Positiv-psychologische Intervention zur Steigerung von Wohlbefinden und Selbstwert

Mag. Dr. Andrea Lienhart

Outline

- Was ist Positive Psychologie eigentlich?
- Was will die Positive Psychologie?
- Interventionen – eine Auswahl
- Wirkungsweisen und Nutzen
- Forschungsergebnisse
- Ausblick
- Diskussion

Positive Psychologie…

…. gibt es denn eine negative Psychologie?

Positive Psychologie

- ✓ *„Positive Psychology is the scientific study of what enables individuals and communities to thrive“*
  (International Positive Psychology Association - IPPA)

- ✓ Positive Psychologie ist eine Ende der 90er Jahre begründete Richtung der Psychologie zur
  wissenschaftlichen und systematischen Erforschung von
  psychologischen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren
  des gelingenden Lebens.

Barbara Fredrickson

Martin Seligman

Sonja Lubomirsky

Christopher Peterson

Ed Diener

Ruut Veenhoven

Mihaly Csikszentmihalyi

Paul Wong

und viele,
viele
andere…..

Was will die Positive Psychologie?

Was will die Positive Psychologie?

(Seligman, 2011)

Heilung /Gesundheit bedeutet mehr als nur die Linderung / das Fehlen des Leidens und der Beschwerden….

…. es bedeutet Steigerung des Wohlbefindens durch aktivieren eigener Stärken, positiver Emotionen, Stärkung von Beziehungen, durch Förderung von Zielverfolgung und –erreichung und von Sinnfindung.

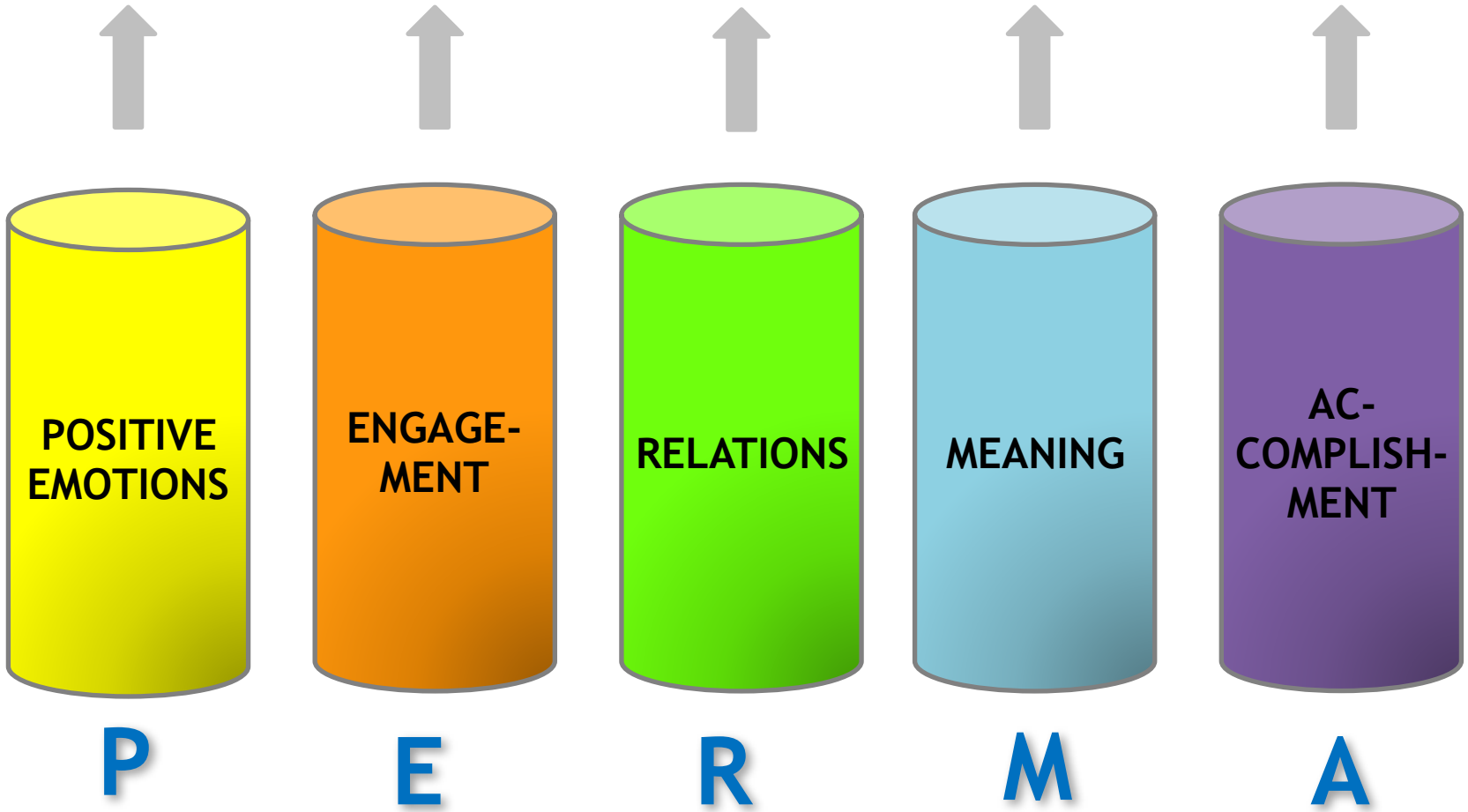
… es bedeutet, Menschen aufblühen zu lassen

