POSITIVE PSYCHOLOGIE

Glücklichsein ist (auch) Übungssache!

30.04.2026
Sue Oehler

Sue Oehler

Was ist Positive Psychologie?

Wissenschaft des gelingenden Lebens

Positive Psychologie ist eine Wissenschaft, die untersucht, was das Leben lebenswert macht.

Begründet von:

Martin Seligman (1998)

Fokus auf:

- Stärken, nicht Defizite
- **Wohlbefinden**, nicht nur Fehlen von Krankheit
- Wissenschaftlich fundierte Methoden

Realitäts-Check

In der Positiven Psychologie geht es nicht darum, Schmerz zu vermeiden – sondern **Ressourcen neben dem Schmerz aufzubauen**.

Wohlbefinden entsteht im Spannungsfeld von:

- Schmerz UND Freude
- Verlust UND Verbindung
- Kontrolle UND Loslassen
- ...

(Glück)/Wohlbefinden ist nicht nur ein Gefühl – es ist eine Praxis.

Das PERMA-Modell

Die 5 Säulen des Wohlbefindens nach Martin Seligman

P	E	R	M	A
Positive Emotions	**Engagement**	**Relationships**	**Meaning**	**Accomplishment**
Freude, Dankbarkeit, Hoffnung, Liebe	Flow-Zustände, Aufgehen in Tätigkeiten	Positive, tragende Beziehungen	Sinn & Zugehörigkeit zu etwas Grösserem	Zielerreichung, Kompetenz, Erfolg

Quelle: Seligman, M.E.P. (2011). Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

P – Positive Emotions

Positive Gefühle kultivieren – bewusst und regelmässig

Barbara Fredricksons Broaden-and-Build-Theorie:

- Positive Gefühle weiten unsere **Wahrnehmung**
- Sie bauen **langfristige Ressourcen** auf (Resilienz, Kreativität, soziale Bindungen)
- Positive Gefühle sind kein Luxus, sondern ein **Werkzeug**

Beispiele positiver Emotionen:

Freude	Dankbarkeit
Hoffnung	Stolz
Neugier	Liebe
Ehrfurcht	Heiterkeit

Quelle: Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. American Psychologist, 56(3), 218–226.

E – Engagement & Flow

Im Tun aufgehen – Zeit vergessen, voll präsent sein

FLOW-KANAL

Zu schwierig → Angst

FLOW-ZONE

Herausforderung ≙ Fähigkeit

Flow entsteht, wenn hohe Anforderungen auf hohe Fähigkeiten treffen.

Zu leicht → Langeweile

Woran erkennst du Flow?

- Zeit vergeht wie im Flug
- Vollständige Konzentration, kein Grübeln
- Das Tun fühlt sich stimmig und fokussiert an
- Selbstvergessenheit – kein innerer Kritiker

Quelle: Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.

R – Relationships

Verbindung als Lebensgrundlage – gerade in schweren Zeiten

Die Qualität unserer Beziehungen ist ein entscheidender Faktor für unser Wohlbefinden.

Geben & Nehmen

Echte Beziehungen sind geprägt von Gegenseitigkeit – nicht von Aufopferung oder Einbahnstrassen.

Qualität vor Quantität

1–2 tiefe Beziehungen wirken stärker auf unser Wohlbefinden als viele oberflächliche Kontakte.

Aktiv-konstruktives Reagieren

Wie wir auf gute Nachrichten anderer reagieren, stärkt oder schwächt die Bindung.

Quelle: Waldinger, R.J. & Schulz, M. (2023). The Good Life. Simon & Schuster. | Gable, S.L. et al. (2004). What Do You Do When Things Go Right? Journal of Personality and Social Psychology, 87(2).

M – Meaning

Sinn – das Gefühl, zu etwas Grösserem zu gehören

Viktor Frankls Grundgedanke:

"Wer ein Warum hat, erträgt fast jedes Wie."

