie es jemand anderem	45
6.5 Der Positivitätsquotient	46

7	Widerstandskraft	51
7.1	Posttraumatische Reifung	51
7.2	Widerstandskraft und Optimismus	54
7.3	Krisen	55
7.4	Trauer und Widerstandskraft	56
7.5	Sinngebung und Optimismus	58
8	Glück	59
8.1	Die Glücksformel	59
8.2	Ausgewogenheit	60
8.3	Glück und Optimismus	61
8.4	Die Top 10 des Glücks und Unglücks	63
8.5	Die Glückszahl	65
9	Dankbarkeit	67
9.1	Dankbarkeit im Fokus	67
9.2	Dankbarkeit und Wohlbefinden	68
9.3	Dankbarkeit und Widerstandskraft	69
10	Flow	71
10.1	Optimale Erfahrung	71
10.2	Autotelische Persönlichkeit	72
11	Verbundenheit	75
11.1	Beziehungen stärken	75
11.2	Verbundenheit und Widerstandskraft	76
12	Weitere Familienmitglieder der Positiven Psychologie	77
12.1	Vergebung	77
12.2	Mut	78
12.3	Neugier	79
12.4	Humor	79
12.5	Empathie, Altruismus und Mitleid	80
12.6	Stolz	81
12.7	Inspiration und Bewunderung	81
12.8	Kreativität	82
12.9	Spiritualität	82
12.10	Vertrauen	83
12.11	Liebe	83

13	Positive Psychologie und Neurowissenschaft	85
13.1	Linke und rechte Gehirnhälfte	85
13.2	Neuroplastizität	87
13.3	Immunsystem	88
13.4	Dopamin	88
13.5	Oxytocin	89
13.6	Cortisol	90
13.7	Gamma-Amino-Buttersäure	90
13.8	Antidepressiva	90
13.9	Einfluss auf den Körper	91

Teil 2: Anwendungen

14	Problemzentrierte Psychotherapie	95
14.1	Positive Psychotherapie	95
14.2	Positive Psychiatrie	96
14.3	Wie die Positive Psychologie zur weiteren Entwicklung der problemzentrierten Psychotherapie beitragen kann	97
14.4	Empfehlungen	104
15	Lösungsorientierte Psychotherapie	109
15.1	Lösungsorientierte Psychotherapie	109
15.2	Lösungsorientierte Psychiatrie	110
15.3	Sozialer Konstruktivismus	112
15.4	Wirksamkeitsstudien und Literatur	112
15.5	Wie die Positive Psychologie zur Entwicklung der lösungsorientierten Psychotherapie beitragen kann	113
15.6	Empfehlungen	117
16	Positive Psychologie und der Psychotherapeut	119
16.1	Hoffnung und Optimismus	119
16.2	Positive Emotionen, Widerstandskraft und Glück	120
16.3	Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl	121
16.4	Reflexion des Gesprächs	121
16.5	Lösungsorientierte Interventionsmodelle	123
17	Kinder	125
17.1	Nochmals das Nikki-Prinzip	125
17.2	Optimismus	125
17.3	Hoffnung	126

17.4	Wohlbefinden	128
17.5	Erziehung und Ausbildung	129
17.6	Positive Psychotherapie mit Kindern	130
18	Ältere Menschen	135
18.1	Alt werden ja, aber nicht alt sein	135
18.2	Eingeschränkte Aktivität	136
18.3	Erfolgreiches Altern	137
18.4	Positive Psychotherapie mit älteren Menschen	138
19	Arbeit	141
19.1	Gesund arbeiten	141
19.2	Teams	142
19.3	Transformationale Führung	146
19.4	Positive Führung	147
19.5	Lösungsorientierte Führung	149
19.6	Führung als Gastfreundschaft	150
19.7	Positive Emotionen bei der Arbeit	151
20	Konfliktmanagement	155
20.1	Vergeltung oder Versöhnung?	155
20.2	Vergebung	155
20.3	Mediation	156
20.4	Positive Emotionen aufbauen	157
20.5	Lösungsorientierte Mediation	158
	Nachwort: Positive Psychologie und die Zukunft	161
 Anhang		
	Literatur	167
	Internetadressen	176
	Über die Autorin	177
	Sachregister	179

Danksagung

Niemand schreibt ein Buch ganz allein. Es ist immer ein Produkt der Zusammenarbeit vieler Menschen, obwohl letztendlich nur der Name des Autors auf dem Umschlag steht.

