

Prozesse, die daraus entstehen, sind aber besonders spannend. Die einzelnen Übungen finden sie in diesem Buch immer unmittelbar im Text, damit bekommen sie einen direkten Bezug zur vorangegangenen Theorie.

2. Das Buch will *Praxis aus der Theorie entwickeln*. In jedem Kapitel gibt es *Hintergrundinformationen* zu den vorgestellten Themen. Fast alle *Konzepte* und *Modelle* stammen aus einem neuen Feld der angewandten Psychologie, der *Positiven Psychologie*. Die Positive Psychologie versteht sich als die „Wissenschaft des gelingenden Lebens“ und hat sich die Aufgabe gestellt, *abgesicherte wissenschaftliche Theorien* und Modelle zu entwickeln und diese für die Praxis anwendbar zu machen. Gleiches gilt für die *Gesundheitspsychologie*, die den Erhalt und die Förderung von Gesundheit in den Mittelpunkt ihrer Forschung stellt. Diese Aspekte sind von großer Bedeutung, will man sich mit der Kombination Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Natur von bloßen Selbsthilfegruppen und anderen, teils esoterisch anmutenden Praktiken unterscheiden.
3. Das Buch will *ermuntern*. In jedem Kapitel werden nicht nur praktische Übungen und Modelle vorgestellt, sondern auch *Literaturhinweise* zur Vertiefung der Inhalte. Zudem zeigt das letzte Kapitel Möglichkeiten, wie die Inhalte des Buches genutzt werden können, um als *Trainerpersönlichkeit* weiter zu wachsen und kreativ weitere Angebote und Übungen zu entwickeln.

Um die Orientierung zu erleichtern, hier ein kurzer Überblick über die Themen und Kapitel: Zunächst werden die Themen *Persönlichkeitsentwicklung* und *Gesundheit* definiert. Es wird geklärt, inwieweit diese beiden Themenfelder aus Sicht der *Positiven Psychologie* und der *Gesundheitspsychologie* miteinander zusammenhängen. Das *Flourishing-Konzept* (Keyes 2002) bildet die inhaltliche Klammer der Themen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung im Outdoortraining (Kap. 1). In Kapitel 2 werden die Grenzen und Möglichkeiten von Outdoortrainings in der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung beleuchtet sowie einige Überlegungen zum methodischen und didaktischen Handeln vorgestellt. Für zwei zentrale Themenfelder der Positiven Psychologie, *Emotionen* und *Stärken*, die zum persönlichen Wachstum beitragen, werden in Kapitel 3 und Kapitel 4 *empirische Forschungen* vorgestellt und daraus *Praxisanwendungen* für Outdoortrainings abgeleitet. Die Wirkung von *Natur* als spezifischer Lern- und Lehrort wird in Kapitel 5 in Bezug auf *Erholung* und *Stressbewältigung* betrachtet. Es wird deutlich, dass Natur per se schon eine Wirkung auf die menschliche Psyche hat. Diese Effekte können noch zusätzlich mit *Achtsamkeitsmeditation* und dem Phänomen des *Flow-Erlebens* verstärkt werden (Kap. 6). In Kapitel 7 wird der Blick

auf Metaphern und Symbole aus der Natur geworfen, um an den Themen *Work-Life-Balance* und *Ziele* zu arbeiten. Es wird deutlich, dass Gesundheit und persönliche Entwicklung in vielen Lebensbereichen eine Rolle spielen. Dem Arbeitskontext kommt dabei eine wesentliche Bedeutung zu. Der Ansatz des *Positive Leadership* von Kim Cameron (2013) setzt sich mit *Flourishing* und Führung auseinander. In ihm werden Faktoren benannt, die eine Wirkung auf Gesundheit und persönliches Wachstum von Mitarbeitern haben (Kap. 8). Kapitel 9 stellt zwei Methoden vor, die eher Projektcharakter haben, weil sie über einen längeren Zeitraum hinweg durchgeführt werden. *Micro Adventures* sind kleine Abenteuer vor der Haustür mit dem Ziel, für mehr Lebensqualität zu sorgen. Die *Flourish-Life-Map* bündelt schließlich die unterschiedlichen Aktivitäten und Übungen aus diesem Buch. In Kapitel 10 werden *Praxisbeispiele* vorgestellt, die die Kreativität für die eigene Praxis fördern und Anregungen geben, die Inhalte anzuwenden. In den letzten beiden Kapiteln steht der Transfer im Mittelpunkt. In Kapitel 11 geht es um die Frage: Wie kann ein Transfer gut gestaltet werden, damit auch in kurzen Outdoortrainings mögliche Veränderungsimpulse umgesetzt werden? Dabei ist vor allem zu berücksichtigen, wie *Gewohnheitsbildung* funktioniert und welchen Einfluss unterstützende *Überzeugungen* auf die persönliche Entwicklung haben. Kapitel 12 schließt mit praktischen Übungen für Trainer ab, damit sie Übungen selber anwenden und für sich zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen können.

