



# Auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und innerer Stärke



«Auch Stärken stärken schwächt Schwächen.»

Michael Tomoff

Die Positive Psychologie ist eine Bereicherung. Zum einen für uns als Individuen in einem kunterbunten Leben voller Höhen und Tiefen. Und immer mehr werden die wunderbaren Effekte dieser Psychologie eines gelingenden Lebens auch fürs Kollektiv erkannt.

## **Doch was ist Positive Psychologie eigentlich?**

*"Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung dessen, was das Leben lebenswert macht. Es ist der Aufruf an psychologische Forschung und Praxis, genauso darum bemüht zu sein, mit menschlichen Stärken wie mit Schwächen umzugehen, genauso interessiert das Beste im Leben auszubauen, wie daran, das Schlimmste zu überwinden, und sich genauso darum zu kümmern, das Leben gesunder Menschen lebenswerter zu machen, wie damit, Psychopathologie zu heilen." [1].*

In der Grundausbildung in Positiver Psychologie werden verschiedene Tools und Methoden eingesetzt, um das Beste im Menschen zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. Durch eine lösungsorientierte Herangehensweise wird der Fokus auf die individuellen Stärken, Ressourcen und Potenziale der Klienten gelegt. Die Effekte anderer Methoden (NLP, Hypnose, Achtsamkeit, etc.) gewinnen an Wirkkraft und Nachhaltigkeit.

Im Folgenden findest du drei berührende Erfahrungsberichte von Teilnehmenden der Ausbildung in Positiver Psychologie über ihre ganz persönliche Reise. Dazu gibt es immer den Blick aus der wissenschaftlichen Seite zu dieser Erfahrung.



## **1. Wie ein Lehrer mit der Kraft des Positivfokus die Stimmung und Resilienz seiner Schüler verändert**

Ein Ausbildungsteilnehmer und Lehrer an einer weiterführenden Schule berichtet von einem im Unterricht spontan entwickelten Versuch, um den Stress seiner Schüler während der Klausurphase zu lindern und ihre Stimmung zu verbessern.

In seiner Klasse lasen die Schüler gemeinsam das Buch "Wer hat meinen Vater umgebracht" des französischen Autors Edouard Louis. Das Werk, das die ambivalenten Erinnerungen des Autors an seinen Vater erkundet, regte zu tiefgründigen Diskussionen über menschliche Beziehungen und die Möglichkeit einer Perspektivenänderung an. Von der Negativität in Bezug auf den Vater im ersten Buch des Autors, "Das Ende von Eddy", bemerkten sie eine Veränderung hin zu einem differenzierteren Bild im aktuellen Werk.

Sie fragten sich, warum sich das 'Image' des Vaters plötzlich änderte. Die Schüler kamen darauf, dass man die eigene Haltung gegenüber Menschen modifizieren kann, wenn man mit ihnen auch positive Dinge verbindet. Der vorher «schreckliche Mensch» ist dann auf einmal nicht mehr ganz so schrecklich, da ein positives Licht auf ihn fällt.

Als Transfer fragte der Lehrer, ob diese Erkenntnis auch für den Alltag der Schüler eine Relevanz habe. Und da die Klasse gerade mitten in einer Klausurphase steckte, meinten einige, dass der Stress vielleicht besser auszuhalten sei, wenn man bemerke, dass es neben der Lernerei durchaus noch positive Dinge gebe.

Daraus entwickelte sich dann die Hausaufgabe seitens des Lehrers, ein Positivtagebuch zu führen, welche er aus der Positiven Psychologie Ausbildung entlehnte: Jeden Abend sollten mindestens fünf positive Aspekte des Tages notiert werden. Zudem sollten an jedem Abend die positiven Dinge der vergangenen Tage erneut durchgelesen werden.

Als die Klasse diese Erfahrung nach einer Woche in den nächsten Unterrichtsstunden auswertete, waren viele Schüler wie verwandelt. Sie berichteten, dass sie diese Aufgabe in eine optimistischere Grundstimmung versetzt habe. Sie hätten dadurch den auf das Lernen gerichteten Tunnelblick überwunden, fühlten sich insgesamt positiver und weniger gestresst, was wohl durch die Hervorhebung der positiven Aspekte und deren Bewusstmachung bewirkt worden sei.