Ich danke meinem lieben Mann Hidde und meinen großartigen Töchtern Eva und Eline, dass sie mir die Gelegenheiten gegeben haben, meine Bücher zu schreiben. Mein Dank gebührt auch allen meinen Freunden, Kollegen, Studenten und Klienten. Auch danke ich meinem niederländischen Verleger Erik Faas, der sofort enthusiastisch reagierte, als wir in einem Amsterdamer Café die ersten Pläne schmiedeten, dieses Buch gemeinsam herauszubringen. Weiterhin gilt mein Dank dem deutschen Verlag und Susanne Weidinger für die große Bereitschaft, dieses Buch auf Deutsch zu veröffentlichen.

Ein Dank geht auch an meine italienischen Katzen, die mir während der angenehmen Stunden, die ich beim Schreiben dieses Buches verbracht habe, des Öfteren auf der Computertastatur Gesellschaft leisteten. Wenn man über positive Emotionen liest und schreibt, hat das den angenehmen Effekt, sie unmittelbar selbst zu erleben. Ich hoffe, dass dies beim Lesen dieses Buches auch bei Ihnen der Fall sein wird.

Einleitung: Das Nikki-Prinzip

Der Psychologe und Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman, erzählt gerne die folgende Geschichte darüber, wie seine Tochter Nikki im Jahr 1997 sein Leben veränderte.

Ich war im Garten, um meine Rosen zu stutzen und Unkraut zu jäten. Meine Tochter, die gerade fünf Jahre alt geworden war, machte sich ein Spiel daraus, das Unkraut in die Luft zu werfen, herumzulaufen und umherzutanzten. Ich schimpfte mit ihr, und als sie weitermachte, schrie ich sie an, dass sie damit aufhören solle. Daraufhin sah sie mich kurz an und lief weg. Kurze Zeit später kam sie zurück und sagte: „Papa, vielleicht hast du es nicht gemerkt, aber seitdem ich drei war, habe ich wegen allem und jedem geweint und gejammert. Als ich fünf wurde, habe ich beschlossen, damit aufzuhören. Das war das schwerste, was ich je gemacht habe, und es ist mir auch gelungen! Und wenn ich mit dem Weinen und Jammern aufhören kann, dann kannst du auch mit dem Meckern aufhören.“

Das öffnete Seligman die Augen. Er sah ein, dass seine Tochter recht hatte: Schon seit fünfzig Jahren war er oft ohne triftigen Grund mürrisch. In diesem Moment begriff er, dass er in Nikkis Erziehung die Benennung, Stimulation und Entfaltung ihrer starken Seiten viel stärker hervorheben musste, genau so, wie sie es ihm gerade gezeigt hatte, und nicht ihre schwachen Seiten betonen durfte. So sollte es in der Psychologie auch sein: Das, was Menschen glücklich macht, sollte genauso beachtet werden wie das, was sie unglücklich macht. Das *Nikki-Prinzip* war geboren.

Teil 1: Theorie und Forschung

In Teil 1 lernen Sie die zahlreichen „Familienmitglieder“ der Positiven Psychologie kennen. Ich beschreibe die dazugehörige Theorie und wissenschaftliche Studien und gebe für jedes Familienmitglied Beispiele. Zudem stelle ich praktische Übungen vor, die Sie für sich selbst, bei Klienten in der Psychotherapie, beim Coaching und in der Mediation, in der Lehre und bei der Arbeit einsetzen können.