Abschließend möchte ich noch auf folgende Punkte hinweisen:

1. Ich werde im Folgenden auf die Doppelung Erlebnispädagogik/Outdoortraining verzichten. Erlebnispädagogik wird hier als Methode verstanden. Die Begriffe Erlebnispädagogik und Outdoortraining sind lediglich eine zielgruppenspezifische Ansprache. Da dieses Buch auf die Zielgruppe Erwachsene ausgerichtet ist, spreche ich im Folgenden von Outdoortraining.
2. Ich gehe davon aus, dass Menschen, die im Rahmen eines Trainings Outdoor-elemente anwenden, über das nötige Know-how im Bereich Sicherheits- und Risikomanagement verfügen und sensibel sind für die psychische, physische, soziale und materielle Sicherheit der Teilnehmer. Daher werde ich nicht explizit auf Sicherheitsaspekte hinweisen, sondern diese voraussetzen.
3. Im Buch wird die männliche Schreibweise verwendet. Diese hat einzig zum Ziel, die Lesbarkeit zu erhöhen. Ich bitte dies nachzusehen und hoffe auf das Verständnis der Leserinnen und Leser.

# 1 Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Outdoortraining – Eine Einführung

Persönlichkeit entwickelt und verändert sich über das ganze Leben hinweg. Kerngedanke der Persönlichkeitsentwicklung in diesem Buch ist die Grundannahme der *humanistischen Psychologie* nach Rogers, wonach Menschen sich ständig *selbstaktualisieren* und *wachsen*. Das Ideal, wie Rogers es nennt, die „fully functioning person“, ist eine Persönlichkeit, die sich selbst akzeptiert, die Gefühle reichhaltig wahrnehmen und erleben kann, die Klarheit über ihre Ziele, Werte und Bedürfnisse sowie Vertrauen in die eigenen Kompetenzen hat (Rogers 1991).

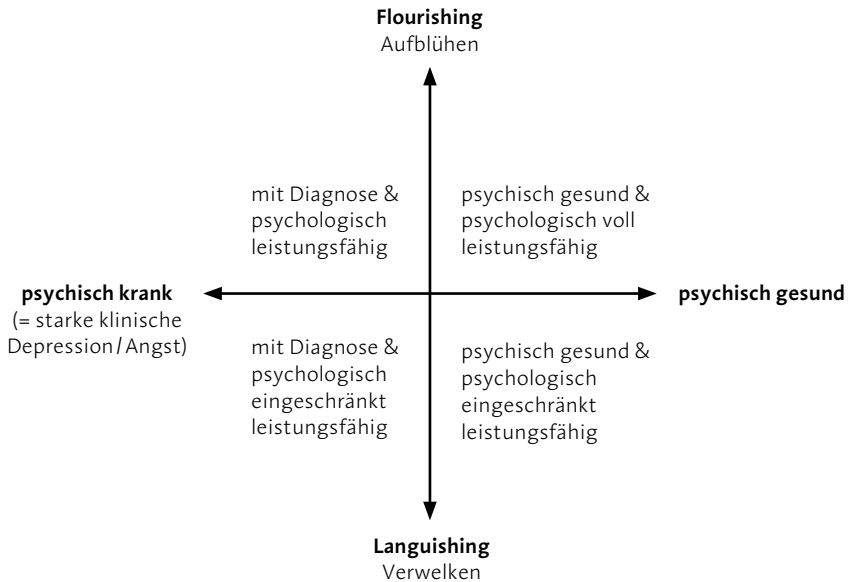
Die nachfolgenden Kapitel zeigen Modelle, die jeweils unterschiedliche Aspekte von Persönlichkeitsentwicklung in den Vordergrund stellen. Alle haben gemein, dass ihre Erkenntnisse auf wissenschaftlichen Forschungen basieren und einem neuen Zweig der angewandten Psychologie, der *Positiven Psychologie* entstammen.

„Positive Psychologie ist wissenschaftliche Forschung zu optimaler menschlicher Leistungsfähigkeit. Positive Psychologie hat das Ziel, Faktoren zu entdecken und zu stützen, die Einzelnen und Gemeinschaften dabei helfen aufzublühen [...]. Die Positive Psychologie beinhaltet eine Verpflichtung für wissenschaftlich arbeitende Psychologen, ihre Aufmerksamkeit auf die Quellen psychischer Gesundheit zu richten und damit über bisherige Betonungen von Krankheit und Störungen hinauszugehen“ (Blickhan 2015, 23).