Was will die Positive Psychologie?

- Sich mindestens so sehr um die Stärken und positiven Eigenschaften im Menschen kümmern, wie um seine Schwächen
- Sich mit dem Aufbau von schönen Dingen im Leben befassen (Sinngebung, Beziehungsgestaltung)
- Das Leben aller Menschen erfüllend zu gestalten, nicht nur Krankheiten heilen
- Interventionen entwickeln, die Wohlbefinden steigern, und nicht nur Leiden lindern (Seligman, 2010)
- Sich mindestens so sehr um das Erreichen von Zielen zu kümmern, wie um das Begründen und Analysieren verpasster Gelegenheiten
- Das Finden von Sinn und Bestimmung in den Mittelpunkt stellen

Die Well-Being-Theorie

(Martin Seligman, 2011)



Positive Emotionen

„3 gute Dinge“ Tagebuch

Dankbarkeitsübungen

Genuss

Engagement

„Stärken stärken“

Erkennen und gezieltes Einsetzen der eigenen Stärken

Relations (Beziehungen)

Acts of Kindness

Active constructive Communication (ACR)

Meaning

Finde etwas, das ein Stück größer ist, als du selbst.

Accomplishment

Positive Zielarbeit

Satisficer vs. Maximizer

Wie wirken Positiv-psychologische Interventionen?

- ✓ Positiv-psychologische Interventionen sind zukunfts- und lösungsorientiert
- ✓ Fokussieren auf positives Erleben und Wahrnehmen
- ✓ Aktivieren positive somatische Marker, weil erlebnisorientiert
- ✓ Ermöglichen kognitive Umstrukturierung
- ✓ Geben Sicherheit, Rückhalt und Sinn
- ✓ Aktivieren und verstärken fortlaufend Belohnungskreisläufe auf den 5 Wohlbefindensebenen (PERMA) durch leicht anwendbare Verhaltensanleitungen
- ✓ Katalysator für neue positive Muster

Broaden and Build Theory

Barbara Fredrickson (1998, 2009)

POSITIVITÄT eröffnet neue Wege, Gedanken, Lösungen

1. Positiver Affekt setzt unmittelbar mentale Ressourcen frei (erweiterte Aufmerksamkeit, größerer kognitiver Suchbereich) wodurch vielseitigere Problemlöseversuche gefunden werden (BROADEN).

2. Durch diese vielseitigeren Problemlöseversuche werden physische, intellektuelle und soziale Ressourcen aktiviert, die langfristig genutzt werden können (BUILD).

Positive Aufwärtsspirale… (Fredrickson)

Das Gleiche noch mal und mehr davon …..

Selbstverstärkende Wirkung

Positives Erlebnis

Einsatz von Ressourcen

Ermöglichen Zugang zu Ressourcen

Positive emotionale Zustände

Positivität
nach B. Fredrickson (2009)

10 Formen der „Positivität“

- Freude (joy)
- Dankbarkeit (gratitude)
- Gelassenheit (serenity)
- Interesse (interest)
- Hoffnung (hope)
- Stolz (pride)
- Vergnügen (amusement)
- Inspiration (inspiration)
- Ehrfurcht (awe)
- Liebe (love)

undoing effect

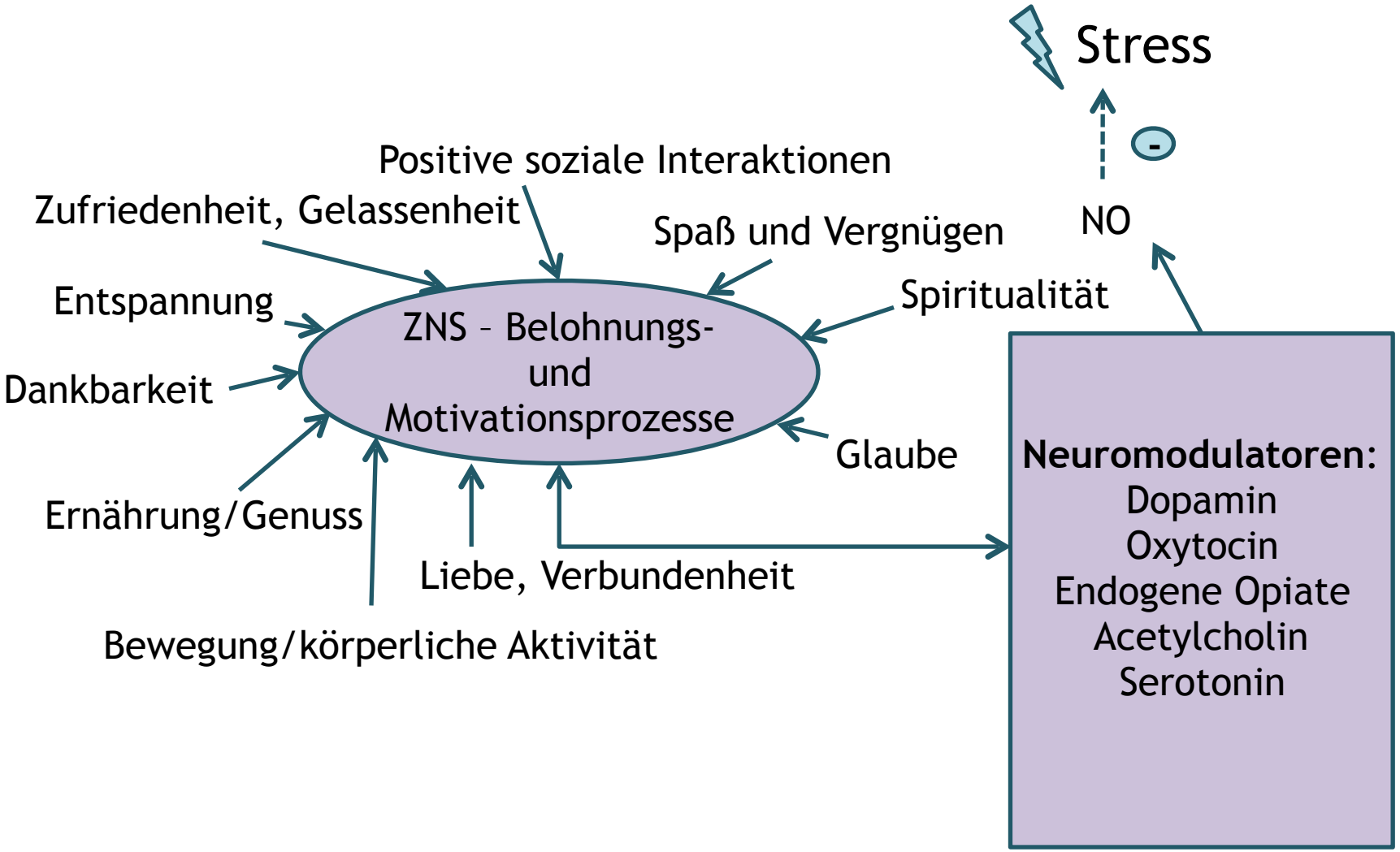
Wie wirken Positiv-psychologische Interventionen?