Die Resonanz seiner Schüler war überwältigend. Einige Schüler waren sogar so begeistert von der Wirkung des Positivtagebuchs, dass sie beschlossen, es auch während der Osterferien fortzuführen.

Diese Rückmeldung des Lehrers ist für mich eine so wundervolle Geschichte: Er hat den Lehrplan über Literatur hinaus erweitert und so eine praktische Methode der Positiven Psychologie genutzt, um das Wohlbefinden seiner Schüler zu verbessern und sie für die Herausforderungen des Lebens zu stärken.

### **Was sagt die Wissenschaft dazu?**

Das Positivtagebuch ist ein einfaches, aber wirksames Werkzeug aus der Positiven Psychologie, das darauf abzielt, positive Emotionen zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Studien haben gezeigt, dass das Führen eines Positivtagebuchs tatsächlich positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden hat. Eine Studie von Seligman, Steen und Park (2005)[2], untersuchte den Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und dem Positivtagebuch. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass das regelmässige Aufzeichnen von positiven Erlebnissen und Gefühlen nicht nur kurzfristig das Glücksempfinden steigert, sondern auch langfristig zu einer verbesserten psychischen Gesundheit beitragen kann.

Darüber hinaus haben Forschungen gezeigt, dass das Erleben positiver Emotionen nicht nur das individuelle Wohlbefinden beeinflusst, sondern auch soziale Beziehungen stärken kann. Eine Studie von Lyubomirsky, King und Diener (2005)[3], fand heraus, dass Menschen, die regelmässig positive Emotionen erleben, tendenziell bessere zwischenmenschliche Beziehungen haben und mehr soziale Unterstützung erhalten.



## **2. Wie eine Familientherapeutin mit der Kraft des Selbstmitgefühls sich und ihr Umfeld verzaubert**

Eine Ausbildungsteilnehmerin befindet sich in einer sehr herausfordernden Lebenssituation und betont die Bedeutung der Ausbildung als ihre persönliche Me-Time. Es ist für sie kein Pflichtprogramm, sondern eine Gelegenheit, ganz in eine Zeit für sich selbst einzutauchen. Sie erinnert sich dabei an die Freiheit und Kreativität ihrer Kindheit und beschreibt, wie sie als Kind in ihre Spiele eintauchte, ohne Einschränkungen von aussen. Diese Ausbildung inspiriere sie in ähnlicher Weise, sich in neue Ideen und Tools zu vertiefen.

So berichtet sie von ihrer Veränderung nach der Begegnung mit ihrem inneren Superhelden und Superschurken. Sie habe einen liebevollen Blick auf ihren Superschurken gewonnen. Dadurch gelange sie zu einem selbstmitfühlenden Umgang mit ihren Schattenseiten, was für sie der grösste Unterschied zu anderen Ausbildungen ist: «Hier darf alles da sein.» Diesen lustig-liebevollen Blick auf den Superschurken kultivierte sie auch in ihrer Familie, wo nun Schattenanteile offen, humorvoll und wertschätzend angesprochen werden.

Zudem traue sie sich jetzt, konstruktive Kritik zu äussern und klar Grenzen zu setzen, anstatt ungeachtet der eigenen Bedürfnisse stets den harmonischsten Weg zu wählen. Diese Fähigkeit, sich selbst wichtig zu nehmen, sich selbstbewusst auszudrücken, und auch unangenehme Situationen mutig und offen anzusprechen, sieht sie als eine bedeutende Veränderung, die sie durch die Tools erfahren hat.

Ihr Aufblühen während der Ausbildung mitzuerleben, beeindruckt mich zutiefst. Sie vermittelt wunderbar die inspirierende Botschaft über die transformative Kraft des Selbstmitgefühls. Ihre Geschichte zeigt, wie diese Ausbildung nicht nur das persönliche Wohlbefinden steigern, sondern auch zu tieferem Selbstmitgefühl, Selbstannahme und Selbstliebe führen kann. Mir gefällt besonders gut, wie in ihrem Beispiel auch ganz magisch das familiäre und berufliche Umfeld gleich mit «infiziert» wird.

## Was sagt die Wissenschaft dazu?

Selbstmitgefühl ist ein zentrales Konzept in der Positiven Psychologie. Im Gegensatz zum Selbstmitleid bezieht es sich auf die Fähigkeit, sich selbst gegenüber freundlich, verständnisvoll und mitfühlend zu sein, insbesondere in Momenten von Leid oder Schwierigkeiten. Es basiert auf der Annahme, dass alle Menschen, unabhängig von ihren Leistungen oder ihrem Verhalten, Wertschätzung und Akzeptanz verdienen - so auch wir selbst.