Die *Positive Psychologie* untersucht, was das Leben lebenswert macht. Sie erforscht Faktoren, die zu einem zufriedenen, glücklichen und gesunden Leben führen. Ein zentrales Modell der *Positiven Psychologie* ist das Flourishing-Konzept des Psychologen und Soziologen Keyes, welches die inhaltliche Klammer der Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung in diesem Buch bildet (Keyes 2002). Flourishing heißt übersetzt „Aufblühen“ und bedeutet im weitesten Sinne, dass Menschen Wohlbefinden erleben, eine positive Grundhaltung im Leben entwickeln und positive soziale Beziehungen erleben.

In seinem *Doppel-Kontinuum der geistigen Gesundheit* (Abb. 1) beschreibt Keyes anschaulich, was Flourishing bedeutet und welche Faktoren zu Flourishing führen. In dem empirisch untersuchten Modell wird die

Dimension *Krank- vs. Gesund-Sein* durch eine zweite Dimension *Aufblühen (Flourishing) vs. Verkümmern (Languishing)* erweitert (Keyes 2002).



**Abb. 1:** Doppel-Kontinuum der psychischen Gesundheit (Keyes 2002 und Blickhan 2015)

Mit „be functioning well psychologically and socially“ umfasst *Flourishing* nach Keyes (2002, 210) ein hohes Maß an *Wohlbefinden* und *positiven Emotionen* sowie eine *psychische und soziale Leistungsfähigkeit*. *Languishing* definiert er als Leere, Stagnation und ein Leben in stiller Verzweiflung, bei der geringe psychische Leistungsfähigkeit vorliegt. Nach Keyes ist der optimale Zustand, *psychisch gesund und voll leistungsfähig* zu sein.

In einer in den USA durchgeführten Studie fand er heraus, dass nur etwa 17% der Erwachsenen dieses optimale Level erreichen. Ca. 60% der Untersuchten waren weder aufgeblüht noch verkümmert, 12% waren zwar psychisch gesund, aber verkümmert und bei 16% wurden Verkümmern und eine psychische Erkrankung (Depression oder Angststörung) festgestellt (Keyes 2002).

Zusammengefasst bedeutet das: Nicht jeder Mensch, der psychisch gesund ist, führt automatisch ein glückliches und zufriedenes Leben, und nicht jeder, der psychisch oder chronisch krank ist, führt ein unglückliches Leben. Daher: *Flourishing* kann Menschen mit psychischen Erkrankungen

gen, wie Depression oder Angststörungen, nicht nur bei der Gesundung unterstützen, sondern darüber hinaus auch zu einem erfüllteren Leben bei psychisch Gesunden beitragen. In seiner Studie benennt Keyes drei Faktoren, die zum *Flourishing* gehören:

- **Subjektives Wohlbefinden:** Dies versteht er als *Grad der Lebenszufriedenheit* und das Verhältnis von positiven zu negativen Gefühlen. Wer zufrieden ist mit seinem Leben und insgesamt mehr positive als negative Gefühle erlebt, dessen subjektives Wohlbefinden ist hoch.
- **Psychisches Wohlbefinden:** Es beschreibt das individuelle Erleben von Selbstakzeptanz, positiven Beziehungen, Autonomie und Selbstbestimmung, Sinn im Leben sowie das Erleben von Selbstwirksamkeit.
- **Soziales Wohlbefinden:** Dies meint soziale Akzeptanz und Wachstum, soziale Integration sowie das Erleben von Zusammenhalt und das Leisten eines sozialen Beitrages in der Gesellschaft (Keyes 2002; Blickhan 2015).

## 1.1 Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit

In ähnlicher Weise wie die Positive Psychologie beschreibt die *Gesundheitspsychologie* Gesundheit. Wie eng Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit miteinander verbunden sind, zeigt schon die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1948:

„Gesundheit ist der Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen [...]“ (WHO 1948).

In dieser Definition wird deutlich, dass Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheiten ist, sondern ein dynamischer Prozess, in dem körperliche, soziale und psychische Faktoren sich gegenseitig bedingen. Nach diesem Verständnis stehen „gesund leben“ und Wohlbefinden in einem engen Zusammenhang. Es wird auch deutlich, dass neben den physischen und psychischen Faktoren ebenfalls die soziale Eingebundenheit eine wichtige Rolle spielt. Gesundheit ist also mehr als eine Frage des richtigen Essens, der ausreichenden Bewegung oder des korrekten Sitzens. D. h., sie ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Zu diesem Verständnis zählt auch die Annahme, dass der Umgang mit Krankheiten oder Lebenskrisen leichter fällt, je mehr psychisches und soziales Wohlbefinden erlebt werden (Brinkmann 2014). 2004 fasste die WHO diesen Gedanken in dem Begriff der *psychischen Gesundheit* neu: