



Hochschule Neubrandenburg  
Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management  
Studiengang Gesundheitswissenschaften

---

**ENTWURF EINES RESSOURCENORIENTIERTEN  
STRESSMANAGEMENTKONZEPTES  
AUF BASIS VON METHODEN UND  
MESSINSTRUMENTEN DER POSITIVEN  
PSYCHOLOGIE**

---

**B a c h e l o r a r b e i t  
zur  
Erlangung des akademischen Grades**

**Bachelor of Science (B.Sc.)**

Vorgelegt von: Kathrin Engel

1. Betreuer: Prof. Dr. Gabriele Claßen

2. Betreuer: Prof. Dr. Willi Neumann

Tag der Einreichung: 04.06.2010

URN: [urn:nbn:de:gbv:519-thesis2010-0380-0](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:519-thesis2010-0380-0)

## **Abstract**

Überforderung, Unterforderung, Unzufriedenheit, Stress, Burn-Out, Depressionen sind Begriffe, die in der heutigen Zeit immer öfter zu hören sind und dabei nicht einfach belächelt werden, sondern als ernsthafte Themen im Fokus der Gesellschaft stehen. Stress und als mögliche Folge Burn-Out oder Depressionen nehmen mittlerweile einen Platz neben den Volkskrankheiten Koronare Herzkreislauferkrankungen, Diabetes etc. ein. Diese Entwicklung bleibt nicht unbeachtet. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und zahlreiche Stressmanagementkonzepte finden Zugang in der Bevölkerung.

Geschuldet ist dies u. a. dem § 20 SGB V, Leistungen zu Primärprävention, nach dem Maßnahmen von der Krankenkasse bezuschusst werden. Primärpräventiv in diesem Sinne bedeutet, dem Stress entgegenwirken und Folgen vermeiden.

Diese Arbeit soll keinen weiteren Beitrag zu den zahlreichen Stresstheorien geben oder Folgen beschreiben, vielmehr will sie einen Ansatz der Stressbekämpfung erläutern, den die derzeitigen Stressmanagementkonzepte nur punktuell aufgreifen. Ressourcenaktivierung fungiert als Puffer für Stress und Depressionen. Das Problem der derzeitigen Stressmanagementkonzepte besteht darin, dass sie eher problemorientiert arbeiten, d. h. Themen wie die Entstehung der Stressfaktoren, negative Ausprägungen am Menschen, Verhaltensstörungen etc. werden fokussiert. Eine Ausrichtung auf die positiven Aspekte eines Jeden, auf die Ressourcen und Stärken, wird nur am Rande gemacht.

Um dem entgegen zu wirken, etablierte sich die Positive Psychologie als Teilgebiet ressourcenorientierter Psychologie. Im Bereich der Positiven Psychologie bezieht sich die Ressourcenorientierung auf Emotionen, Stärken und Strukturen einer Person. Sie hat viele kleine Teilgebiete der Psychologie vereint, wie die positiven Emotionen, Verzeihensforschung etc., aber im Zentrum steht die Erforschung der positiven Kerntugenden des Menschen. Deren Entdeckung und Förderung ist ein Baustein für mehr Zufriedenheit im Leben und dient als Puffer für Stress und dessen Folgen.

In dieser Arbeit wird nach einführender Klärung einiger Begrifflichkeiten ein gängiges Stressmanagementkonzept vorgestellt, um dessen defizitäre Orientierung zu veranschaulichen. Im weiteren Verlauf werden die Komponenten der Positiven Psychologie vorgestellt.

Die erste Komponente beschäftigt sich mit den positiven Emotionen – die Broaden-and-Built-Theorie und positiven Emotionen für die Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart – deren Bedeutung, Methoden und Messinstrumente werden vorgestellt. Das Erleben von positiven Emotionen ist stark mit der Aktivierung der Tugenden verzahnt.

Daher ist der zweite zentralen Themenpunkt die Kerntugenden des Menschen - Weisheit, Mut, Liebe, Gerechtigkeit, Mäßigung und Spiritualität. Als Messinstrument wird das Values in Action Inventory vorgestellt, dieses misst die positiven Stärken, auf deren Einsatz sich jeder fokussieren sollten.

Das dritte Teilgebiet der Positiven Psychologie bezieht sich auf die positiven Strukturen. Da das Kernkonzept die Tugenden sind und einige Stärken im Kontext dieser einfließen, wird auf diesen Teil nur kurz eingegangen.

Zum Abschluss dieser Arbeit werden die Methoden und Messinstrumenten zusammengefasst, die aus Sicht der Positiven Psychologie in ein Stressmanagementkonzept einfließen könnten

## Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	0
Methodenverzeichnis .....	5
Abbildungsverzeichnis .....	5
1 Einführung .....	6
1.1 Optimistisch, den Stress meistern - Ein Stressmanagementprogramm unter der Lupe .....	10
1.2 Positive Psychologie .....	12
1.2.1 Psychische Grundbedürfnisse.....	14
1.2.2 Wurzeln der Positiven Psychologie .....	15
1.2.3 Ressourcenorientierung der Positiven Psychologie .....	17
2 Positive Emotionen.....	20
2.1 Broaden-and-Built Theorie.....	21
2.2 Arten von positiven Emotionen .....	24
2.2.1 Zufriedenheit mit Vergangenheit .....	27
2.2.2 Optimismus für die Zukunft .....	34
2.2.3 Glück in der Gegenwart.....	40
2.2.4 Zwischenfazit .....	46
3 Positiven Tugenden als Kernkonzept der Positiven Psychologie .....	47
3.1.1 Weisheit und Wissen.....	48
3.1.2 Mut .....	51
3.1.3 Liebe und Humanität .....	52
3.1.4 Gerechtigkeit .....	54
3.1.5 Mäßigung .....	55
3.1.6 Spiritualität und Transzendenz .....	57
3.2 Values in Action .....	61

4	Positive Strukturen .....	64
5	Stressmanagement aus Sicht der Positiven Psychologie.....	67
5.1	Zielsetzung von Stressmangement.....	67
5.2	Zielsetzung aus Sicht der Positiven Psychologie .....	68
5.3	Methoden der Positiven Psychologie .....	69
6	Fazit .....	76
	Literaturverzeichnis.....	78
	Erklärung an Eides Statt .....	85
	Anhang .....	86

## Methodenverzeichnis

Methode 1: Dankbarkeit gegenüber einer Person.....	29
Methode 2: Dankestagebuch .....	29
Methode 3: REACH .....	32
Methode 4: Jahresrückblick .....	32
Methode 5. Protokoll der guten Dinge.....	36
Methode 6: Zieltagebuch .....	37
Methode 7: Neugestaltung des Tages .....	37
Methode 8: Wunsch-Ich Tagebuch .....	38
Methode 9: ABCDE-Strategie .....	39
Methode 10: Vergnügen aktivieren .....	40
Methode 11: Flow-Erfahrung .....	43
Methode 12: Grübeleien und soziale Vergleiche ablegen .....	45
Methode 13: Förderung jeder Art von tieferer Beziehungen: .....	64

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Broaden-and-Built Theorie .....	22
--	----

## 1 Einführung

Beschäftigt man sich mit der Positiven Psychologie wird deutlich, dass es sich dabei um ein Fachgebiet mit Einflüssen vieler kleiner Psychologiedisziplinen handelt, die sich mit subjektivem Wohlbefinden oder umgangssprachlicher Zufriedenheit und Glück beschäftigen. In der umfangreich vorhandenen Literatur, die sich mit subjektivem Wohlbefinden befasst, geht es um das Wie und Warum Menschen ihr Leben in einer positiven Art und Weise erleben, sowohl auf der kognitiven als auch auf der affektiven Ebene.

Da das Erreichen von subjektivem Wohlbefinden eine Zielstellung in einem Stressmanagementkonzept sein sollte, eine kurze Definition. Diener hat dazu drei Kategorien benannt: Subjektives Wohlbefinden ist zum einen durch Persönlichkeitsmerkmale, wie Tugenden oder die Gene, bestimmt. Weiterhin wird es durch die Interpretation von Situationen und das Anstreben einer begehrenswerten Qualität im Leben geprägt. Zweitens ist subjektives Wohlbefinden, das was die Menschen dahin bringt, ihr Leben in einer positiven Weise zu bewerten. Die dritte Komponente bezieht sich auf das Erleben von positiven Affekten; es geht um die Erfahrung positiver Emotionen.<sup>1</sup>

Die Indikatoren für subjektives Wohlbefinden können objektive oder subjektive sein. Die gängige Literatur geht aber davon aus, dass der Einfluss der objektiv messbaren wie Geld, Gesundheit, Ausbildung, Ethnie, Klima etc. eher gering ist.<sup>2</sup> Lyubomirsky gibt beispielsweise an, dass die Lebensbedingungen nur mit zehn Prozent das Glück beeinflussen (siehe Kapitel 2). Diener schrieb bereits 1984, dass die subjektive Beurteilung stärker mit dem subjektiven Wohlbefinden korreliert als mit objektiven Faktoren. Messungen dazu ergaben, dass die höchste Korrelation bei der Zufriedenheit mit sich selbst besteht. Andeutungsweise liegt das an dem dadurch bestehenden höheren Selbstwertgefühl. Eine etwas geringe Korrelation besteht zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und

---

<sup>1</sup> Vgl. Diener (1984), S. 542 ff.

<sup>2</sup> Vgl. Seligman (2003), S. 109.

Lebensstandard sowie dem Familienleben. Der Zusammenhang mit der Arbeit ist eher moderat und der zur Gesellschaft liegt noch darunter.

Dies widerspricht der Zehn-Prozent-Annahme von Lyubomirsky im Punkt des Lebensstandards.<sup>3</sup> Er besagt damit aber nur, dass beispielsweise Geld lediglich bis zu einem Jahreseinkommen von 40.000 € pro Jahr eine steigende Lebenszufriedenheit mit sich bringt und dass die Lebensbedingungen in Form von Organisationen, Institutionen bis hin zur Gesellschaftsform die Lebenszufriedenheit dahingehend beeinflussen, dass sie dem Menschen ermöglichen, sich frei zu entfalten, d. h. aufzublühen. Um dieses Aufblühen zu ermöglichen, ist der Ansatz beim Menschen selbst und seinen direkt beeinflussbaren Faktoren nötig, d. h. die individuellen Ressourcen müssen erkannt, aktiviert, aufgebaut und unterstützt werden.<sup>4</sup> Diesen Beitrag leistet die Positive Psychologie.

Was Ressourcen im Kontext der Positiven Psychologie sind, wird nachfolgend ausführlich beschrieben. Ressource als Begriff entstammt dem lateinischen Verb „resurgere“ und bedeutet „hervorquellen“ bzw. „zur Wirkung gelangen“. Im psychologischen Kontext ist Ressource als Hilfsmittel, Reserve, Energie eines Individuums und seinem Kontext zu verstehen. Es gibt eine Vielzahl an Definitionen. Diener & Fujita haben die folgende benannt:

„Resources are material, social or personal characteristics that a person possesses that he or she can use to make progress towards her or his personal goals. Resources can be external possessions (e. g. money), social roles (e. g. being a chairperson) and personal characteristics (e. g. intelligence).”

(Diener & Fujita, 1995, S. 926.)

---

<sup>3</sup> Vgl. Diener (1984), S. 552.

<sup>4</sup> Vgl. Diener (2010), S. 36.

Nach Grawe wird folgende Definition benannt:

„Unter Ressourcen werden die positiven Potentiale und Bedingungen verstanden, die dem Patienten zur Befriedigung seiner Grundbedürfnisse dienen, die zur Verfolgung von Identitätszielen verfügbar sind und die er als Kraftquellen [...] einbringen könnte.“<sup>5</sup>  
(Grawe, 1998).

Eine weitere Definition für die Gesundheitspsychologie lautet:

„In der Gesundheitspsychologie werden Ressourcen als solche Faktoren bezeichnet, die geeignet sind, die psychische, physische und soziale Gesundheit eines Menschen zu fördern, vor allem bei einer Gefährdung der Gesundheit durch Belastungen und Krankheit.“<sup>6</sup>  
(Weber, 2002, S. 466)

Die Definitionen verdeutlichen, dass es zahlreiche Faktoren gibt die als Ressource wirken können: Objekte, Bedingungen, Beziehungen, Eigenschaften etc. Gleich bleibt die positive Konnotation in Bezug auf die Ressourcenwirkung.<sup>7</sup> Für die Entwicklung eines Stressmanagementkonzeptes sind Ressourcen als Faktoren von Bedeutung, die vor Stress bzw. psychischer Belastung und den Folgekrankheiten schützen. Psychische Belastung ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf seine Psyche einwirken. Jede Tätigkeit, auch körperliche, kann als psychisch belastend empfunden werden. Sie können gesundheitsförderlich, d. h. aktivierend und herausfordernd, vorwiegend aber gesundheitsschädigend sein und wirken auf jede Person gleichermaßen.