Studien haben gezeigt, dass Selbstmitgefühl eine Reihe von positiven Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit haben kann. Eine Studie von Neff (2003) [4] untersuchte beispielsweise die Beziehung zwischen Selbstmitgefühl und psychologischem Wohlbefinden bei verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Die Ergebnisse zeigten, dass Menschen mit einem höheren Mass an Selbstmitgefühl tendenziell weniger Angst, Depression und Stress erleben und eine grössere Lebenszufriedenheit aufweisen.

Darüber hinaus haben Forschungen gezeigt, dass Selbstmitgefühl auch einen positiven Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen haben kann. Eine Studie von Crocker et al. (2016) [5] fand heraus, dass Menschen mit einem höheren Mass an Selbstmitgefühl tendenziell auch mitfühlender und unterstützender gegenüber anderen sind, was zu stärkeren sozialen Bindungen und einem grösseren sozialen Wohlbefinden führen kann.



## 3. Wie eine Führungskraft mit der Kraft des posttraumatischen Wachstums zu einem Vorbild für Mut und Hoffnung wird

Das Posttraumatische Wachstum (PTW) ist ein Konzept, das besagt, dass Menschen nach traumatischen Erfahrungen nicht nur negativ beeinflusst werden, sondern auch positive Veränderungen und persönliches Wachstum erfahren können. Es ist wichtig anzumerken, dass das PTW kein allgemeines Phänomen ist und dass nicht alle Menschen nach traumatischen Erfahrungen ein Wachstum erleben. Die individuelle Resilienz, sowie die verfügbaren Unterstützungssysteme spielen eine wichtige Rolle dabei, ob und in welchem Ausmass PTW auftritt.

Der folgende Erfahrungsbericht einer Ausbildungsteilnehmerin zeigt ein ganz aussergewöhnliches Mass an Wachstum und soll daher in ihren eigenen Worten wiedergegeben werden:

*«Als ich mich für die Grundausbildung in Positiver Psychologie anmeldete, wollte ich als Coach mein Toolkit für mich und meine Klient\*innen in Bezug auf Selbstfürsorge vergrössern. Und anfangs war alles auch genau so.*

*Doch dann verlor ich während der Ausbildung innerhalb von 3 Wochen zwei liebe Menschen, darunter auch die Liebe meines Lebens. Von einem Tag auf den anderen drehte sich die Welt für mich gefühlt wie andersherum. Trotz des unermesslichen Schmerzes konnte ich vom ersten Tag auch die Dankbarkeit für mein Lebensgeschenk wahrnehmen – denn ich hatte viele Jahre eine absolute Ausnahmebeziehung gelebt. Und ich hatte den Impuls, die Ausbildung trotz meiner*

emotionalen Instabilität fortzusetzen. Es stand das dritte Modul an: Stress & Grenzen. Und dieses Modul war wie für mich gemacht. An dem Tag lernte ich viele Techniken zum Stressabbau, die ich bis heute fast täglich nutze. Am Ende des Ausbildungstages nahm ich als wichtigste Erkenntnis für mich mit: «Gefühle wollen gefühlt werden!» Dieser Haltung hilft mir massgeblich bei meiner Trauerarbeit. Ich stelle mich meinen Gefühlen immer wieder in dem tiefen Vertrauen, dass das Leben sich wieder zum Guten wandelt.

Positive Psychologie ist für mich zum Lebenselixier geworden und lehrt mich, in der widrigsten Phase meines Lebens zu fühlen. Die Tools unterstützen mich, optimistisch nach vorne zu schauen. Ich gehe meinen Weg. Und manchmal, ganz leise, kommt ein Impuls der Neugierde: «Was ich wohl noch alles erleben darf?»

Dafür bin ich den Tools und der liebevollen Begleitung in der Ausbildung in Positiver Psychologie unendlich dankbar.»

Diese Erfahrung der Ausbildungsteilnehmerin hat mich sehr bewegt. Sie begleiten zu dürfen und zu erleben, wie es möglich ist, Gefühle authentisch zuzulassen, sich verletzlich zu zeigen und zugleich vor Stärke zu sprühen, tieftraurig und zugleich unermesslich dankbar zu sein, ist auch für mich ein Geschenk.

