

und Optimismus eben auch Konstrukte, die positive Auswirkungen auf uns als soziale Wesen haben, wie beispielsweise Vergebung, Güte und Solidarität (Auhagen, 2008). Des Weiteren belegen Studien (s. z. B. Seligman, 2005; Lyubomirsky, 2008), dass glückliche Menschen glückliche Beziehungen haben, sodass hier von einem Sekundäreffekt gesprochen werden kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Positive Psychologie uns darin unterstützen kann, zunächst gezielt Positives in unser eigenes Leben zu bringen, was sich dann positiv auf unsere Beziehungen und unsere Rolle in der Gemeinschaft auswirken wird.

2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück, Mut

Der vorliegende Therapie-Tools-Band ist etwas ganz Besonderes: Im deutschsprachigen Raum stellt er die erste umfangreiche Sammlung mit wissenschaftlich fundierten, praxisnahen und nachhaltig effektiven Arbeitsmaterialien zur Positiven Psychologie dar.

Ein Dreiklang

Dieses Buch umfasst die Konzepte Achtsamkeit, Glück und Mut.

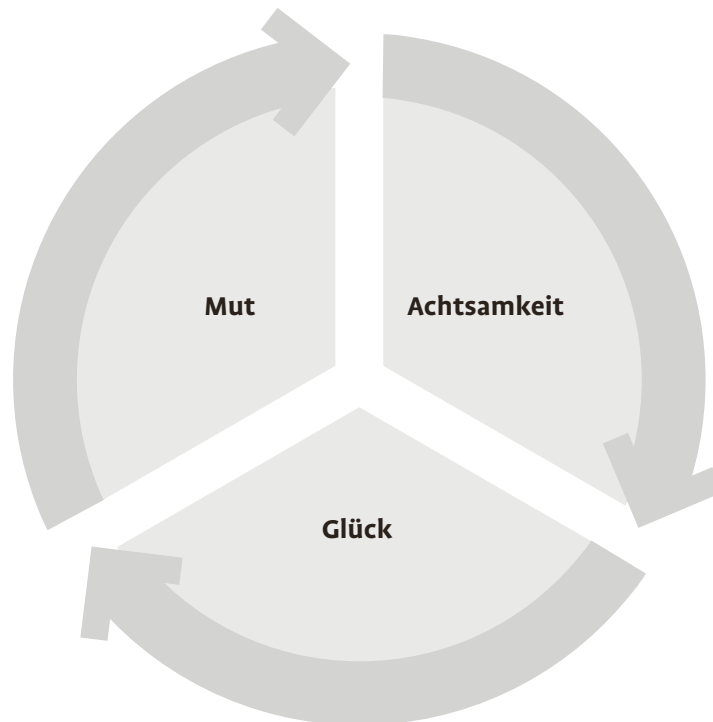


Abbildung 2.1 Dreiklang von Achtsamkeit, Glück und Mut

Warum nun dieser ausgewählte und gleichermaßen innovative Dreiklang aus Achtsamkeit, Glück und Mut? Es ist Ihnen vielleicht noch nicht begegnet, dass neben Glück auch Achtsamkeit und Mut zur Positiven Psychologie gezählt werden. Doch diese Zusammenstellung wurde aus gutem Grund so gewählt, weil es die Grenzen der Positiven Psychologie dahingehend erweitert, dass Konzepte wie Achtsamkeit und Mut mit aufgenommen werden, weil diese ebenfalls auf das Positive im Leben ausgerichtet sind.

Achtsamkeit

Achtsamkeit hat in den letzten Jahren im Bereich der Psychotherapie stark an Bedeutung gewonnen. Dies geschah vor allem im Zuge der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie, zu der neben der Schematherapie und der DBT (Dialektisch-behaviorale Therapie) auch ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie), die FAP (Funktional-analytische Psychotherapie) und die MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy oder auch achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) gerechnet werden. In vielen dieser neuen Therapiemethoden gehört die Achtsamkeit zu den grundlegenden Elementen.

Warum Achtsamkeit in der Positiven Psychologie?

Das Wesen von Achtsamkeit liegt darin, innere und äußere Vorgänge mit entspannter Aufmerksamkeit zu betrachten und ihnen vollkommen wertfrei gegenüberzustehen. Dazu gehört auch, alle Vorgänge, Handlungen wie Gedanken zu akzeptieren als das, was sie sind. Wer seine Aufmerksamkeit bewusst auf das lenkt, was im Hier und Jetzt ist, und lernt, das zu akzeptieren, dem wird es leichtfallen, mit seinem Leben zurechtzukommen, so wie es eben ist. Für Grübeleien, Depressionen und andere negative Abwärtsspiralen ist dann kein Platz mehr – und das ist nun wahrlich durch und durch positiv und rechtfertigt somit in jedem Fall die Aufnahme in die Positive Psychologie.