Psychische Beanspruchung ist die unmittelbare (kurzfristige) Auswirkung der Belastungen im Individuum und steht in Abhängigkeit zu seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, dies umfasst auch

---

<sup>5</sup> Klemenz (2009), S. 439.

<sup>6</sup> Klemenz (2009), S. 547.

<sup>7</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 36 f.

die individuelle Bewältigungsstrategie. Gleiche Belastungen können zu verschiedenen Beanspruchungen führen. Die Folgen sind Stress, Burnout bis hin zu psychischen und physischen Erkrankungen.<sup>8</sup> „Stress ist eine anhaltende physische und/oder psychische Belastung oder Beanspruchung bzw. schädlicher Reiz. Stress ist durch Konflikte und/oder negative Ereignisse verursachter seelischer Druck.“<sup>9</sup> In der nachfolgenden Arbeit wird Stress als Synonym für psychische Belastung und Beanspruchung verwendet.

Es gibt eine Vielzahl von Stressmodellen, die die Wirkungsweise von Stress verdeutlichen. Einige fokussieren sich mehr auf die biologische Sichtweise, andere auf die Arbeitsbedingungen, weitere berücksichtigen Ressourcen, Bewältigungsverhalten etc. Am aussagekräftigsten für die Wirkungsweise von Ressourcen ist das Salutogenesemodell von Antonovsky oder weiterführend das systemische Anforderungs- und Ressourcenmodell von Becker. Um den Wirkungen von Stress präventiv entgegenzuwirken besteht eine Vielzahl von Stressmanagementkonzepten.

Bei genauer Betrachtung fehlt diesen jedoch eine positive Ausrichtung. Dies wird nachfolgend anhand eines Stressmanagementkonzeptes verdeutlicht, um hervorzuheben, dass es notwendig ist bei den positiven Aspekten, den bestehenden Ressourcen der Teilnehmer anzusetzen. Wie bereits eingangs benannt, ist die Positive Psychologie ein Paradebeispiel für ressourcenorientierte Psychologie.

Nachfolgend wird ein Einblick in die Positive Psychologie als ressourcenaktivierender Ansatz gegeben, unter Verwendung der aktuellsten Literatur. Ziel ist der Entwurf eines ressourcenorientiertes Stressmanagementkonzepts auf Basis von Methoden und Messinstrumenten der Positiven Psychologie.

---

<sup>8</sup> Poppelreuter und Mielke (2008), S. 17 – 19, 34.

<sup>9</sup> Kühn et al. (2005), S. 51.

## 1.1 Optimistisch, den Stress meistern - Ein Stressmanagementprogramm unter der Lupe

Das Stressmanagementprogramm „Optimistisch, den Stress meistern“ wurde innerhalb eines Modelprojektes der TKK gemäß grundlagenwissenschaftlichen Kenntnissen zum Thema Stress entwickelt. Der Kurs wurde in verschiedenen Effekt- und Prozessevaluationen geprüft. Die Interventionszugänge in diesem Programm sind:

1. „Veränderung der auf den Menschen wirkenden Anforderungen sowie Gestaltung günstiger Bewältigungsstrategien.
2. Befähigung und Förderung der Betroffenen zur Anforderungsbewältigung, Linderung von gesundheitsbeeinträchtigenden Folgewirkungen.“<sup>10</sup>

Das Programm versucht Anforderungsbewältigung im Zusammenhang mit dem eigenen Sinnverständnis, der Identitätsrevision und Lebensneustrukturierung anzugehen. Psychosoziale Probleme und Anforderungen der Beteiligten werden aufgegriffen, um Lösungen und Neuorientierung zu finden. Die Anforderungsbetrachtung soll die -zunehmende Belastung in der heutigen Gesellschaft verdeutlichen, um ihnen dadurch Stärke und Wirkung zu nehmen. Die Teilnehmer durchlaufen eine detaillierte Analyse ihrer Problemlagen, sie werden für ihre eigenen Stressfaktoren sensibilisiert, um zielgerichtet mildernde bzw. vermeidende bzw. problemlösende Aktivitäten einzuleiten.

Weitere Programmpunkte sind die Sensibilisierung des Individualitäts- und Identitätsbewusstseins, die gezielte Förderung von sozialen Verbindungen und der Aufbau von Vertrauensverhältnissen innerhalb der Gruppe. Die Wirkung von sozialen Ressourcen soll über die gezielte Förderung der Kommunikation zwischen den Teilnehmern ausgeschöpft werden. Desweiteren werden die Teilnehmer in Entspannungstechniken eingeführt.

Durch den Kurs konnten zwei Drittel der Teilnehmer Ansätze der Verhaltensänderungen aufweisen, die Alltagskompetenz erhöhen sowie eine

---

<sup>10</sup> Reschke & Schröder (2000), S. 14.

verbesserte Selbsteinschätzung auf psychischer und physischer Ebene beobachten. Jedoch ließ die Teilnahme des Kurses in einer heterogenen Gruppe keine Individualisierung zu. Dafür wird auf die individuelle mögliche Einzelberatung verwiesen.

Der Kurs bietet eine breite Palette an Übungen. Negativ orientiert ist der erste Teil. In diesem werden verschiedene Übungen, wie beispielsweise „Meine Stresssignale“, „Bilanz meiner Stressoren“, „Stress der letzten Woche“, „Übung zur Erfahrung negativer Gefühle“, vorgestellt. Diese haben aus eigener Erfahrung heraus selbstwertmindernde Auswirkungen, da negative Emotionen geweckt werden. Der zweite Teil umfasst Übungen zur Identitätsfindung. Diese bringen einen auch mit den negativen Seiten in Kontakt. Weiterführend werden Genussübungen durchgeführt, um positive Emotionen hervorzurufen. Leider fehlt die Erläuterung der Notwendigkeit solche regelmäßig zu erfahren in Betrachtung der eigenen Identitätserweiterung (nachfolgend Broaden-and-Built Theorie).

Bezogen auf die Identitätsfrage fehlt dem Programm darüber hinaus der ressourcenaktivierende Aspekt. Man versucht die Identität zu entschlüsseln, bleibt dabei aber nur an der Oberfläche und geht nicht auf die Förderung des subjektiven Wohlbefindens über die bestehenden intrinsischen Ressourcen ein. Lediglich in Übungen zum sozialen Rückhalt wird die extrinsische Ressourcenkomponente aufgegriffen. Dabei fehlt aber die Wertschätzung der einzelnen sozialen Beziehung in der Tiefe.

Das Programm ist eher defizitär ausgerichtet; die positive Konnotation, die Ressourcen, die jeder in sich trägt und die Förderung von positiven Emotionen fehlen bzw. werden nur am Rande aufgegriffen. Die Fokussierung auf Anforderungen ist ein zentraler Punkt. Aus eigener Erfahrung wurde durch den Kurs das „Grübeln“ über sich selbst und das bisherige Leben erhöht; dass man als Individuum individuell im Mittelpunkt steht, fehlt. Die Übungen „Ich bin Ich“ waren wirkungsarm, da im Ergebnis kein Verständnis für die Ressourcen geweckt wurde.

Als positiv am Programm wurden die Entspannungsübungen, die jedem Teilnehmer ermöglichen sich damit auseinanderzusetzen, empfunden. Ein positiver Ansatz ist die Übung „Meilensteine meines Lebens“ oder „Die Zukunft optimistisch gestalten“ und die Aktivierung des sozialen Rückhaltes,

wobei diese Übung eher oberflächlich ansetzt. Die Visualisierung der bedeutenden Personen bringt nicht immer die gewünschte Quantität, die Qualität des Netzwerkes und der einzelnen Beziehung bleibt außen vor.<sup>11</sup>

Insgesamt ist der Kurs ein guter Interventionsansatz, wenn es um die Analyse der Defizite geht. Die Wirkung der Persönlichkeit und deren positive Seiten als Puffer für Stress und deren Folgen, bleibt unbeachtet. Daher stellt sich die Frage nach einem Programm des Positiven, das mehr Zufriedenheit, Glück, d. h. subjektives Wohlbefinden und Stärkung des eigenen Ichs bewirkt– die Ressourcenaktivierung sollte im Mittelpunkt stehen. Unter diesem Aspekt werden nachfolgend die Positive Psychologie und deren Methoden und ausgewählte Instrumentarien vorgestellt.

## 1.2 Positive Psychologie

In der Vergangenheit hat sich die Psychologie hauptsächlich mit Therapie und Heilung von psychischen Problemen und Erkrankungen beschäftigt und versuchte zu klären, was uns unglücklich macht. Seit den 90er Jahren steht auch die Frage im Raum, was uns glücklich macht oder wie wir glücklich werden. Hintergrund dieser Aktivitäten ist, dass sich durch den Wegfall von Unglück nicht automatisch Glück einstellt, d. h. dass Glück bzw. subjektives Wohlbefinden aktiv angestrebt werden muss.

Mit dieser Ausrichtung bestehen viele kleine Fachgebiete in der Psychologie, die sich seither als Positive Psychologie zusammenfassen lassen. Seligman, als ein Begründer, betrachtet die Positive Psychologie

"einfach nur als eine Verlagerung des Brennpunktes in der Psychologie: von der Erforschung schlimmster Erscheinungen im Leben zur Forschung darüber, was ein Leben lebenswert macht."

Die Positive Psychologie setzt beim Positiven an und betrachtet Emotionen, Charakter und den Kontext eines Menschen von der positiven Seite. Nicht die Defizite werden betont und sollen gemindert werden, sondern die

---

<sup>11</sup> Vgl. Reschke & Schröder (2000), S. 9 ff.

stärkenden Elemente gefördert werden. Seligman entdeckte dieses alte primäre Ziel der Psychologie neu: Menschen zu einem produktiven erfüllten Leben zu verhelfen. Bereits vor den Weltkriegen war dies, neben Heilung psychischer Erkrankungen, Hochbegabung entdecken und fördern, ein Ziel der Psychologie, geriet aber durch die Folgen der Kriege in den Hintergrund.<sup>12</sup> Seligman berief sich 1998 auf diese grundlegende Ausrichtung und initiierte die Positive Psychologie. Dieses neue Fachgebiet umfasst ein breites Feld, aber allen gemeinsam ist, dass nur Konzepte eingehen, die einen positiven ressourcenaktivierenden Tenor haben, was das positive Denken außen vor lässt.<sup>13</sup>

Die Positive Psychologie legt den Fokus auf die Ressourcen eines Jeden. Eine Ressourcenorientierung vom Grundsatz her besteht bei vielen Teilgebieten der Psychologie, doch wie bei keiner anderen ist der Tenor ausschließlich die positive Richtung. Sie ist somit als Teilgebiet, wenn nicht dem führenden, der ressourcenorientierten Psychologie zu betrachten.

Ressourcen werden, wie o. g., über alle Psychologiegebiete hinweg als Hilfsmittel, Kräfte, Reserven, Energien oder Schätze einer Person oder ihres Umfeldes betrachtet. Im Bereich der Positiven Psychologie beziehen sich Ressourcen auf Emotionen, Stärken und Strukturen einer Person und dienen neben der Befriedigung von physischen Grundbedürfnissen (z. B. Nahrung, Atmung, Sexualität, Schlaf etc.) vor allem der Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse, um ein zufriedenstellendes Leben zu führen. Zum besseren Verständnis für den weiteren Verlauf dieser Arbeit, eine kurze Erläuterung der Befriedigung psychischen Grundbedürfnisse.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Vgl. Auhagen (2008). S. 1 - 3.

<sup>13</sup> Vgl. Snyder und Lopez (2002), S. 3.

<sup>14</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 35 – 62.

### 1.2.1 Psychische Grundbedürfnisse

Nach der Definition von Grawe (2004) sind psychische Grundbedürfnisse:

„Bedürfnisse, die bei allen Menschen vorhanden sind und deren Verletzung oder dauerhafte Nichtbefriedigung zu Schädigung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führt.“<sup>15</sup>

(Grawe 2004, S. 185)

Ein bekanntes Erklärungsmodell ist das Bedürfnismodell von Epstein. Nach Epstein sind sie der Standard, an dem sich die psychische Aktivität ausrichtet, da Menschen bestimmte Ziele verfolgen, durch welche die Bedürfnisse (zumeist unbewusst) befriedigt werden. Er unterscheidet vier Grundbedürfnisse:

- „Das Bindungsbedürfnis,
- Das Bedürfnis nach Kontrolle, Orientierung und Kohärenz;
- Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz,
- Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung“<sup>16</sup>

(Epstein, 1991 und 1993)

Die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse ist eine zentrale Komponente zur Erlangung menschlichen Wohlbefindens und psychischer und physischer Gesundheit. Weiterführend zu diesem Model haben Deci & Ryan aus empirischen Untersuchungen heraus drei angeborene Grundbedürfnisse benannt. Diese sollen die Selbstmotivation erhöhen, das psychologische Wachstum aktivieren und persönliche Integrität und Wohlbefinden hervorrufen. Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation benennt daher drei Bedürfnisse:

---

<sup>15</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 53.

<sup>16</sup> Klemenz (2009), S. 54.

- „Bedürfnis nach Kompetenz oder Wirksamkeit,
- Bedürfnis nach Autonomie oder Selbstbestimmung,
- Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit oder sozialer Zugehörigkeit.“

17

(Deci &amp; Ryan, 1993, 2000)

18

### 1.2.2 Wurzeln der Positiven Psychologie

Die Positive Psychologie setzt sich intensiv mit den positiven Themen der Menschheit auseinander. Zentrale Themen sind, was den Menschen nicht nur erfolgreich sondern auch glücklich macht; wie kann man die Kräfte dafür erkennen und fördern. Die Positive Psychologie ist die jüngste wissenschaftliche Ausrichtung in der Psychologie. Aber bereits vor ihrer „offiziellen“ namentlichen Einführung durch Seligman (1998) reichen die Wurzeln lange zurück.

Ein Ansatz ist die aristotelische Philosophie, die davon ausgeht, dass der Mensch von Natur aus nicht nur gut, sondern auch sozial ist. Desweiteren gibt es Ursprünge in der Renaissance, der Aufklärung und industriellen Revolution und im hinduistischen, buddhistischen Denken. In neuerer Zeit sind positive Ansätze bei Maslow oder Rogers zu finden. Maslow skizziert bereits 1954 wie ein positives Vorgehen in der Psychologie aussehen könnte, da er damals bereits die defizitäre Ausrichtung in der Psychologie monierte. Später hat Rogers ebenfalls positive Zielwerte in seiner Forschung und Anwendung integriert und geht in der Entfaltung und Entwicklung seiner Therapeutenbeziehung von einem positiven Menschenbild aus.

Die größte Entwicklung hat die Positive Psychologie in den USA zu neuerer Zeit unter Seligman und Csikszentmihalyi etc. gemacht. Aber auch in Deutschland wurden bereits in den späten Siebzigern von Peseschkian Ansätze vorgelegt, beispielsweise das Modell einer psychoanalytisch orientierten Positiven Psychotherapie. Darin wurde ein Versuch der Mobilisierung der verfügbaren Fähigkeiten und Selbsthilfepotentiale des

---

<sup>17</sup> Klemenz (2009), S. 56.

<sup>18</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 35 – 62.

Klienten integriert. Desweiteren wurde die „Deutsche Gesellschaft für Positive Psychotherapie (DGPP)“ gegründet. Wie bereits erwähnt, geht die aktuelle namentliche Benennung auf Seligman (1998) zurück, mit seiner Wahl zum Präsidenten der American Psychological Association.<sup>19</sup>

Ursprünglich untersuchte er psychische Krankheiten, deren Heilung, aber es fehlten Methoden, Menschen zu helfen persönliche Erfüllung zu finden; dieser Problematik wandte sich Seligman zu.<sup>20</sup> Er hat beispielsweise in Studien nachgewiesen, dass Pessimisten mit hoher Wahrscheinlichkeit eher depressiv werden als Optimisten. Pessimisten haben eine destruiierende Art, Ursachen für ihre „schlimmen“ Erlebnisse zu finden. Dies beeinflusst die gesamten Lebensbereiche und wirkt wie eine Abwärtsspirale. Optimisten dagegen sehen das Pech als momentanes Ereignis was mit der Zeit wieder vorübergeht.

Eine weitere Frage der Seligman nachging war, gibt es Interventionen, die bereits im Jugendalter gegen Depressionen schützen? Er fand heraus, dass Interventionsmethoden mit optimistischem Denken und Verhalten die Depressionsrate bei Kindern in der Pubertät halbieren kann. Er glaubt, dass das Wissen über seelische Erkrankungen wenig über die Vorbeugung der Störungen sagt. Fortschritte in der Behandlung bzw. Prävention dieser lagen bisher zumeist in der Förderung menschlicher Stärken.

Seligman´s einschneidendes Erlebnis und die Erleuchtung für die positive Psychologie war die häufig zitierte Erzählung über die Zusammenkunft mit seiner Tochter Nikki:

„Ich bin ein zielorientierter und zeitbewusster Mensch und wenn ich im Garten Unkraut jähte, dann jähte ich. Nikki aber warf Unkraut in die Luft und tanzte und sang. Ich schimpfte mit ihr und sie verzog sich. Nach wenigen Minuten kam sie jedoch zurück und sagte: „Daddy, ich möchte mit dir reden“, „Ja Nikki?“ „Daddy erinnerst du dich an die Zeit vor meinem fünften Geburtstag? Bis dahin habe ich jeden Tag geweint. An meinem fünften Geburtstag habe ich beschlossen, nie mehr zu weinen. Das war das Schwerste, was ich jemals getan habe.“

---

<sup>19</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 65 – 69.

<sup>20</sup> Vgl. Fredrickson B. (2003): Die Macht der guten Gefühle.

Und wenn ich mit dem Weinen aufhören kann, dann kannst auch du aufhören, immer so ein Meckerfritze zu sein. [...] Nikki hatte den Nagel auf den Kopf getroffen. Ich war ein Miesepeter und hatte 50 Jahre lang nur Regenwetter in meiner Seele ausgehalten [...] ich war eine Regenwolke in einem Haus voller Sonnenschein. [...] In jenem Moment entschloss ich mich, mich zu ändern. [...] Meine Aufgabe bestand nicht darin Nikkis Schwächen und Fehler zu korrigieren, sondern jene Stärke zu fördern und ihr zu helfen ihr Leben darum herum aufzubauen.“<sup>21</sup>

Die Positive Psychologie befasst sich damit, menschliche Stärken und Tugenden zu entdecken und auszubauen, dabei zu helfen, die Nischen zu finden, in welcher ein Jeder seine positiven Eigenschaften am besten ausleben kann.<sup>22</sup>

### 1.2.3 Ressourcenorientierung der Positiven Psychologie

Wie o. g. ist die Positive Psychologie eine Weiterentwicklung im Bereich der Ressourcenorientierung. Mit diesem Tenor konnten viele kleine Teilgebiete der Psychologie, die nur am Rande bestehen, Beachtung finden - die Erforschung der positiven Emotionen als Vertreter Fredrickson, die Verzeihensforschung als Vertreter Worthington oder die Dankbarkeitsforschung als Vertreter Emmons & McCullough etc. Die Positive Psychologie ist eine empirisch-naturwissenschaftlich, unter Verwendung gängiger Methoden, ausgerichtete Psychologie.<sup>23</sup>

Es stellt sich nun die Frage was positiv im Sinne der Positiven Psychologie bedeutet und wie sie zum Glück und Wohlbefinden des Einzelnen beiträgt. Wie bereits eingangs beschrieben, stehen die Ressourcen im Fokus. Ressourcen wirken als Puffer gegen psychische Erkrankungen, wie Depressionen, und sollten daher bei der Prävention von Stress, in der Psychotherapie, Arbeitswelt etc. aufgegriffen werden.

---

<sup>21</sup> Seligman (2002), S. 58 f.

<sup>22</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 52 - 59.

<sup>23</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 79 f.

Das Feld der Positiven Psychologie umfasst verschiedene Ressourcenbereiche. Den Bereich der Emotionen bzw. subjektiven Erfahrungen für die Vergangenheit im Bezug auf Wohlbefinden und Zufriedenheit; in der Gegenwart, die Erfahrung von Flow, das Erleben von Genuss und Glück; und für die Zukunft, diese mit positiven Kognitionen zu gestalten im Sinne von Optimismus, Hoffnung und Glaube.

Eine weitere Ebene bezieht sich auf den positiven persönlichen Charakter– die Fähigkeit zur Liebe, Kontaktfähigkeit, Mut, Sensibilität, Beharrlichkeit, Vergebung, Echtheit, Zukunftsorientierung, Weisheit etc. Über das Individuum hinaus wird auch die soziale Komponente einbezogen. Zwischenmenschliche Tugenden wie Verantwortung, Altruismus, Erziehung, Höflichkeit, Mäßigung, Toleranz und Arbeitsethik werden aufgegriffen. Dazu sollten Institutionen und Netzwerke bestehen, die solche in die Gesellschaft integrieren bzw. ermöglichen.<sup>24</sup>

In der gängigen Literatur gibt es verschiedene Unterscheidungen der Bereiche der Positiven Psychologie. Diese Arbeit legt sich auf die Differenzierung von drei Schwerpunkten fest:

- „Positive Emotionen,
- Positiver Charakter, d. h. Tugenden bzw. Stärken, deren regelmäßige Ausübung positive Emotionen hervorbringt und die
- Positiven Strukturen, die den Einzelnen bewusst und unbewusst beeinflussen und dadurch den positiven Charakter stützen und fördern und so wieder positive Emotionen bewirken.

Andere Wissenschaftsbereiche wie Soziologie, Anthropologie aber auch Politikwissenschaften und Wirtschaftswissenschaften fließen indirekt mit ein.“<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Vgl. Snyder und Lopez (2002), S. 3.

<sup>25</sup> Fredrickson B. (2003): Die Macht der guten Gefühle.

Der zentrale Punkt der Positiven Psychologie ist der positive Charakter – die Tugenden. Seligman & Peterson benennen sechs übergeordnete Konzepte für diese Ebene.

- Wissen und Weisheit,
- Mut,
- Menschlichkeit,
- Gerechtigkeit,
- Mäßigung,
- Transzendenz und Spiritualität.

Beim Versuch diese festzumachen, haben Seligman & Peterson sieben Kriterien benannt:

1. Sie sind stabil über Zeit und Situationen hinweg da.
2. Allgemein wird ihr Vorhandensein begrüßt und das Fehlen beklagt.
3. Man versucht die Tugenden an Kinder zu vermitteln.
4. Es bestehen Institutionen und Rituale zu Kultivierung dieser in größeren Gesellschaften.
5. Es bestehen Rollenmodelle.
6. Es bestehen Ausnahmerecheinungen, beispielsweise besondere Disposition einer Stärke bei Kindern.
7. Sie sind in allen größeren Kulturen anerkannt und gewürdigt.<sup>26</sup>

Das Empfinden von Wohlbefinden geht über das Bestehen der Tugenden hinaus. Es hängt ebenfalls damit zusammen, wie man Erlebnisse in seinem Leben interpretiert. Dies kann durch die Erfahrung von positiven Emotionen positiv beeinflusst werden. Die positiven Strukturen umfassen darüber hinaus Aspekte der Umwelt der jeweiligen Person. Sie werden nicht immer bewusst wahrgenommen und aktiv eingesetzt.<sup>27</sup>

Gemeinsam ist den Ressourcen, dass sie positive Effekte erzielen. Die positive Psychologie betrachtet sowohl die objektiv messbaren Kriterien, als

---

<sup>26</sup> Vgl. Auhagen (2008), S. 3 - 5.

<sup>27</sup> Vgl. Auhagen (2008), S. 5 f.

auch die subjektiven Kriterien. Denn beispielsweise garantiert ein gutes soziales Netzwerk noch kein Wohlbefinden. Es wird durch Personenmerkmale, -erfahrungen oder durch soziale Interaktionen beeinflusst. Die aufgeführten Bereiche der Positiven Psychologie sind unweigerlich miteinander verknüpft und wirken wie eine Spirale. Jemand der sich wohl fühlt, ist meist selbstbewusster, erlebt mehr Kontrolle etc. Die Broaden-and-Built Theorie von Fredrickson stützt dies Aussage und ist das Fundament für das Verständnis der Wirkung von positiven Emotionen, welchen sich das nächste Kapitel widmet.<sup>28</sup>

## **2 Positive Emotionen**

Positiven Gefühlen wird in der Wissenschaft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Das Problem besteht darin, dass sie schwieriger zu untersuchen sind als negative. Außerdem ist die Abgrenzung diffiziler. Die Unterscheidung von Freude oder Zufriedenheit ist weitaus schwieriger als bei Angst und Trauer. Die körperliche Reaktion auf positive Gefühle ist lediglich ein „Duchenne-Lächeln“: die Mundwinkel gehen hoch, die Muskel um die Augen kontrahieren, die Wangen heben sich und an den Augenwinkeln bilden sich kleine Fältchen. Die körperliche Reaktion auf negative Gefühle ist spezifischer und lässt sich eher objektivieren.

Evolutionsbegründet besteht die Frage, haben positive Gefühle einen Sinn? Negative Gefühle und die körperlichen Begleitreaktionen waren in der frühen Menschheitsgeschichte notwendig. Die Angst bereitete den Körper auf eine Flucht vor (Herzfrequenz, Blutdruck steigt). Positive Gefühle konnten das Leben damals nicht verbessern. Die Folgen negativer Gefühle sind in zahlreichen Modellen dargestellt, lassen sich aber im Umkehrschluss nicht auf positive Gefühle übertragen.

Fredrickson vertritt den Standpunkt, dass mit Erfahrung positiver Emotionen die Denkrichtung und -weite des Menschen, verändert und erhöht wird. So führte sie dazu mehrere Studien durch: In einem ihrer Experimente schauten sich Teilnehmer verschiedener Kontrollgruppen je einen Film, mit jeweils

---

<sup>28</sup> Vgl. Auhagen (2008), S. 1 - 8.

positiven und negativen Themen, an, um dadurch in eine bestimmte Stimmung - von Freude bis Angst – versetzt zu werden. Anschließend Tests stellten fest, dass positiv gestimmte Teilnehmer ein breiteres Denken aufwiesen und sich der geistige Horizont erweiterte. Sie konnten Problemstellungen leichter lösen. Ein weiteres Experiment von Fredrickson zeigte, dass Lebensmut vor Depression schützt. Dazu wurde ein Experiment mit Studenten durchgeführt. Sie sollten einen Monat täglich bedenken, welche positiven Aspekte sie den Ereignissen abgewinnen konnten. Nach vier Wochen hatte sich die Belastbarkeit im Vergleich zu den Kontrollgruppen erhöht.

Positive Gefühle wirken sich über den Zeitpunkt der Empfindung hinaus aus. Neue Ideen und Handlungsmöglichkeiten werden aktiviert, was langfristige Veränderungen bewirkt. Zudem entschärfen positive Emotionen Stresssituationen, verändern den Menschen zum Besseren, geben einen hoffnungsvolleren Blick in die Zukunft, steigern die Widerstandskraft und haben evolutionsbetrachtend doch einen tieferen Sinn.

Eine weitere Erkenntnis ist, dass positive Gefühle ansteckend wirken, optimistische Menschen sind hilfsbereiter und gute Taten stimmen fröhlich. Um den Transfer in den Alltag zu erreichen, benötigt man Methoden, positive Gefühle zu erleben. Für die positive Ausrichtung des mentalen und geistigen Zustands, ist es notwendig, sich auf die Stärken als positive Ressourcen, des Menschen zu beziehen.<sup>29</sup> Um die Wirkung und den Nutzen von positiven Emotionen zu verstehen dient die Broaden-and-Built Theorie.

## 2.1 Broaden-and-Built Theorie

Traditionelle Theorien nehmen an, dass positive Emotionen nur im Moment des Empfindens Wohlbefinden hervorrufen und maximal das momentane Verhalten beeinflussen. Die Broaden-and-Built Theorie spricht den positiven Emotionen eine weitaus größere Rolle zu. Sie hat langfristige Konsequenzen auf den Einzelnen. Von diesem Standpunkt aus sind positive Emotionen der Motor für individuelles Wachstum und soziale Verbindungen.

---

<sup>29</sup> Vgl. Fredrickson B. (2003): Die Macht der guten Gefühle.

Die Broaden-and-Built Theorie besagt, dass eine Vielzahl einzelner positiver Emotionen entscheidend ist für das optimale Funktionieren.

Fredrickson zeigte, dass positive Emotionen das aktuelle Handlungsrepertoire steigern, bestehende negative Emotionen auflösen, psychische Belastbarkeit erhöhen und Ressourcen aktivieren und aufbauen - eine Spirale zum optimalen Wohlbefinden wird in Gang gesetzt.<sup>30</sup> Das Potential des eigenen Wachstums und Veränderungen werden gesteigert. Eine Aufwärtsspirale adaptiver positiver Emotionen, Handlungen und Kognitionen wird ausgelöst.

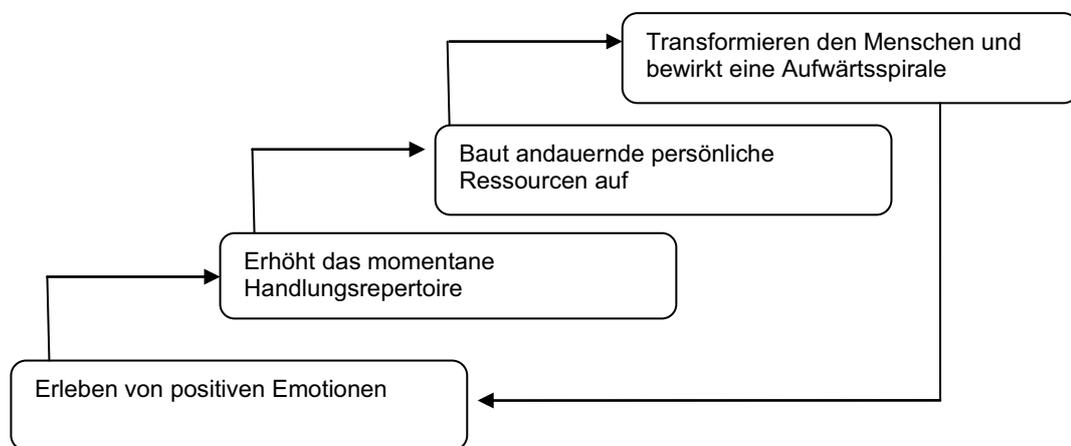


Abbildung 1: Broaden-and-Built Theorie<sup>31</sup>

Die Broaden-Hypothese besagt, dass die Erfahrungen von positiven Emotionen das momentane Handlungsrepertoire erweitert. Dies wurde in mehreren Studien belegt, die die kognitiven und Verhaltenseffekte von positiven Gemütszuständen und induzierten positiven Zuständen untersuchten. (Derryberry & Tucker, 1994; Richard & Kinney 1990). D. h. Positive Emotionen erweitern den kognitiven Kontext und die Flexibilität. In beispielsweise o. g. Studie konnten Fredrickson & Branigan (2001) verdeutlichen, dass positive Emotionen, wie Freude und Zufriedenheit im Vergleich zu neutralen Emotionen ein weitaus höheres Maß an Handlungsrepertoires hervorrufen.<sup>32</sup> Das Erleben von positiven Emotionen

<sup>30</sup> Vgl. Fredrickson B. (2001), The Role of positive Emotions in Positive Psychology.

<sup>31</sup> Vgl. Fredrickson (2002), In: Snyder & Lopez (2002), S. 124.

<sup>32</sup> Vgl. Fredrickson (2002), In: Snyder & Lopez (2002), S. 124.

spornt zudem kreatives Handeln an, erhöht die Problemkompetenz und Selbstregulation, stärkt das Neugierverhalten und die Bereitschaft sich auf andere Menschen einzulassen und zu helfen.<sup>33</sup>

Die Built-Hypothese besagt, dass durch den gedankenweitenden Effekt bei der Erfahrung von positiven Emotionen die andauernden intellektuellen, physischen und sozialen Ressourcen der Personen aufgebaut, intensiviert bzw. aktiviert werden.<sup>34</sup> Die positiven Emotionen treten nur kurzfristig auf, haben aber eine langfristige Wirksamkeit. Mit Erweiterung des Handlungsrepertoire können neue Copingstrategien, kreative Ideen etc. entwickelt werden, was zum Aufbau neuer Fertigkeiten und Fähigkeiten, Beziehungen, Wissenszuwachs führen kann. Durch den Ressourcengewinn wird eine Aufwärtsspirale in Gang gesetzt. Dieser Effekt wurde in Studien von Isen (2003) belegt.<sup>35</sup> Die positive Aufwärtsspirale führt auf lange Sicht zu einem gesteigerten Wohlbefinden, dient dem Aufbau der Resilienz<sup>36</sup> und wirkt unterstützend bei der Stress- und Problembewältigung.

Ein weiterer Punkt der Broaden-and-Built Theorie ist die Undo-Hypothese. Positive Emotionen hemmen bzw. annullieren den Effekt von negativen Emotionen. Beide können nicht nebeneinander bestehen. Erweitert man das Handlungsrepertoire einer Person, führen weitere positive Emotionen zur Aufrechterhaltung und Zerstreung auftauchender negativer Emotionen – sie werden runter reguliert. Negative und positive Emotionen sind inkompatibel, da das Handlungsrepertoire nicht parallel geweitet und gehemmt sein kann.

Leider gibt es derzeit keine getesteten Interventionsprogrammen die auf der Broaden-and-Built Theorie basieren. Es gibt aber empirisch nachgewiesene Methoden, die positive Emotionen erzeugen.<sup>37</sup> Förderlich sind Interventionen, die Entspannung bewirken oder die Zunahme von angenehm erlebten Aktivitäten steigern. Entspannungstechniken wirken, da sie Zufriedenheit und Behagen anregen und infolgedessen zu kognitiven

---

<sup>33</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 88 f.

<sup>34</sup> Vgl. Fredrickson (2002), In: Snyder & Lopez (2002), S. 124.

<sup>35</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 89 f.

<sup>36</sup> Definition Resilienz: Prozesse oder Phänomene, die eine positive Anpassung des Individuums trotz vorhandener Risikofaktoren. Hammelstein (2006), S. 19. In: Klemenz (2009), S. 528.

<sup>37</sup> Vgl. Fredrickson (2002), In: Snyder & Lopez (2002), S. 124.

Veränderungen führen. Positive Emotionen entstehen beispielsweise durch das Reframing von Situationen -. man deutet eine Situation positiv oder man findet positiven Aspekte in den täglichen Ereignissen. Das Problem besteht darin, dass Menschen nicht gezielt positive Empfindungen hervorrufen können. Daher bedarf es eines Programmes, welches mehrere Komponenten integriert, um möglichst jeden Teilnehmer anzusprechen.

Die Broaden-and-Built Theorie unterstreicht, warum positive Emotionen essentielle Elemente des optimalen Funktionieren sind und somit ein wichtiger Ansatz der Positiven Psychologie.<sup>38</sup>

## 2.2 Arten von positiven Emotionen

Es gibt zahlreiche Informationen zu negativen Emotionen, das Repertoire zu positiven und deren Förderung ist eher gering. Dabei nimmt man im Alltag oft die wohlwollende Wirkung unbewusst wahr. Positive Emotionen sind eine menschliche Ressource die es Wert ist zu fördern. Wie bereits in der Broaden-and-Built Theorie beschrieben, unterstützen sie die Aktivierung und den Aufbau von menschlichen Ressourcen und blockieren negative Emotionen.

Emotionen sind aktuelle Zustände von Personen, unterscheiden sich in Qualität und Intensität, sind i. d. R. objektgerichtet. Personen, die in einem emotionalen Zustand sind, haben ein charakteristisches Erleben und physiologische Begleiterscheinung.<sup>39</sup> „Emotionen ermöglichen eine bedürfnis- und situationsgerechte Auseinandersetzung von Verhaltensweisen, regulieren Intensität und Ausdauer der verschiedenen Verhaltensweisen und bewirken das Lernen solcher Verhaltensweisen.“<sup>40</sup> (Funke, 2004).

Es gibt verschiedene positiven Emotionen. In den folgenden Kapiteln geht es u. a. um Freude, Flow, Ausgelassenheit, Vergnügen, Zufriedenheit und Optimismus. Positive Emotionen sind am effektivsten, wenn sie aus den menschlichen Tugenden und Stärken heraus entstehen, nur dann sind sie authentisch. Beispielsweise ist das Gefühl nach altruistischen Handlungen

<sup>38</sup> Vgl. Snyder & Lopez (2002), S. 123 ff.

<sup>39</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 84 – 86.

<sup>40</sup> Klemenz (2009), S. 85.

weitaus ergreifender und nachhaltiger als das nach spaßigen Aktivitäten. Bei Hilfsbereitschaft werden Stärken gefordert, die einer Herausforderung entsprechen. Um also Wohlbefinden zu erreichen, müssen wir auch unsere Tugenden und Stärken verstehen und einbringen.<sup>41</sup>

„Gefühle sind Gemütszustände, flüchtige Erscheinungen, die nicht zum Charaktermerkmal gehören müssen. Eigenschaften sind negative oder positive Charaktermerkmale, die zu verschiedenen Zeiten und Situationen hervorkommen. Tugenden und Stärken sind positive Charakteristiken, die uns gute Gefühle und Selbstrealisation geben.“<sup>42</sup>

Das Empfinden von positiven Emotionen ist bedeutsam, es verbessert den Austausch mit der Welt. Nach der Theorie von Fredrickson sind positive Emotionen als Win-Win-Situation zu sehen. Es stellt sich nun die Frage, wie man das Maß des Erlebens von positiven Gefühlen und damit Glück bzw. subjektives Wohlbefinden steigern kann?<sup>43</sup>

Glück im wissenschaftlichen Kontext ist mit dem Begriff subjektives Wohlbefinden, dem Gefühl, dass das Leben sinnvoll und lebenswert ist, gleichzusetzen. Das eigene Glücksniveau setzt sich aus drei Komponenten zusammen. Aus der Vererbung zu fünfzig Prozent, dieser wird Setpoint bzw. Fixpunkt benannt. Weitere Aspekte sind die Lebensumstände mit zehn Prozent.<sup>44</sup> Die wichtigste Komponente ist der Wille - die bewussten Verhaltensweisen - welcher mit vierzig Prozent das Glücksniveau beeinflusst. Der Fixpunkt ist als Nullpunkt zu verstehen, an den man nach Enttäuschungen oder Erfolgen wieder ansteuert. Trotzdem ist dieser genauso veränderbar wie das Körpergewicht – über die Verhaltensweisen. Diese Erkenntnis versetzt den Menschen in die Lage sind Glück selbst in die Hand zu nehmen. Der effektive Einsatz der vierzig Prozent in Handlungen und Gedanken muss gefördert werden. Diese Folgerungen werden gemäß Lybomirsky anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse gestützt.<sup>45</sup> (Luca & Donnellan, 2000; Ehrhardt, Saris & Veenhoven, 2000).

---

<sup>41</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 25 – 40.

<sup>42</sup> Seligman (2002), S. 29.

<sup>43</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 83 f.

<sup>44</sup> Vgl. Lyubomirsky (2008), S. 30 – 33.

<sup>45</sup> Vgl. Lyubomirsky (2008), S. 30 – 33.

Das Glücksniveau des Menschen liegt auf einem Kontinuum zwischen sehr niedrig und sehr hoch und kann durch den Fragebogen für das nachhaltige Glücksniveau von Sonja Lyubomirsky gemessen werden (Anhang A). Der Test beruht auf Selbstaussagen und den subjektiven Erfahrungen des Einzelnen. Es werden in vier Items Fragen bzw. Aussagen benannt, die je nach Frage bewertet und mit einem Punktwert versehen werden. Eine Frage ist beispielsweise: Verglichen mit den meisten meines Alters, halte ich mich für: 1=Weniger glücklich 2 3 4 5 6 7=Glücklicher.

Der Fragebogen kann im Internet unter [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) ausgefüllt werden. Man kann zwischen einem und sieben Punkten erreichen, das individuelle Ergebnis gibt eine kurze Auswertung (Anhang A) wieder. In von Lyubomirsky durchgeführten Test lag der Durchschnittswert zwischen 4,5 und 5,5, wobei Studenten weniger Punkte erzielen als Berufstätige.<sup>46</sup> Zwei Drittel der Teilnehmer erzielten einen Wert zwischen 3,8 und 5,8.<sup>47</sup> Ein weiterer Fragebogen zum Thema Glück ist der Oxford Happiness Questionnaire von Michael Argyle und Peter Hills. Dieser misst nicht den Glücksfixpunkt, sondern das momentane Glücksempfinden.

Darüber hinaus existiert der Fragebogen zur Orientierung zum Glück (Anhang B) von Peterson. Dieser kann man ebenfalls auf [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) erstellt werden.<sup>48</sup> Der Fragebogen wurde entwickelt, um die individuelle Orientierung zum Glück auf den drei Ebenen Vergnügen (Pleasant Life), Beschäftigung (Good Life) und Bedeutung des Lebens (Meaningful Life) zu messen. Dazu werden in 18 Items Fragen gestellt. Die Einführung lautet: Alle Aussagen stellen eine, für jeden begehrenswerte Situation dar, aber gefragt ist danach, wo man tatsächlich aktuell in seinem Leben steht, wenn man die Fragen anhand einer fünf-Punkte-Skala beantwortet. Die Ausrichtung ist von 1 = trifft auf mich gar nicht zu bis 5= trifft auf mich sehr zu. Anhand der Gewichtung der relevanten Antworten werden Subskalen zu den einzelnen Bereichen gebildet und in der Auswertung (Anhang B) dargestellt. Die drei Bereiche sind zuverlässig,

---

<sup>46</sup> Vgl. Lyubomirsky & Lepper (1999).

<sup>47</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 87.

<sup>48</sup> Vgl. Lyubomirsky (2008), S. 96.

empirisch eindeutig, auch über längere Zeit, und stimmen mit anderen gleichgerichteten Tests überein.<sup>49</sup>

Vergnügen bezieht sich in diesem Fall auf die in einem folgenden Teil beschriebene Erfahrung von Vergnügen über die Sinne und höheren Vergnügen. Die Bedeutung des Lebens bezieht sich darauf sinnhafte Aktivitäten zu erleben. Die Items, die sich auf Vergnügen und Bedeutung beziehen, ähneln anderen wissenschaftlichen Fragenstellungen, welche die Orientierung Hedonik vs. Eudämonie untersuchen. (King & Napa ,1998; McGregor & Little, 1998). Die Items die sich auf die Beschäftigung beziehen, basieren auf die Charakterisierung des Flows durch Csizszentmihalyi (Csizszentmihalyi ,1990).<sup>50</sup>

Wie bereits eingangs beschrieben gibt, es verschiedene positive Emotionen. Diese können in die Betrachtung der Vergangenheit, Erleben der Gegenwart und Blick die Zukunft unterteilt werden. Die drei Ebenen müssen in keinem engeren Zusammenhang stehen, man kann mit seiner Vergangenheit im Einklang sein, aber momentan totale Verbitterung empfinden.<sup>51</sup> Zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens muss, wie o. g., bei der Komponente, die willentlich beeinflussen ist, angesetzt werden. Dafür ist es notwendig, die drei Bereiche mit positiven Emotionen zu füllen, da diese mit der Aktivierung und der Förderungen der Tugenden und Stärken verbunden sind.

### 2.2.1 Zufriedenheit mit Vergangenheit

Individuen suchen auf unterschiedlichen Ebenen Informationen, um ihre Lebenszufriedenheit zu begründen. Manche greifen auf die positiven Aspekte des Lebens, andere auf die negativen, zurück. Die Lebenszufriedenheit spiegelt dieses wieder. Diener fand heraus dass die Menschen bei der Beurteilung des subjektiven Wohlbefindens immer ihr Leben als Ganzes betrachten. Unterscheidet man, Kulturen, in denen subjektives Wohlbefinden geschätzt wird, zeigt sich, dass vorrangig die positiven Bereiche zur

---

<sup>49</sup> Vgl. Park et al. (2009), S. 274.

<sup>50</sup> Vgl. Peterson et al. (2005), S. 25 – 28.

<sup>51</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 111.

Beurteilung der Lebenszufriedenheit herangezogen werden. Umgekehrt, in Kulturen, wo Wohlbefinden nicht so geschätzt wird, werden die negativen Bereiche betrachtet. Der Wege zu Glück und Zufriedenheit ist die Entdeckung bestimmter Aspekte im Leben, die Gefühle des Wohlbefindens hervorrufen.<sup>52</sup>

Emotionen in Bezug auf die Vergangenheit können unterschiedlicher Art sein Stolz, Genugtuung, Groll etc. In diesem Fall löst das Denken über die Vergangenheit Emotionen aus. Grundsätzlich ist das Verhältnis Emotionen und Gedanken nach wie vor ein Brennpunkt in der wissenschaftlichen Psychologie. Beck als Vertreter der kognitiven Therapie vertritt die Ansicht, dass Emotionen durch Kognitionen erzeugt werden. Belegt ist, dass depressive Menschen automatisch negativ denken, da sie eine negative Deutung der Situationen haben. Wiederum besagt die Freudsche Lehre, dass Emotionen Gedanken in Gang setzen.

Eine ganz klare Trennung ist dabei schwer zu vollziehen. Vielmehr steht die Annahme im Raum, dass sprungweise Emotionen Gedanken oder Gedanken Emotionen. Beispielsweise kann sinnliches Vergnügen eine augenblickliche Emotion sein ohne von Gedanken beherrscht zu werden. Emotionen im Hinblick auf die Vergangenheit, wie o. g., werden durch Gedanken ausgelöst.

Ein wichtiger Punkt für die Empfindung von Wohlbefinden ist, sich von seiner Vergangenheit zu lösen. Oft überträgt man negative Empfindungen der Vergangenheit in die Gegenwart und in die Zukunft. Je stärker man damit behaftet ist, desto mehr lässt man sich in Gegenwart und Zukunft davon treiben. Es gibt verschiedene Methoden die Sicht der Vergangenheit zu ändern. In dieser Arbeit wird die Übung der Dankbarkeit und des Vergebens vorgestellt. Seligman vertritt die Meinung, dass die Vorkommnisse in der Kindheit und ihre Auswirkungen auf die Gegenwart überbewertet werden. Man belastet die Vergangenheit grundlos mit negativen Gedanken, da man sich dadurch in der eigenen negativen Geschichte gefangen hält. Das Problem ist, dass man die guten Seiten in der Vergangenheit zu wenig wertschätzt und die Schlechten zu stark gewichtet.

---

<sup>52</sup> Vgl. Diener e. al (2002), In: Snyder & Lopez (2002), S. 65 f.

Die nachfolgenden Methoden dienen dazu, mit der Vergangenheit ins Reine zu kommen, um den Transfer in die Gegenwart zu gewährleisten.

#### 2.2.1.1 Methode der Dankbarkeit

Erfährt man Dankbarkeit im Bereich der Vergangenheit, steigert dies die Wertschätzung des Erlebten. „Das Ausdrücken und Erfahren von Dankbarkeit trägt zur inneren Ausgeglichenheit von Personen, zu zufriedenstellenden zwischenmenschlichen Beziehungen, zum personalen Glücksempfinden und zur Bereicherung der Gesellschaft als Ganzen bei“<sup>53</sup>. (Emmons & McCullough, 2003). Für Dankbarkeit werden zwei Methoden vorgestellt.

##### Methode 1: Dankbarkeit gegenüber einer Person

Man benennt einen Menschen, der einem in der Vergangenheit viel Positives zu Teil kommen ließ und einem viel bedeutet, demgegenüber man aber nie tiefe Dankbarkeit ausgedrückt hat. Für diese Person formuliert man eine Dankesrede und trägt sie der Person vor. Ereignisse können noch einmal zusammen durchlebt werden. Ein guter Rahmen dafür ist eine größere Runde in dem alle Teilnehmer (des Stresskurses) ihre Dankespersonen einladen. Seligman hat in Seminaren immer wieder erlebt, dass die Teilnehmer Tage danach high vom Glücksgefühl waren.

##### Methode 2: Dankestagebuch

Ähnliche Wirkung und experimentell nachgewiesen (Robert Emmons & MikeMcCullough, 2002) ist die Tagebuchmethode. Man führt Tagebuch über Ereignisse für die man dankbar war, sowohl im Alltag als in der Vergangenheit. Regelmäßig notiert (min. einmal wöchentlich) man fünf Dinge. In der Testreihe stieg die Erfahrung von Freude und Glück sowie Lebenszufriedenheit an. Dank lässt die guten Erinnerungen und Emotionen an die Vergangenheit steigen. Erlebt man häufig negative Emotionen in

---

<sup>53</sup> Klemenz (2009), S. 258.

diesen Bereich blockiert dies die Erfahrungen von Zufriedenheit und Genugtuung.<sup>54</sup> Lyubomirsky bezieht sich ebenfalls auf Studien die nachwiesen, dass Menschen die Dankbarkeit in gezielten Übungen praktizieren, optimistischer und zufriedener wurden. Außerdem verbesserte sich die gesundheitliche Gesamtkonstitution.<sup>55</sup>

Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück. Man bringt Menschen zum Staunen, äußert Wertschätzung und Erkenntnis, fördert die positive Sicht auch in Hinblick auf negativen Erlebnissen. Dankbarkeit zu üben, bedeutet die Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart zu lenken.<sup>56</sup> „Dankbare Menschen sind glücklicher, sie haben mehr Energie, sind optimistischer und empfinden häufiger positive Emotionen. Sie sind hilfsbereiter und einfühlsamer, spiritueller und religiöser, versöhnlicher und weniger materialistisch als weniger dankbare Menschen.“<sup>57</sup> (McCullough, Emmons & Tsang, 2002 und McCoullough, Tsang & Emmons, 2004) Die positive Wirkung von Dankbarkeit hat folgende Gründe:

1. „Dankbarkeit auch für kleine Augenblicke, hilft die positiven Erfahrungen des Lebens zu genießen.
2. Durch die Erkenntnis, was andere Menschen für einen getan haben und man dadurch erreicht hat, verliert sich die Wirkung von Versagen und Enttäuschungen und das Selbstwertgefühl wird gesteigert.
3. Die Übung der Dankbarkeit ist ein Puffer im Umgang mit Stress und traumatischen Lebenssituationen.
4. Dankbarkeit fördert moralisches Verhalten, da dankbare Menschen anderen eher helfen.
5. Dankbarkeit fördert soziale Bindung, indem sie bestehende Beziehungen stärkt und neue fördert.
6. Dankbarkeit verhindert Neid und Vergleich.

---

<sup>54</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 111 ff.

<sup>55</sup> Vgl. Lyubomirsky (2008), S. 107 – 116.

<sup>56</sup> Vgl. Lyubomirsky (2008), S. 100 ff.

<sup>57</sup> Lyubomirsky (2008), S. 104.

7. Dankbarkeit und negative Emotionen können nicht gleichzeitig auftreten, dadurch können Gefühle wie Ärger, Eifersucht, Gier etc. vermindert oder gar verhindert werden.
8. Dankbarkeit hilft die hedonistische Treitmühle zu durchbrechen.

Weitere Möglichkeiten Dankbarkeit zu fördern, ist zu bestimmten Zeiten an Dinge zu denken, für die man dankbar ist, Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen direkt zum Ausdruck zu bringen oder als alternativen Ansatz die Naikan Methode.<sup>58</sup>

Naikan ist ein therapeutisches Vorgehen, welches auf buddhistischer Philosophie basiert. Isolations- und Meditationstechniken zur Erweiterung des Bewusstseins werden eingesetzt. Durch personengerichtete Fragen wie „Was habe ich von dieser Person Gutes empfangen und Was konnte ich ihr geben“? wird die moralische Beziehung gestärkt. Verbundenheits- und Dankbarkeitsgefühle werden aktiviert.<sup>59</sup> (Krech, 2002)

Überträgt man die Broaden-and-Built Theorie auf die Dankbarkeit, bewirkt das wiederholte Erleben eine latente Verbesserung der emotionalen Regulationsfähigkeit, die zu Wohlbefinden beitragen kann.<sup>60</sup>

#### 2.2.1.2 Methoden der Vergebung

Menschen die anderen Personen vergeben können, verfügen über eine bedeutende personale Ressource. Mit Vergebung wird die Enttäuschung von Ereignissen geschwächt. Ärger, Wut oder Rache wird abgebaut oder emotionale Schmerzen gemindert. Das ist ein Weg zu mehr Wohlbefinden und kann Menschen wieder zueinander bringen. Vergeben ist ein komplexer Prozess, der gegenüber Personen, aber auch Situationen oder der eigenen Person ablaufen kann.<sup>61</sup>

Der Weg aus der negativen emotionalen Erinnerung besteht darin, dass man das Denken darüber einfach verändert. Die Erinnerungen werden umgeschrieben. Vergeben ist ein schwerer Prozess, aber verwandelt Bitterkeit in Neutralität und wenn möglich in positive Erinnerungen. Seligman

---

<sup>58</sup> Vgl. Lyubomirsky (2008), S. 107 – 116.

<sup>59</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 261 f.

<sup>60</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 264.

<sup>61</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 269.

greift dabei auf die REACH-Methode von Worthington zurück. Dabei werden folgende Stufen durchlebt:

### Methode 3: REACH

#### Recall

Das sachliches Visualisieren bzw. Zurückrufen des Schmerzes.

#### Empathie

Den Blickwinkel des Täters einnehmen und versuchen zu verstehen, warum hat er so gehandelt.

#### Altruistisches Geschenk der Vergebung

Erinnerung an eine Situation, in der man sich selbst schuldig fühlte und das Geschenk der Vergebung bekam, sich der Dankbarkeit dieser Vergebung erinnern und als Geschenk an den Täter weitergeben.

#### Commit

Sich öffentlich auf das Vergeben festlegen beispielsweise in Form eines Zertifikates.

#### Hold on to forgiveness

An der Vergebung festhalten, auch wenn Situation in Erinnerung wiederkehrt, denn vergeben ist nicht vergessen.

Der Erfolg der Methode wurde in mehreren kontrollierten Evaluationsstudien gemessen. (Harris, A. et al., 2001). Weiterhin besteht die Methode „Jahresrückblick“.

### Methode 4: Jahresrückblick

Die Lebenszufriedenheit in den wichtigen Lebensbereichen im letzten Jahr wird resümiert. Selbsttäuschungen werden offen gelegt und

Handlungsnotwendigkeit klar.<sup>62</sup> Elemente der Vergebung und der Dankbarkeit fließen dabei ein.

Eine ähnliche Methode der Vergebung ist das Prozessmodell der Vergebenstherapie von Enright & Fitzgibbons. Wer einen Vergebensprozess erfolgreich durchlaufen hat, erweitert sein Ressourcenrepertoire. Hervorgerufen durch das prosoziale Verhalten<sup>63</sup> und die Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln (Schwennen, 2004).<sup>64</sup>

Es bestehen mehrere Möglichkeiten das Wohlbefinden im Bezug auf die Vergangenheit zu steigern. Zum einem muss die Ideologie abgelegt werden, dass die Vergangenheit die Zukunft bestimmt. Weiterhin wird durch Veränderung der Erinnerungen die gefühlsmäßige Komponente angesprochen. Man vergrößert die Dankbarkeit für das „gute Vergangene“ und verstärkt positive Erinnerungen durch Vergebung der „Übertaten“.<sup>65</sup>

#### 2.2.1.3 Lebenszufriedenheitstest

Eine Möglichkeit die Lebenszufriedenheit zu messen, ist der Fragebogen für Lebenszufriedenheit von Diener & Emmons (Anhang C). Dieser wurde entwickelt, um die Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzes zu beurteilen. Der Test ist auf der Internetseite [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) zugänglich. In der Auswertung (Anhang C) erhält man seinen Lebenszufriedenheitswert mit Erläuterung und einem Vergleich zu den Testergebnissen anderer Teilnehmer. Ältere Männer erreichen im Durchschnitt einen Punktwert von 28 und Frauen von 26. Amerikanische Studenten erreichen zwischen 23 und 25 Punkte.<sup>66</sup>

Der Fragebogen besteht aus fünf Items. Bei jedem Item kann aus sieben Optionen gewählt werden, von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 7 = stimme vollkommen überein. Beispielfragen sind: „Ich bin zufrieden mit

<sup>62</sup> Vgl. Seligman (2002), s. 111 ff.

<sup>63</sup> Definition Prosoziales Verhalten: Ist jede Handlung, die das Ziel hat, einen anderen Menschen Gutes zu tun. (Aronson et al. (2004), S. 404. In: Klemenz (2009), S. 234.

<sup>64</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 269 f.

<sup>65</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 111 – 145.

<sup>66</sup> Vgl. Seligman (2003), S. 112 f.

meinem Leben“ oder „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, ich würde nichts verändern.“ Der Fragebogen ist valide.<sup>67</sup>

Es gibt weitere Fragebögen, die die allgemeine Lebenszufriedenheit erfassen. Die Affect Balance Scale von Bradburn (1969) misst in zehn Items den positiven und negativen Affekt. Ein weiterer ist der Happiness Measures von Fordyce (1977b). In diesem Fragebogen muss der prozentuale Anteil der Zeit benannt werden in der man glücklich, unglücklich und neutral ist.<sup>68</sup>

### 2.2.2 Optimismus für die Zukunft

Zu den positiven Emotionen für die Zukunft zählt Seligman Glauben, Vertrauen, Selbstvertrauen, Hoffnung und Optimismus. Sie dienen u. a. als Puffer für Depressionen und die Wirkung von Schicksalsschlägen. Optimismus ist dabei der Anker. Optimismus ist kein Gefühl, sondern eine auf die Zukunft gerichtete Überzeugung. Menschen die optimistisch sind, glauben, dass ihnen mehr gute als schlechte Dinge widerfahren werden, das ihre Zukunft positiv sein wird. Optimisten sehen im Alltag mehr Freude, lassen sich nicht so schnell unter kriegen, haben bessere Beziehungen etc. und die positive Wirkung daraus ist wiederum der Keim für Optimismus. Optimismus entstammt also auch der Nutzung der Stärken.

#### 2.2.2.1 Optimismus und Zielverfolgung

Optimisten unterscheiden sich von Pessimisten darin, wie sie Ziele angehen. Sie sind davon überzeugt, dass sie diese erreichen, arbeiten stärker daran, wenn nötig mit körperlicher Anstrengung. Um den Set-Point anzuheben geht es nicht darum einfach optimistisch zu denken, denn wie bereits erwähnt, davon ist die Positive Psychologie abzugrenzen. Es geht darum, optimistische Überzeugungen in die Tat umzusetzen und dies in die Verhaltensweisen zu übertragen, d. h. optimistisch zu leben.<sup>69</sup>

Optimismus bedeutet nicht unbedingt, dass man ein positiver Mensch ist, es hängt mit der Einstellung zu den Zielen zusammen. Optimismus hat etwas

---

<sup>67</sup> Vgl. Park et al. (2009), S. 275.

<sup>68</sup> Vgl. Diener (1984), S. 546.

<sup>69</sup> Vgl. Segerstorm (2010), S. 16 ff.

mit Motivation und Ausdauer zu tun. Gewissenhafte Menschen sind kompetent, organisiert, ehrgeizig, arbeitsam und ausdauernd etc. Gewissenhaftigkeit wird nicht direkt mit Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Gewissenhaftigkeit in Verbindung mit Ausdauer ist aber eine Möglichkeit Wohlbefinden zu erlangen. Denn gewissenhafte Menschen sowie auch optimistische Menschen sind motivierter und zielgerichteter, da positive Erwartungen die Motivation steigern. Zahlreiche Studien haben dies untersucht (Carver et al. 1979 etc.)<sup>70</sup> Sie zeigen, dass Optimisten über ein höheres Maß an Ausdauer verfügen als Pessimisten. Sie bleiben eher an ihren Zielen als Pessimisten.

Ein Erklärungsansatz ist die Selbstregulation. Man befindet sich in einem IST-Zustand (was man ist, hat und fühlt) und hat Ziele, die als Soll-Zustand zu verstehen sind (fit sein, neues Auto haben, zufrieden fühlen), die man erreichen möchte. Weicht der Ist- vom Ziel-Zustand ab, ist man versucht dem Ziel näher zu kommen. Bei diesem Prozess erfolgt eine fortlaufende Prüfung der Diskrepanzen. Dafür muss Selbstwahrnehmung funktionieren – Regler sind die Emotionen. Um auftretenden Diskrepanzen zu schließen, ist Ausdauer notwendig. Am Ziel angelangt geben die Emotionen ein Signal von Zufriedenheit. Der Weg zum Ziel kann bereits als Vergnügen empfunden werden und lässt die Zufriedenheit steigen.

Ziele zu haben ist demnach ein bedeutsamer Mechanismus für Erlangung von Selbstdefinition im Leben, denn sie sind Teil des sich selbst sein. Wobei nicht alle Ziele darunter fallen. Mehr Geld zu verdienen, kann weder auf dem Weg noch bei Zielerreichung mehr Wohlbefinden stiften. Wichtig ist, dass die Ziele auch kurzzeitig eine psychologische Bereicherung bringen.

Der Fokus sollte nicht nur auf den großen Zielen liegen, sondern auch die kleinen oft banalen im Alltag aufnehmen. Zwischen Optimismus und Ziele besteht ein kausaler Zusammenhang - Menschen mit optimistischen Überzeugungen glauben an ihre Ziele, arbeiten stärker daran und der Erfolg bestätigt die Erwartungen. Die in die Zukunft gerichtete positive Sichtweise der Optimisten birgt eine andere Erwartungshaltung mit schwierigen Zielen umzugehen, hilft Hindernisse, Probleme und Niederlagen anders zu sehen.

---

<sup>70</sup> Vgl. Segerstorm (2010), S. 45 - 47.

Optimisten sehen einen Sinn in Bemühungen, Hindernisse in Kauf zu nehmen, da sie einen Nutzen erwarten. Zielarbeit führt zu einem Zuwachs der Ressourcen, verleiht Authentizität, Selbstdefinition und gibt dem Leben einen Sinn.“<sup>71</sup>

#### 2.2.2.2 Methoden Optimismus

Um optimistische Verhaltensweisen und Erfahrungen in Gang zu setzen muss eine optimistische Feedbackschleife gemäß der Broaden-and-Built Theorie gestartet werden. Diese wird ausgelöst mit Diskrepanzempfinden zwischen Ist- und Ziel-Zustand, der Beseitigung und dem Erfolg bei Zielerreichung. Eine weitere Komponente ist das Handeln, welches immer als Option und nicht als Automatismus besteht - man kann selbst entscheiden die Diskrepanzen zu beseitigen. Dies ist ein wichtiger Parameter der o. g. Selbstregulation. Dies verdeutlicht die Wichtigkeit von Zielsetzung und ist entscheidend für eine optimistische Persönlichkeit.

Die positive Feedbackschleife besteht aus den Komponenten Handeln, Erfolg, Zielüberzeugungen und Optimismus; desto mehr man handelt, desto mehr Erfolg stellt sich ein, weil man glaubt, seine Ziele zu erreichen. Optimismus wird gefördert.

Zur Steigerung des Optimismus - eine positive Feedbackschleife in Gang zu bringen, prüft man sein tägliches Verhalten. Emotionen, Gedanken, Ziele und Verhaltensweisen bilden ein bestimmtes Muster. Nicht nur die Gedanken sind für Optimismus tragend, sondern wie bereits erwähnt, Ausdauer und Zielstrebigkeit im Handeln. Ziel ist nicht, optimismusfördernde Überzeugungen einfach einzublenden, sondern Erweiterung der Aufmerksamkeit auf positive Signale aus der Umwelt.

#### Methode 5: Protokoll der guten Dinge

Über einen Zeitraum von sechs Monaten werden jeden Tag drei positiv empfundene Dinge notiert. Dies können kleine und nebensächliche sein. Bei dieser Methode ist ein Weg zur Förderung der langfristigen

---

<sup>71</sup> Vgl. Segerstorm (2010), S. 51 - 83.

Lebenszufriedenheit. Die Effekte sind in Langzeitstudien belegt. (Seligman et al. 2005). Durch die langfristige Verlagerung der Aufmerksamkeit auf positive Dinge wird die Aufmerksamkeitsgewohnheit verändert. Die positiv gelagerte Aufmerksamkeitsgewohnung wird auf Sicht der Zukunft transferiert.<sup>72</sup>

#### Methode 6: Zieltagebuch

Eine zweite Methode zu mehr Optimismus ist, eine Liste mit den aktuellen großen und kleinen alltäglichen Zielen einen Selbstverwirklichungsplan zu verfassen. Man kann diese ebenfalls in einem Tagebuch aufnehmen. Mit Vergegenwärtigung der Ziele werden zielgerichtete Handlungsweisen aktiviert und die Selbstregulation gesteigert. Durch optimistisches Handeln wird langfristig die positive Feedbackschleife angeregt.

In einer Studie notierten Probanden über einen längeren Zeitraum täglich in fünf Minuten drei Notizen zu aktuellen Herausforderungen, samt Hindernissen und Problemlösestrategien. Dieses regelmäßige Vergegenwärtigen konnte nachweislich das Glücksniveau und die Gesundheit stärken. (Cameron & Nicholls, 1998). Übertragen in die Übung notiert man zu den Zielen drei Dinge die unterstützend wirken.

Wöchentlich wird die Notierung hervorgeholt und nach Fortschritten reflektiert und ggf. neue Strategien benannt. Bei der Zielformulierung sollte auch immer bedacht werden warum man dieses Ziel hat.

Ziele sollten frei von äußerem Druck, inneren Zwängen sein und den eigenen Vorstellungen und der Identität entsprechen - selbstbestimmt sein und aus den Grundbedürfnissen Kompetenz, soziale Eingebundenheit und Autonomie gemäß der Selbstbestimmungstheorie der Motivation bestehen (Deci & Ryan, 2000).<sup>73</sup>

#### Methode 7: Neugestaltung des Tages

Eine weitere Methode zur Optimismusförderung ist die Neugestaltung des Tages. Alle Aktivitäten des Tages werden notiert - die Dauer und die

---

<sup>72</sup> Vgl. Segerstorm (2009), S. 228 ff.

<sup>73</sup> Vgl. Segerstorm (2009), S. 228 ff.

Bewertung der positiv und negativ empfundenen Gefühle auf einer sechs-Punkte-Skala. Die Erkenntnis dabei, man verbringt mehr Zeit mit Dingen und Aktivitäten die weniger glücklich machen. Ziel ist es, den Tag neu zu strukturieren und Dingen, die Spaß bringen mehr Raum zu geben. Dies bedeutet Fernseher aus, Computer aus, denn jeder hat nur ein bestimmtes Maß an Zeit und Energie und diese sollte er gewinnbringend einsetzen.<sup>74</sup>

#### Methode 8: Wunsch-Ich Tagebuch

Man notiert, wie man sich sein Leben in fünf bis zehn Jahren vorstellt, alles ist gekommen wie man es wollte, durch Investition des Bestmöglichen. Die Übung konkretisiert und realisiert Tagträume und die Verflechtungen werden deutlicher. Die Gedanken werden organisiert und man kommt in Kontakt mit seinen wirklichen Prioritäten, Emotionen, Motiven und der Identität. Dies führt zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Benennung von Etappenziele für die langfristigen Ziele ermöglicht mehr Alternativen zu bedenken.<sup>75</sup>

---

<sup>74</sup> Vgl. Segerstorm (2009), S. 228 ff.

<sup>75</sup> Vgl. Lyubomirski (2008), S. 116 – 125.

### Methode 9: ABCDE-Strategie

Eine weitere Methode optimistischer zu werden ist, pessimistische Gedanken zu erkennen und zu disputieren. Dafür nimmt man den Blickwinkel eines neutralen Beobachters ein und erhält Abstand zu seinen Bewertungen.

A für Ausgesetztheit,

Beispiel: Ein Ehepaar geht, nach langer Zeit des Kinderhütens, das erste Mal alleine essen und sie streiten sich nur.

B für Befunde,

Sie fragt sich, was los ist? Kommt ins Grübeln, bis hin zu Scheidungsgedanken.

C für Clou,

Diese steigern das Empfinden negativer Emotionen.

D für Disputieren und realistische Betrachtung der Situationen,

Die Frau reflektiert, dass Schlafmangel und täglicher Stress Schuld sind und beispielsweise nicht mangelnde Gefühle.

E für Energiegewinn.

Diese Erkenntnis verändert die Stimmung ins Positive

Disputieren als gesamter Prozess bedeutet, mit sich selbst in Streit zu gehen, sich die objektive Realität vor Augen zu halten, um zukünftige Erwartungen oder Sichtweisen von der neutralen oder möglichst positiven Seite zu sehen.<sup>76</sup>

Optimistisch zu sein ist kein Zauber, aber es ist Training und benötigt einen Willen und Übung. Optimistisch zu werden bedeutet nicht destruktiv positiv zu denken oder Selbstbetrug üben. Die Welt hat negative und positive Facetten, wichtig ist es, die Positiven für sich zu fokussieren. Das Negative soll nicht geleugnet werden, es ist sinnvoll einen flexiblen Optimismus zu leben - auf ihn zurückzugreifen, wenn die Situation es erfordert, aber nicht,

---

<sup>76</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 145 - 173.

wenn klare Sicht und Eingeständnisse nötig sind. Tagebuchmethoden sind weiterhin eine gute Übung um Ausdauer und Geduld zu lernen.<sup>77</sup>

### 2.2.3 Glück in der Gegenwart

Glück in der Gegenwart lässt sich auf zwei Ebenen finden: Vergnügungen und Flow.

#### 2.2.3.1 Vergnügen

Vergnügen sind Freuden, die sinnliche und starke emotionale Komponenten haben. Man kann es auch als Elementargefühle beschreiben. Ekstase, Spannung, Orgasmus, Entzücken, Fröhlichkeit, Behagen sind derartige Empfindungen. Gleich ist diesen Elementargefühlen, dass sie nur kurzlebig sind, kein bzw. wenig Denken erfordern.

Körperliche Vergnügen werden durch die Sinne ausgelöst: Berühren, Schmecken, Riechen, Hören, Sehen, den Körper wahrnehmen. Der Genuss eines Vanilleeises, die gezielte Umklammerung des Fingers eines Babies, ein genial guter Song etc. Allen gleich ist die Kurzlebigkeit, sie verschwinden und die Gewöhnung (Habituation) tritt ein. Daher sollte man Genüssen durch Enthaltensamkeit Qualität verleihen. Über die sinnlichen Freuden hinaus gibt es das höhere Vergnügen. Es ist komplexer im Bezug auf den Reiz von außen, stärker kognitiv orientiert und facettenreicher. Sie umfassen Empfindungen wie Glücklichkeit, Ekstase, Hochstimmung, Leidenschaft, Faszination, Enthusiasmus etc.

Egal ob man „nur“ körperliche oder höhere Vergnügen erlebt, das Empfinden ist individuell, aber die Möglichkeit sie zu fördern ist allen gleich. Es gibt drei gängige Begrifflichkeiten mit denen man Vergnügen aktivieren und steigern kann: Habituation, Auskosten und Achtsamkeit.

#### Methode 10: Vergnügen aktivieren

Habituation ist die Gewöhnung. Dahinter steckt ein einfaches biologisches System. Nervenzellen reagieren auf neue Ereignisse, fortwährend neue

---

<sup>77</sup> Vgl. Lyubomirski (2008), S. 116 – 125.

Informationen sind notwendig um diese „feuern“ zu lassen. Desto redundanter (im Überfluss) ein Ereignis, umso mehr rückt es in den Hintergrund, Habituation entsteht und kann eine negative Tendenz in Form von Sucht hervorrufen. Um der Gewöhnung entgegen zu wirken, sollten Genusspausen eingelegt werden. Ein gutes Mittel ist Anderen mit Überraschungen Vergnügen zu bereiten.

Das gezielte Auskosten des Genusses ist ein weiterer Schritt. Auskosten bedeutet sich den lustvollen Genuss bewusst machen, ihn mit voller Aufmerksamkeit erfahren und diese auf das Vergnügen lenken - beispielsweise beim Genuss von Eis die ersten dreißig Sekunden den Geschmack intensiv spüren; wenn das Verlangen vorbei ist, Eis in den Müll. Auskosten sowie Achtsamkeit entstammen der buddhistischen Tradition.

Unachtsamkeit durchdringt den größten Teil unserer menschlichen Handlungen. Vieles was um uns geschieht oder Erfahrungen die einfließen, nehmen wir nicht bewusst wahr. Achtsamkeit bedeutet den gegenwärtigen Moment mit achtsamem Auge zu sehen. Man ist im aktiven Sein Modus, im praktischen Leben ohne die Zukunft im Kopf zu haben, bekommt Abstand zu seinen eigenen Gedanken, schärft seine Wahrnehmung und verändert den Blickwinkel. Zur Steigerung der positiven Emotionen im Bereich Vergnügen kann ein „Tag des bewussten Vergnügen“ eingelegt werden.

Allerdings sollte man nicht nur nach Vergnügen Streben, Authentizität und Lebenssinn geraten in den Hintergrund. Die Erfahrung des Flow ist ein darüber hinaus gehender (be)lohnender Zustand, der angestrebt werden sollte. Der Ursprung des Flow ist gemäß Seligman der Einsatz der Tugenden und Stärken.

#### 2.2.3.2 Flow

Csikszentmihalyi hat das Konzept des Flow beschrieben. Das Erleben von Flow ist völlig von einer Aktivität gefesselt zu sein und sich in einem Zustand des völligen Absorbiert-Sein zu befinden. Das Bewusstsein wird aufgehoben und Gefühle bleiben weg.<sup>78</sup> Der Flow ist ein spontaner Zustand des

---

<sup>78</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 193 ff.

Hochgefühls, der mühelos entsteht und doch höchster Konzentration bedarf. Er ist ein extrem zentrierter Bewusstseinszustand.

Die Flow auslösende Aktivität kann unterschiedlicher Art sein. Sportler, Maler, Wissenschaftler, normale Angestellte, alle vertieft in ihre Aktivitäten, erleben diese Erfahrung. Herkunft, Geschlecht und Alter spielen keine Rolle.<sup>79</sup>

Bei Aktivitäten die den Flow hervorrufen, stimmen die Fähigkeiten einer Person und die an sie gestellten Anforderungen überein. Diese Balance führt zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit - der Kontakt mit den eigenen Stärken führt zur Ressourcenaktivierung und -stärkung. Die Wirkung der Flow-Erfahrung ist langlebiger als Vergnügen und wird nicht zur Gewohnheit.<sup>80</sup>

Während Flow-Aktivitäten fehlt wie o. g. das Empfinden von positiven Emotionen im Moment der Handlung. Die Gefühle und die positive Wirkung entfalten sich nach dem Erleben des Flow. Bei der Reflexion der Handlung werden Zufriedenheitsgefühle spürbar. Flow-Aktivitäten vertreiben die Selbstbezogenheit, werden aus eigenen Anstrengungen gewonnen und beruhen auf den eigenen Tugenden, ihr Erreichen muss daher nicht immer vergnüglich sein.<sup>81</sup> Häufig ist die Erreichung dieses Zustandes mit Leistungseinsatz, Schwierigkeit, Schmerz oder Risiko verbunden. In einer Befragung zur Erfahrung des Flow wurden stets folgende Phasen beschrieben:

1. Der Prozess ist durch klare Ziele gekennzeichnet. Bei Flow weiß man genau was zu tun ist. Der Bergsteiger besteigt den Berg. Der Chirurg ist sich über jeden nächsten Schritt im Bilde.
2. Ein unmittelbares Feedback ist ein Ergebnis für das eigene Handeln. Beim Flow weiß man, wie gut man seine Sache macht. Der Bergsteiger ist sich darüber bewusst, dass seine Schritte die richtigen waren.

---

<sup>79</sup> Vgl. Csikszentmihalyi (2003), S.162 - 164.

<sup>80</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 193 ff.

<sup>81</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 174 ff.

