

Christoph Steinebach • Daniel Jungo • Rene Zihlmann (Hrsg.)

# Positive Psychologie in der Praxis

## **Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching**

# Inhaltsübersicht

Vorwort der Herausgeber	15
<b>Teil I Grundlagen</b>	17
1 Positive Psychologie für die Praxis <i>Larry K. Brendtro • Christoph Steinebach</i>	18
2 Modelle der erfolgreichen Entwicklung <i>Frieder R. Lang • Jennifer Scheel</i>	27
<b>Konzepte</b>	35
Flow - das Aufgehen im Tun <i>Urs Schallberger</i>	36
Glück <i>Erich Kirchler • Katharina Gangl</i>	44
Zivilcourage <i>Hans-Werner Bierhoff • Elke Rohmann</i>	52
Achtsamkeit <i>Yuka Nakamura</i>	60
Humor: Haben Sie bitte Spaß! <i>Ursula Beermann • Andrea Samson</i>	68
Kreativität <i>Günter Krampen • Christine P Seiger • Christoph Steinebach</i>	76
Vertrauen <i>Marc Schipper • Franz Petermann</i>	85
10 Resilienz <i>Christoph Steinebach</i>	95
Positiver Attributionsstil <i>Marc Schreiber</i>	102
<b>Teil III Praxisfelder</b>	111
<b>Diagnostik</b>	
12 Positive Psychologie für die Diagnostik <i>Daniel Jungo • Rene Zihlmann</i>	112
13 Positive Identität und Selbstwirksamkeitserwartung <i>Francois Stoll • Marc Schreiber • Marco Vannotti</i>	120
<b>Therapie und Coaching</b>	
14 Ressourcenorientierte Psychotherapie <i>Marcel Schär • Christoph Flückinger • Martin Grosse Holtforth</i>	129

<b>k</b>	<b>Glück</b>	
	<i>Erich Kirchler • Katharina Gangl</i>	44
	4.1 Was ist Glück?	44
	4.2 Das Glück messen	46
	4.3 Was macht uns glücklich?	46
	4.4 Eine Formel zum Glück?	49
	4.5 Zusammenfassung	51
<b>5</b>	<b>Zivilcourage</b>	
	<i>Hans-Werner Bierhoff* Elke Rohmann</i>	52
	5.1 Positive Psychologie und Zivilcourage	53
	5.2 Erklärungen und Barrieren für Zivilcourage	54
	<b>5.3 Zivilcourage im Alltag</b>	<b>55</b>
	5.4 Prozessmodell des Eingreifens	56
	5.5 To-do-Liste der Zivilcourage	57
<b>6</b>	<b>Achtsamkeit</b>	
	<i>Yuka Nakamura</i>	60
	6.1 Achtsamkeit — eine wichtige personale Ressource	60
	6.1.1 Geschichtlicher Rückblick	60
	6.1.2 Was ist Achtsamkeit?	61
	6.2 Positive Wirkung auf die Gesundheit	62
	6.3 Wirkmechanismen von Achtsamkeit	63
	6.4 Übung von Achtsamkeit	64
	6.5 Fazit	66
<b>7</b>	<b>Humor: Haben Sie bitte Spaß!</b>	
	<i>Ursula Beermann * Andrea Samson</i>	68
	7.1 Was ist Humor?	68
	7.2 Humor in der Positiven Psychologie	68
	7.3 Mit Humor Emotionen regulieren	70
	7.4 Kann man Humor lernen?	71
<b>8</b>	<b>Kreativität</b>	
	<i>Günter Krampen • Christine P. Seiger • Christoph Steinebach</i>	76
	<b>8.1 Was ist »Kreativität«?</b>	<b>76</b>

8.2	Das Drei-Ebenen-Modell der Kreativität	80
8.3	Kreativitätsförderung	83
<b>9</b>	<b>Vertrauen</b>	
	<i>Marc Schipper • Franz Petermann</i>	85
9.1	Was ist Vertrauen?	85
9.2	Vertrauen in der Positiven Psychologie	86
9.3	Interpersonelles Vertrauen	87
9.3.1	Asymmetrische Beziehungen	87
9.3.2	Symmetrische Beziehungen	90
9.4	Vertrauen als Prozess: Aufbau und Verlust	90
<b>10</b>	<b>Resilienz</b>	
	<i>Christoph Steinebach</i>	95
10.1	Annäherung an ein Konzept	95
10.2	Definitionen und Facetten von Resilienz	96
10.3	Resilienz und Positive Psychologie	96
10.4	Resilienzförderung	97
10.4.1	Ausgangslage: Risiko- und Schutzfaktoren	97
10.4.2	Ziele: Gesundheit und optimale Entwicklung	98
10.4.3	Diagnostik und Intervention	99
10.5	Ausblick	100
<b>11</b>	<b>Positiver Attributionsstil</b>	
	<i>Marc Schreiber</i>	102
11.1	Positiver Attributionsstil im Kontext der Positiven Psychologie	102
11.2	Positiver Attributionsstil und Optimismus	102
11.3	Ausgewählte Anwendungsbereiche des Positiven Attributionsstils	104
11.4	Kritik an der Theorie der erlernten Hilflosigkeit - Funktionaler Optimismus	105
11.5	Funktionaler Optimismus in der Beratung mit Einzelpersonen	107
11.6	Funktionaler Optimismus in Wirtschaft und Politik	107

## Diagnostik

### 12 Positive Psychologie für die Diagnostik

*Daniel Jungo • Rene Zihlmann*

112

- 12.1 Einfluss der Positiven Psychologie auf das diagnostische Selbstverständnis 112
  - 12.1.1 »Positive« Diagnostik am Beispiel der Berufsberatung 112
  - 12.1.2 Überprüfung der diagnostischen Instrumente 113
- 12.2 Diagnostikinstrumente der Positiven Psychologie 115
  - 12.2.1 Erfassung von Charakterstärken 115
  - 12.2.2 Erfassung von Glück 116
  - 12.2.3 »Positive« Konstrukte in der Diagnostik 117

### 13 Positive Identität und Selbstwirksamkeitserwartung

*Francois Stoll • Marc Schreiber • Marco Vannotti*

120

- 13.1 Facetten und Entwicklung einer positiven Identität 120
  - 13.1.1 Selbstbild innerhalb unterschiedlicher Lebensbereiche 120
  - 13.1.2 Positive Identität als Konstruktionsprozess 123
- 13.2 Jugendbefragung zum Thema berufliche Identität 124

## Therapie und Coaching

### 14 Ressourcen orientierte Psychotherapie

*Marcel Schär • Christoph Flückinger • Martin Grosse Holtforth*

129

- 14.1 Was sind Ressourcen? 129
- 14.2 Ressourcenorientierung in der Psychotherapie 129
  - 14.2.1 Ressourcenfokussierte Psychotherapie 130
  - 14.2.2 Ressourcenaktivierung als psychotherapeutischer Wirkfaktor 131
- 14.3 Diskussion 134
  - 14.3.1 Unterscheidungsmerkmale 135
  - 14.3.2 Schwierigkeiten ressourcenorientierter Interventionen 135
- 14.4 Fazit 136

### 15 Coaching und Positive Psychologie

*Christine P. Seiger • Hansjörg Künzli*

138

- 15.1 Was ist Coaching? 138

15.2	War Coaching schon immer positiv?	139
15.3	Coaching als angewandte Positive Psychologie	139
15.4	»Positive« Konzepte der Allgemeinen Psychologie und ihr Nutzen für Coaching	140
15.4.1	Rubikonmodell	141
15.4.2	Ziele im Rubikonmodell	143
15.5	Zusammenfassung	144

## Gesundheit

### 16 Posttraumatische Reifung

	<i>Gernot Brauchle</i>	146
16.1	Krisen als bedeutungsvolle Aufgabe im Leben sehen	146
16.1.1	Innere Stärke und Selbstvertrauen	147
16.1.2	Neubewertung der Existenz	148
16.1.3	Psychologisches Vorbereitetsein	149
16.2	Fünf Bereiche des persönlichen Wachstums	150
16.3	Fazit: die zwei Seiten einer Münze	151

### 17 Peerbeziehungen und Gesundheit im Jugendalter

	<i>Christoph Steinebach • Ursula Steinebach • Larry K. Brendtro</i>	153
<b>17.1</b>	<b>Jugendgesundheit im Fokus</b>	153
17.1.1	Tugend: eine Zeit des Übergangs	153
17.1.2	Bedürfnisse und Beziehungen	154
<b>17.2</b>	<b>Gesundheitsförderung und Peers</b>	156
17.2.1	Ziele der Weltgesundheitsorganisation	156
17.2.2	Angebote für Jugendliche	157
17.2.3	Probleme und Herausforderungen für die Gesundheits- förderung	159
<b>17.3</b>	<b>Ausblick</b>	159

### 18 Arbeit und Gesundheit - eine systemisch-ressourcenorientierte Perspektive

	<i>Gregor Jenny • Rebecca Brauchli • Silvia Deplazes</i>	162
18.1	Gesundheitsentwicklung als Interaktion zwischen Mensch und System	162
18.1.1	Mehrdimensionale und positive Gesundheit	162
18.1.2	Gesundheitsentwicklung und Gesundheitsförderung	163
18.1.3	Gesundheit und Arbeit	164

18.2	Ressourcen und Belastungen im Arbeitskontext	164
18.2.1	Job Demands-Resources Modell	164
18.2.2	Modell zur gesundheitsorientierten Organisationsentwicklung	165
18.3	Systemische Perspektive zur Gesundheitsentwicklung in der Arbeit	167

## Ehe- und Lebensberatung

### 19 Ressourcen der Partnerschaft

*Marcel Schär • Christine P. Seiger* 170

19.1	Partnerschaft als Ressource	170
19.2	Ressourcen für eine gelingende Partnerschaft	172
19.3	Fazit	175

### 20 Mit Herz und Verstand: stärkenorientierte Beratung im Alter

*Barbara Schmutge* 178

20.1	Gerontopsychologische Prinzipien und Forderungen für die Beratung Älterer	178
20.2	Ressourcenorientierung und Alter	181
20.3	Die Beratung Älterer in der Praxis	182

## Berufswahl

### 21 Positive Psychologie in der Berufswahlvorbereitung

*Daniel Jungo • Rene Zihlmann* 186

21.1	Geschichtlicher Hintergrund	186
21.2	Wichtige Verbindungen mit der Positiven Psychologie	186
21.2.1	Identität	187
21.2.2	Charakterstärken	189
21.2.3	Interessen und Zufriedenheit	189
21.2.4	Selbstwirksamkeitsüberzeugung	190
21.2.5	Berufswahlbereitschaft	191

### 22 Positive Psychologie in der beruflichen Beratung

*Daniel Jungo • Esther Albrecht* 195

22.1	Durch Positive Psychologie ein »besseres« Berufsleben?	195
22.1.1	Berufswahltheorien und -modelle	195

22.1.2	»Positive« Beratungsmodelle	196
22.2	Grundlagen einer Positiven beruflichen Beratung	198
22.2.1	Charakterstärken	198
22.2.2	Laufbahnmodell zu den Charakterstärken	199
22.3	Praxis der Positiven beruflichen Beratung	200

## Organisationen

### 23 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken

	<i>Daniela Eberhardt • Thomas Klink</i>	203
23.1	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken und Verantwortung übernehmen	203
23.2	Wertschätzung und ökonomische Bedürfnisse als Einheit	204
23.3	Nachhaltiges Human Resource Management	205
23.4	Möglichkeiten zur Umsetzung in ausgewählten Handlungsfeldern	206
23.4.1	Handlungsfeld »Partizipation und Mitbestimmungsmöglichkeiten unterstützen«	206
23.4.2	Handlungsfeld »Vereinbarkeit von Lebensbereichen ermöglichen (life domain)«	208
23.4	Eine kurze Schlussbetrachtung	208

### 2h Positive Leadership - bessere Leistung durch einen »positiven« Führungsstil

	<i>Sieglinde Chies • Eric Lippmann</i>	211
24.1	Positive Leadership und das Psychologische Kapital	211
24.2	Die Rollenübernahme - Schnittpunkt zwischen Person und Organisation	212
24.3	Positive Leadership fördern durch eine optimale Rolleneinnahme	214
24.4	Positive Psychologie und die organisatorischen Eckpfeiler eines Unternehmens	215
24.4.1	Aufgaben und Strategie im Sinne des Positive Leadership	216
24.4.2	Unternehmenskultur im Sinne des Positive Leadership	217
24.5	<b>Fazit</b>	219



## Gesellschaft

25	Positiver Medienumgang und Medienkompetenz	
	<i>Daniel Süß</i>	220
25.1	<b>Positive Psychologie und Medien</b>	220
25.2	<b>Grundlagen für einen kritischen Optimismus</b>	221
25.3	<b>Mediennutzungsbedürfnisse und Medienbindungen</b>	222
25.4	<b>Anregenden Medienumgang fördern</b>	225
26	Gesundheit durch körperliche Aktivität	
	<i>Wiebke Göhner</i>	228
26.1	<b>Körperliche Aktivität und Gesundheit</b>	228
26.1.1	Dosis-Wirkung-Beziehung und Wirkmechanismen	229
26.1.2	Prävalenz von körperlicher Aktivität	229
26.2	<b>Interventionen zur Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivitäten</b>	230
26.2.1	Das MoVo-Konzept	231
26.2.2	Die Intervention MoVo-LISA	232
26.2.3	Wirksamkeit des MoVo-Programms	234
26.3	<b>Schlussbemerkung</b>	234
<b>Teil IV Ausblick</b>		<b>237</b>
27	Das Positive im Menschen sehen	
	<i>Detlev von Uslar</i>	238
	Autorenverzeichnis	245
	Sachwortverzeichnis	249