Damit Ihre Klienten lernen, sich selbst und ihrer Umwelt gegenüber eine achtsame Haltung einzunehmen, finden Sie in Kapitel 3 zahlreiche Arbeitsmaterialien zum Thema Achtsamkeit.

Glück

Glück ist eines der zentralen Konzepte im Bereich der Positiven Psychologie und wird Ihnen in diesem Zusammenhang bereits vertraut sein. Die folgende kleine Geschichte aus dem fernen Osten verdeutlicht, warum es so lohnenswert ist, sich mit dem Aspekt *Glück* zu beschäftigen.

Das Versteck

Drei Weise überdachten, was sie den Menschen auf ihrem Weg durchs Leben mitgeben könnten. Sie beschlossen, ihnen das Glück zu schenken, aber doch so, dass die Menschen es selbst erwerben sollten. Sie sagten: »Wir wollen das Glück so verstecken, dass es mit der Herausforderung durch die Suche verbunden wird. Dies wird seinen Wert deutlich machen.« Wo aber sollten sie das Glück verstecken? Der Erste schlug vor, dafür einen Gletscher auf dem höchsten Berg auszuwählen. Der Zweite meinte, dass dies zu leicht sei und wollte es in einer Muschel auf dem Grund des Ozeans verbergen. Der Dritte aber sagte: »Lasst es uns im Menschen selbst verbergen!«

Fernöstliche Weisheit

Damit wir sind, was wir sein können, und werden, was wir werden können, gilt es, das Glück in uns selbst zu entdecken. Dafür steht Ihnen in Kapitel 4 ein umfangreicher Kanon an Materialien für die Arbeit mit Ihren Klienten und sich selbst zur Verfügung.

Mut

Mut ist ein recht neues Thema in der Positiven Psychologie. Oftmals gibt es Blockaden bei uns Menschen, die uns daran hindern, mutig unseren Lebensweg zu gehen. Das kann unter Umständen negative Folgen hinsichtlich der seelischen Gesundheit haben – der Umkehrschluss ist hier durchaus zulässig: Wer sich traut, mutig zu denken, zu fühlen und auch zu handeln, der ist auf dem direkten Weg, sich selbst kennenzulernen und seinem Herzen zu folgen (Engelmann, 2011). Menschen, die sich als mutig begreifen, fühlen sich gut, denn sie sind nicht nur sich selbst treu, sondern darüber hinaus auch in der Lage, mutig im Zusammensein mit anderen zu kommunizieren. Mut kann aber durchaus auch als Pendant zu Angst verstanden werden, die ihrerseits in vielen Fällen zu psychischen Störungen führen kann, wenn sie überhandnimmt.

Mut hält also an dieser Stelle Einzug in die Positive Psychologie, weil er durch eine Erweiterung der persönlichen Möglichkeiten und Sichtweisen durchaus zu einem optimistischeren Blick auf sich selbst und damit auch im Umgang mit sich selbst führen kann. Im fünften Kapitel finden Sie daher viele Arbeitsmaterialien, die sich mit Mut beschäftigen.

Achtsamkeit, Glück und Mut als zeitliche Elemente

Es gibt noch eine weitere interessante Sichtweise, mit der wir auf diesen Dreiklang blicken können: Wenn wir uns das Leben als »timeline« vorstellen, so lässt sich Achtsamkeit klar der Gegenwart zuord-

nen, wohingegen Mut ein in die Zukunft gerichtetes dynamisches Geschehen ist. Glück beschreibt ein alle Zeitperspektiven überdauerndes Gefühl. Die Art und Weise, wie wir Glück in der Vergangenheit empfunden haben, beeinflusst unter Umständen zu sehr unser aktuelles Glücksempfinden, was sich dann als hinderlich erweist, wenn wir rückblickend ein eher unglückliches Fazit ziehen. Daraus lässt sich die Erkenntnis ableiten, dass wir lernen sollten, unser nachhaltiges Glücksempfinden zu trainieren, um Glück in der Gegenwart erfahren zu können und uns auf eine glückliche Zukunft vorzubereiten und zu freuen.

■ Wichtig

Im Grunde genommen ist Glück eine Frage der Haltung – es kostet Mut, sich damit zu beschäftigen, und erfordert die Kunst, achtsam zu sein. An dieser Stelle wird daher noch einmal auf die wechselseitige Beziehung der Elemente des hier vorgestellten Dreiklangs hingewiesen.

Die Materialien dieses Buches

Die Materialien dieses Bandes der Therapie-Tools-Reihe wenden sich an Sie in Ihrer Eigenschaft als Therapeuten, Berater und Coaches; der Einfachheit halber wird im Folgenden die Rede von Therapeutinnen und Therapeuten sein, wenngleich damit dann immer auch Berater und Coaches gemeint sind.