Sinn im Alltag finden:

- In Freizeitaktivitäten
- In Beziehungen und Gemeinschaft
- In der Arbeit (Berufung vs. Job vs. Karriere)

Artikel zum Thema:
«Weniger suchen, mehr ausrichten – ein anderer Blick auf Sinnfindung»

Sinn entsteht oft nicht trotz, sondern durch das, was wir erlebt haben.

Quelle: Frankl, V.E. (1946). Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Später: "Man's Search for Meaning". | Seligman (2011), a.a.O.

A – Accomplishment

Erreichen um des Erreichens willen – Kompetenz erleben

Was zählt als Accomplishment?

- Nicht nur grosse Ziele – auch **kleine Schritte**
- Das Gefühl: "Ich habe das geschafft"
- Im Alltag: ein Gespräch gut geführt, einen Brief geschrieben, etc.

Learned Helplessness vs. Gelernte Selbstwirksamkeit (Seligman):

Wer regelmässig Erfolgserlebnisse hat, entwickelt **Selbstwirksamkeit** – den Glauben, das eigene Leben gestalten zu können.

Selbstwirksamkeit - Glauben an das eigene Können (Bandura):

Überzeugung, auch schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Es geht nicht nur darum, etwas zu erreichen – sondern darum, zu **erleben: „Ich kann etwas bewirken."**

Wachstumsmindset (Carol Dweck):

"**Noch nicht**" statt "Gescheitert": Fehler als Lernchance, nicht als Versagen.

Quellen: Dweck, C.S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House. | Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Character Strengths and Virtues. Oxford. | Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.

PERMA – wo stehst du gerade?

Wie erlebst du die einzelnen Faktoren beim Start ins Leben 2.0?



- Was resoniert mit dir – welchen Bereich pflegst du vielleicht schon?

- Welcher der 5 PERMA-Bereiche fühlt sich bei dir gerade "unterversorgt" an?
- Was wäre ein einziger kleiner Schritt in diese Richtung – diese Woche?

- Wann bist du zuletzt in einen echten Flow-Zustand geraten? Was hast du getan?

PERMA im Alltag

Wie hole ich diese Theorie in meinen trubeligen Alltag?

P	Täglich 3 gute Dinge notieren gegen Abend. («Heute war schön, als …», «Heute bin ich dankbar für …»)
E	Eine Tätigkeit pro Woche bewusst wählen, die Flow auslöst.
R	Einer Person aktiv zuhören – ohne aufs Handy zu schauen.
M	Was darf ich aus unserer Beziehung mitnehmen? Was will ich von ihm weitertragen? Was davon möchte ich bewusst weiterleben?
A	Am Ende des Tages: Was habe ich heute geschafft – Kleines zählt.

Wohlbefinden ist kein Zustand, den du erreichst – es ist eine tägliche Praxis.

VIA-Stärkentest

Kompetenz erleben durch Einsatz unserer Stärken (a propos A – Accomplishment)

Erkenne deine Top-Stärken und setze sie bewusster ein.

Das Original (Englisch):
https://www.viacharacter.org/

Auf Deutsch von der DGPP Deutsche Gesellschaft für positive Psychologie:
https://www.dgpp-online.de/gluecksforscher

Bonus-Übung für die Hosentasche

Der Dankbarkeitsbrief – eine der wirksamsten Interventionen der Positiven Psychologie

1

Denke an eine Person

… die dir etwas Wichtiges gegeben hat – Zeit, Unterstützung, Vertrauen – und der du es nie richtig gesagt hast.

2

Schreibe ihr einen Brief

Beschreibe konkret, was sie getan hat und was das für dich bedeutet hat. Ca. 1/2 Seite.

3

Lies ihn laut vor

Entweder für dich allein – oder noch besser: der Person direkt, in einem Gespräch oder per Nachricht.

Wirkung: Steigert nachgewiesenermassen Wohlbefinden bei Schreiber UND Empfänger. (Seligman et al., 2005)

Sue Oehler

sue@sue-oehler.com
www.sue-oehler.com

WhatsApp:

LinkedIn:

www.linkedin.com/in/sue-oehler

Instagram:

@SUE.OEHLER