### Was sagt die Wissenschaft dazu?

Obwohl lange Zeit angenommen wurde, dass traumatische Ereignisse ausschliesslich negative Auswirkungen haben, zeigen neuere Forschungen, dass viele Menschen nach solchen Erfahrungen ein gesteigertes Gefühl von persönlicher Stärke, einem tieferen Sinn im Leben, verbesserten zwischenmenschlichen Beziehungen und einem grösseren Bewusstsein für ihre eigenen Fähigkeiten und Werte erleben können. Eine Studie von Tedeschi und Calhoun (2004)[\[6\]](#) untersuchte beispielsweise das PTW bei Hinterbliebenen und fand heraus, dass viele Betroffene nach dem Verlust des Partners eine erhöhte Wertschätzung für das Leben, eine tiefere spirituelle Verbundenheit und eine gesteigerte emotionale Intelligenz entwickelten.

Diese Teilnehmerin macht aus meiner Sicht deutlich, was gelebte Positive Psychologie ist - keine toxische Positivität, *kein spirituelles Bypassing*\*\* (wie manche Stimmen über die Positive Psychologie verlauten), sondern das echte Zulassen und Annehmen **aller** vorhandenen Gefühle und die Förderung von Stärken für den Umgang mit eben dieser schicksalhaften Herausforderung. Für mich ist diese Teilnehmerin ein Vorbild an Mut, Stärke, Verletzlichkeit, Kraft und Wachstum.

\*Toxische Positivität bezieht sich auf die Überzeugung, dass man immer eine positive Einstellung behalten und negative Emotionen oder Erfahrungen vermeiden sollte. Diese Haltung kann schädlich sein, da sie die Realität und die Legitimität von unangenehmen oder schmerzhaften Gefühlen verleugnet.

\*\*Spirituelles Bypassing (oder spiritueller Bypass) ist ein Konzept, bei dem spirituelle Praktiken und Überzeugungen genutzt werden, um emotionale, psychologische oder persönliche Probleme zu umgehen oder zu vermeiden.



## Das Flourish Laboratorium – deine Grundausbildung in Positiver Psychologie

Die Grundausbildung ist eine einzigartige Reise zu persönlichem Wachstum, Selbstreflexion und Stärkung deiner kraftvollen Präsenz, um damit die Veränderungen und Herausforderungen in deinem Alltag zu meistern, dich wohl und kraftvoll zu fühlen.

Auf dieser tiefgehenden Reise nutzt du deine naturgegebenen Stärken, die Kraft der kleinen Veränderungen und die Weisheit deines Unterbewusstseins für deine Entfaltung.

Hier erlebst du Tools, welche du für deine Selbsterfahrung und/oder in der Begleitung anderer Menschen (deiner Klienten/Schüler/Mitarbeitenden) nutzen kannst, um ein persönliches Wachstum über das Stärken der Stärken zu ermöglichen.

Durch das Flourish Lab entsteht ein Bewusstsein für die ausserordentliche Wirkkraft einer Ausrichtung auf deine Stärken, Ressourcen & Talente, die Lust auf kleine Experimente, die Spass machen und Glücksgefühle auslösen und gemeinsamem Wachstum voller Lachen, Tränen und Staunen. Die Komfortzone wird erweitert und neue Wege erkundet.

Während der 5-monatigen Reise erkundest du die Sprache deiner Intuition, die Intelligenz deines Körpers und die Weisheit deines Herzens. Du lernst die Grundlagen der Positiven Psychologie verstehen und anwenden. Der Fokus der Grundausbildung liegt in der Selbstführung und Selbsterfahrung.

## Hast auch du Lust auf die transformative Kraft der Positiven Psychologie für dich und dein Leben?

Mehr Infos findest du hier: <https://www.seelenselbst.ch/coachingakademie/positive-psychologie-ausbildung/>



### Quellen:

- [1] Handbook of Positive Psychology, Snyder und Lopez, 2009
- [2] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., & Park, N. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- [3] Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- [4] Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- [5] Crocker, J., Canevello, A., Breines, J. G., & Flynn, H. (2016). Interpersonal goals and change in anxiety and dysphoria in first-semester college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(6), 897–916.
- [6] Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.