Wie kann dieses Buch dazu beitragen, dass die Positive Psychologie verstärkt Einzug in Ihre Arbeit hält? Nach dem ersten Einstieg in das Wesen und die Ziele der Positiven Psychologie erwartet Sie der Dreiklang aus Achtsamkeit, Glück und Mut. Jeder dieser drei Ressourcen ist ein eigenständiges Kapitel zugeordnet. Damit Sie sich in den drei Hauptkapiteln gut und unkompliziert zurechtfinden können und das Buch als benutzerfreundlich empfinden, sind sie einheitlich gestaltet. Einem kurzen theoretischen Input folgen zahlreiche Arbeits- und Informationsblätter, die Ihre Klienten dazu einladen und inspirieren wollen, sich mit dem jeweiligen Thema auseinanderzusetzen und sich selbst nicht nur kennenzulernen, sondern auch zu reflektieren.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu betonen, dass alle Gefühle, die dann bei Ihren Klienten aufkommen, sein dürfen! Jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Positive Psychologie bedeutet eben nicht, dass alles nur positiv sein soll und muss. Dies würde nur wieder eine Art Leistungsdruck bedeuten, der nicht zielführend im Hinblick auf das »gute Leben« wäre. Wenn es aber gelingt, Ihren Klienten mithilfe der verschiedenartigen Übungen aus einer problemorientierten in eine lösungsorientierte Haltung zu verhelfen, dann ist das im Sinne der Positiven Psychologie.

■ Tipp

Wie können Sie die Materialien anwenden?







Nicht nur für Ihre Klienten können die verschiedenen Materialien eine Hilfe auf ihrem Weg sein, auch für Sie persönlich in Ihrer Eigenschaft als Therapeuten, Berater und Coaches können die einzelnen Übungen von großem Nutzen sein. Wenn Sie mögen, dann probieren Sie die Übungen, die Sie besonders ansprechen und zu denen Sie Lust haben, doch im Vorfeld einmal selbst aus.

Sie finden in allen drei Teilen bestimmte Elemente, die Ihnen in den Übungen immer mal wieder begegnen werden.



- ▶ **Gedankenblumen.** Gedankenblumen sind ein wunderbares Werkzeug, mit deren Hilfe der Klient dazu eingeladen wird, darüber nachzudenken, was er unter bestimmten Begriffen/Konstrukten versteht, um so seine eigenen Denkmuster zu erkennen. Sie dienen der konkreten Auseinandersetzung mit den Gedanken und Assoziationen, die wir in Verbindung mit bestimmten Begriffen haben. Es macht einen großen Unterschied, ob wir Gedanken nur denken oder sie uns im wahrsten Sinne des Wortes vor Augen führen. Nur wenn wir wissen, was genau wir denken und womit wir bestimmte Wörter assoziieren, ist auch – wenn wir es denn wünschen – eine konkrete Auseinandersetzung und gegebenenfalls auch Veränderung möglich.
- ▶ **Ein Blick hinter die eigenen Kulissen.** Dieses Element findet sich oftmals hinter einer Gedankenblume und setzt da an, wo uns die Gedankenblume hingeführt hat. Es ermöglicht uns eine weitergehende Beschäftigung damit und dient neben einer Differenzierung auch der tiefergehenden Selbstreflexion.
- ▶ **Impulse.** Achtsamkeits-, Glücks- und Mut-Impulse sind ein unverzichtbarer Bestandteil dieses Buches, denn dank dieser besonderen Impulse, die der Klient ergänzen soll, und dem dazugehörigen dreimaligen Nachfragen wird er dazu inspiriert, positive Gedanken weiterzudenken und somit positive gedankliche Aufwärtsspiralen in Gang zu setzen.

Das Icon **K** im Kopf der Arbeitsblätter kennzeichnet Materialien, die an den Klienten herausgegeben werden können. Neben diesen wiederkehrenden Elementen verfügen die Therapie-Tools noch über sechs unterschiedliche Icons, die Ihnen die Arbeit mit dem Buch erleichtern.

-  **Ran an den Stift:** Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt zu notieren.
-  **Hier passiert was:** An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeuten oder Klienten gegeben.
-  **Input fürs Köpfchen:** Hier werden Anregungen zum Weiter- und Ums-Eck-Denken gegeben – auf diese Weise markierte Abschnitte beinhalten Varianten oder Fortführungen der jeweiligen Übung oder weisen auf Hintergrundinformationen hin.
-  **Ganz Ohr:** Dieses Icon kennzeichnet Übungen, die der Therapeut dem Klienten vorliest, der mit geschlossenen Augen zuhört.
-  **Da geht ein Licht auf:** Dieses Icon steht für einen besonderen Tipp, den Ihr Klient in Ergänzung an das zuvor bearbeitete Arbeitsblatt erhält.
-  **Schenken Sie sich selbst Wertschätzung:** Mit diesem Icon wird der Klient explizit dazu aufgefordert, sich selbst Wertschätzung für seine Selbstreflexion zu schenken.