Neurobiologische Wirkungsweise

Wertschätzung, Anerkennung, Beziehung, Erfolg aktivieren den „Glückscocktail“ aus

Dopamin, endogenen Opiaten und Oxytocin (Joachim Bauer, 2011).

Neurobiologie des Glücks (Esch, 2012)



Effektivität von positiv-psychologischen Interventionen

- Depression: Steigerung von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit UND Reduktion der klinischen Symptomatik (Seligman, Rashid & Parks, 2006)

- Psychisches Wohlbefinden wirkt sich positiv auf physische Gesundheit aus.

- Welche positiv-psychologische Intervention ist die wirksamste? (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005)
  - Kurzfristig am effektivsten war die „Dankbarkeitsübung“
  - Langfristig am nachhaltigsten waren die beiden Übungen
    - „3 gut gelungene Dinge des Tages“
    - „Eigene Stärken in neuer Weise leben“

- Generell: **Effektiv sind Interventionen, die als persönlich bedeutsam und nicht langweilig eingestuft werden.**

Wirkfaktoren der PP

- Aufmerksamkeitslenkung auf Positives
  (Fredrickson & Losada, 2005, Ong et al., 2006)
- Vermittlung von Hoffnung (Snyder et al., 2002)
- Intentionale Nutzung eigener Stärken
  (Seligman et al., 2005)
- Steigerung der Eigenaktivität ermöglicht Flow (Csiksentmihalyi, 1992)
- Stärkung des Erlebens von Zufriedenheit und Entwicklung
- Erleben des eigenen Handelns als kontrollierbar und sinnvoll – Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Stärkung von sozialen Beziehungen und Ressourcen

Einsatzbereiche

- ✓ Prävention
- ✓ Schule und Erziehung
- ✓ Coaching und Organisationsentwicklung, Institutionen
- ✓ Therapie, vor allem bei leichten bis mittelgradigen Depressionen

Resümee

- ✓ Klare Handlungsanweisungen lösen Schritt für Schritt Hilflosigkeitskreisläufe auf
- ✓ ermöglichen neues Erleben und erste Erfolge
- ✓ PPIs stellen durch ihre Einfachheit, Nähe und Beziehung her
- ✓ Führen von sich aus auf die Spur positiver Veränderungen, Dynamik der Selbstverstärkung, schaffen Flow
- ✓ PPIs vermindern Leid durch Wachstumsorientierung

Positive Psychologie ist nicht Ersatz oder gar eine neue Psychotherapie-Religion,

sondern ein wertvolles Hilfsmittel,
eine Chance für eine sozial-engagierte Psychologie und

Psychotherapie

Literaturempfehlungen

Blickhan, Daniela (2015). **Positive Psychologie. Handbuch für die Praxis**. Paderborn: Junfermann Verlag.

Esch, Tobias (2012). **Die Neurobiologie des Glücks**. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart: Thieme Verlag.

Frank, Renate (2010). **Wohlbefinden fördern**. Positive Therapie in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta verlag.

Fredrickson, Barbara L. (2009). **Die Macht der guten Gefühle**. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt/New York: Campus Verlag.

Seligman, Martin (2015). **Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens.** [Flourish . Original 2011]. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

www.authentichappiness.sas.upenn.edu (PENN-Universität, worldwide data)

www.ippanetwork.org (International Positive Psychology Association)

www.charakterstaerken.org (Universität Zürich, VIA-IS)

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!