3. Aufgaben und Fähigkeiten sind im Gleichgewicht. Die eigenen Fähigkeiten und die zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten sind in einem Gleichgewicht. Überforderung, was Angst und Frustration auslösen kann und Unterforderung, was Langeweile auslösen kann, sind fern.
4. Handeln und Bewusstsein bilden eine Einheit durch die vollständige Konzentration in die Aktivität. Die gezielte Aufmerksamkeit ermöglicht die Balance zwischen Fertigkeiten und Anforderungen.
5. Ablenkungen werden vom Bewusstsein ausgeschlossen, da nur das Hier und Jetzt relevant ist. Die Ängste und Sorgen des Alltags sind außen vor.
6. Es bestehen keine Versagensängste, da der Beschäftigungsgrad zu hoch ist, um sich Gedanken über Misserfolg zu machen. Absolute Kontrolle ist ein Begleitgefühl.
7. Im Flow entsteht eine Art Selbstvergessenheit. Gedanken über Wirkungen auf andere sind fern. Flow stärkt das Selbstkonzept, da eigene Grenzen überschritten werden oder eine schwierige Herausforderung gemeistert wird.
8. Das Zeitgefühl wird aufgehoben, die Zeit ist vergessen. Stunden werden zu Minuten oder der Moment wird so intensiv, dass aus einer Sekunde eine Minute wird. Tatsächliche Zeit und gefühlte Zeit fallen positiv auseinander.
9. Die Aktivitäten haben kein anderes Ziel als sich selbst. Die Tätigkeit wird ihrer selbst willen genossen.

### Methode 11: Flow-Erfahrung

Ziel eines Jeden sollte es sein, bei möglichst vielen Aktivitäten den Flow zu erreichen, auch bei Denen, die extern an einen herangetragen werden. Auch die Arbeit sollte häufig Flow verursachen, denn so kommt man einem erfüllten Leben und subjektiven Wohlbefinden auf die Spur. Die Flow-

Erfahrung wird, durch gezielten Einsatz der Stärken, bei Aktivitäten hervorgerufen.<sup>82</sup>

### 2.2.3.3 Vermeiden von Grübeln und sozialen Vergleichen

Das Vermeiden von selbstbezogenem Grübeln und sozialen Vergleichen ist ein weiterer Weg, um in der Gegenwart mehr positive Emotionen zu erfahren. Selbstbezogenes Grübeln bedeutet zu viel, unnötig, passiv und endlos nachzudenken und sich den Kopf über Sinn, Ursachen, Wirkung des Charakters, Gefühle und Probleme zu zerbrechen.

Zuviel Denken hat negative Auswirkungen. Es schafft ein Gefühl der Traurigkeit, behindert Problemlösungen, schwächt die Motivation, Konzentration und Initiative. Entgegen der Vorstellung, Grübeln führt zu einem besseren Verständnis der Probleme, hat es in wenigen Fällen diese Wirkung. Vielmehr entsteht ein verzerrtes pessimistisches Bild von sich selbst (Lyubomirsky & Tkach, 2003). Das verzerrte Bild kann zu selbsterfüllenden Prophezeiungen führen. Um zu mehr subjektiven Wohlbefinden zu gelangen, ist es unabdingbar, die Grübeleien loszuwerden. Zufriedenere Menschen sind eher in der Lage volle Energie und Aufmerksamkeit in Tätigkeiten zu absorbieren, denn Grübeleien binden geistige Kräfte und hemmen die Erfahrung des Flow.

Ein weiteres Problem ist der soziale Vergleich. Unser Alltag ist geradezu eine Einladung, sich und seine Handlungen ständig gegenüberzustellen. Vergleiche an sich, sind nicht immer schädlich, sie können zu neuen Zielen anspornen oder den Ehrgeiz wecken. Oft aber führt ein Vergleich nach oben zu Minderwertigkeitskomplexen und das Selbstwertgefühl wird geschwächt. Der Vergleich nach unten kann Schuldgefühle, Angst vor ähnlichem wecken. Je häufiger und sensibler man vergleicht, umso negativer fällt das Urteil aus. Es gibt immer eine Person die besser, erfolgreicher oder schlanker ist.

Entgegen der Meinung, dass ein Ursprung des Glücks glücklicherer Menschen der ist, dass sie sich mit den weniger Glücklichen vergleichen, stellte Lyubomirsky in verschiedenen Studien heraus, dass ihnen relativ egal ist was andere im Vergleich zu ihnen darstellen. Diese Personen freuen sich

---

<sup>82</sup> Vgl. Csikszentmihalyi (2003), S.162 - 164.

über den Erfolg anderer Menschen und zeigen Mitgefühl für deren Misserfolg. Je glücklicher der Menschen ist, desto weniger achtet er auf das, was die Menschen um einen herum tun. Folgende Strategien helfen die Grübeleien und Vergleiche abzustellen.

#### Methode 12: Grübeleien und soziale Vergleiche ablegen

1. Ablenkung ist eine wirksame Möglichkeit, sie sollte aber anspruchsvoll sein. Eine Aktivität bei der man sich wohl fühlt, die Neugierde weckt oder die stolz macht. Tritt grübeln und vergleichen auf - ablenken beispielsweise Lesen, Musik, soziale Kontakte, Sport oder den Ort wechseln. Die Erfahrungen der ablenkenden positiven Aktivitäten fördern positive Emotionen und in Betrachtung der Broaden-and-Built Theorie wird eine positive Schleife in Gang gesetzt.
2. Stopp-Technik, fällt einem auf, dass Grübeln auftritt. hilft das gezielte Einfügen eines Stopps. Schweifen während einer Aktivität die Gedanken ab, holt Stopp die Aufmerksamkeit wieder zurück.
3. Eine halbe Stunde Grübeln pro Tag ist erlaubt. Jeden Tag gezielt eine halbe Stunde zum Grübeln reservieren, kann dazu führen, dass sich die Probleme zu diesem Zeitpunkt von alleine aufgehoben haben.
4. Mit anderen vertrauten Menschen über Gedanken und Gefühle sprechen. Dies nimmt die Last und den Problemen die Schwere.
5. Ein Tagebuch der Grübeleien kann dazu verhelfen diese zu sortieren und Muster zu erkennen und diese abzulegen.
6. Grübelfallen vermeiden. Es gibt Orte, Situationen, Dinge, Zeiten die einen ins Grübeln bringen. Durch gezieltes Meiden, wird dem Grübeln entgegengewirkt.
7. Neue Dinge lernen und erleben steigert die Identität und das Selbstwertgefühl.
8. Meditieren ist ein weiterer Ansatz. Es ermöglicht einen Abstand zu sich selbst und den Grübeleien zu bekommen und Gedanken nur als Gedanken zu sehen.

Mit weniger Grübeleien und sozialen Vergleichen erhält man eine neue Sicht auf sich und das eigene Leben und die wirklichen Probleme können angegangen werden.<sup>83</sup>

#### 2.2.4 Zwischenfazit

Im vorangegangenen Kapitel wurden die Faktoren beschrieben, die selbst beeinflussbar sind, um zu einem gesteigerten subjektiven Wohlbefinden zu gelangen. Aus allen beschriebenen Aspekten sollten Maßnahmen zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt werden. Sind die Strategien nur auf die Erfahrung ständiger Vergnügen gerichtet und man meint, in Erfahrung ständiger Euphorie liege der Schlüssel zum subjektiven Wohlbefinden, ist auf lange Sicht eine derartige Lebenseinstellung eher destruktiv.

Auch negative Gefühle sind Teil des Lebens. Angst, Trauer, Sorge etc. machen den Menschen erst darauf aufmerksam, dass etwas nicht in Ordnung ist. Gleichzeitig kann die Erfahrung derartiger Gefühle fruchtbar für neue Ideen und das Bedenken richtiger Schritte sein. Negative Erfahrungen fördern wohlportioniert das analytische Denken und Fragen stellen. Diener sagt dazu:

„Alles Negative loswerden zu wollen, halte ich für eine ziemlich verrückte Idee. Es wäre doch seltsam auf der Beerdigung der eigenen Mutter keine Trauer zu spüren.“<sup>84</sup>

Wie bereits benannt, sollte das Leben nicht aus dem Streben nach positiven Emotionen, insbesondere dem Vergnügen bestehen. Im Hinblick auf die Broaden-and-Built Theorie bedarf es zur Steigerung des gesamten Wohlbefindens die in Gangsetzung der Aufwärtsspirale, in der das Erleben von positiven Emotionen und Aktivieren der Tugenden (Ressourcen) verzahnt sind. Daher ist die Identifizierung, Aktivierung und Förderung der persönlichen Stärken unabdingbar. Das nachfolgende Kapitel befasst sich mit diesen Tugenden und stellt ein Messinstrument vor.

---

<sup>83</sup> Vgl. Lyubomirski (2008), S. 126 – 138.

<sup>84</sup> Vgl. Diener (2010), S. 30 – 31.

### 3 Positive Tugenden als Kernkonzept der Positiven Psychologie

Der gute Charakter, die Tugenden, ist das Kernkonzept der Positiven Psychologie. Die Persönlichkeitseigenschaften haben in den Kulturen verschiedene Bedeutung. Bei der Frage nach den Tugenden, welche für einen Menschen wichtig sind, entdeckten Seligman und Peterson, dass es sechs Tugenden gibt, die in fast allen Kulturen, Religionen und philosophischen Traditionen hochgehalten werden:

- Weisheit und Wissen,
- Mut,
- Liebe und Humanität,
- Gerechtigkeit,
- Mäßigung
- Spiritualität und Transzendenz.

Die Tugenden an sich sind nicht messbar und ausbaubar. Daher haben Seligman und Peterson die besonderen Faktoren, die jede Tugend ausmachen, zusammengefasst.<sup>85</sup> Zur Klassifizierung der Kerntugenden und psychologischen Messbarkeit können die Tugenden in 24 Stärken aufgeteilt werden. Einige Stärken können tonisch (Neugier, Treue, Menschlichkeit etc.) sein und jeden Tag auftreten und andere phasisch (Ausdauer, Mut, Durchblick etc.) und nur einmal im Leben auftreten, sind aber da.<sup>86</sup> Die Stärken sind ebenfalls in allen Kulturen zu finden und müssen die bereits in einem vorherigen Kapitel aufgezählten Kriterien erfüllen. Mit deren Aufbau werden die eigentlichen Tugenden erreicht.

Stärken sind abzugrenzen von Talenten. Stärken sind moralische Eigenschaften und sie sind aktivier- und förderbar. Talente dagegen hat man oder hat man nicht. Stärken beruhen auf Willenskraft, denn mit Zeit, Energie und Entschlossenheit können Stärken aufgebaut werden. Zur Messung der Stärken kann der Values in Action (VIA) Classification of Strengths von

---

<sup>85</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 207 – 230.

<sup>86</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 31- 38.

Peterson & Seligman angewendet werden.<sup>87</sup> In den nachfolgenden Kapiteln werden die Tugenden und ihre Stärken vorgestellt.

### 3.1.1 Weisheit und Wissen

Weisheit bedeutet schwierige Probleme im Kontext der Bedeutung des Verhaltens und des Lebens zu erfassen; wirklich herausragendes Wissen zu repräsentieren sowie Urteilsvermögen und Beratung; eine perfekte Integration von Wissen und Charakter, Geist und Tugend und die Koordinierung und Förderung von individuellen und gesellschaftlichen Wachstum. Im Buch Oxford Handbook of Methods of Positive Psychology werden verschiedenen Definitionsansätze für Weisheit gegeben:

Erikson (1959) beschreibt Weisheit als einen Hauptbestandteil der Persönlichkeit, welches sich im Laufe des Erwachsenenlebens entwickelt. Weisheit ist das Ergebnis aus gemeisterten Lebenskrisen und wird erst wirklich präsent, wenn die Menschen mit ihrem Tod konfrontiert sind und dem ohne Furcht entgegensehen.

Baltes (2004) konzeptualisiert Weisheit als Stadium der kognitiven Entwicklung und beschreibt es als Fähigkeit, Informationen über das Selbst und die Welt in der relativistischen und integrativen Weise zu verarbeiten.

Sternberg (1998) betrachtet Weisheit als Kompetenz und nicht als Persönlichkeitsmerkmal. Modelle dieser Richtung sind eingebettet in die Arbeit an Intelligenz, sie unterscheiden Weisheit von den begrenzten kognitiven Fähigkeiten.

Allen Definitionsansätzen gleich sind folgende Punkte: Weisheit ist integrativ und ganzheitlich, stellt eine herausragende Leistung dar und hat viele wünschenswerte Auswirkungen auf die Ebenen von Individuen und Gruppen.<sup>88</sup> Der Facettenreichtum von Weisheit wird in sechs Stärken zusammengetragen.

---

<sup>87</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 207 – 230.

<sup>88</sup> Vgl. Kunzmann & Stange (2007), In: Ong & Dulmen (2007), S. 307 – 319.

Neugier bzw. Interesse ist ein intrinsisch geprägtes Interesse an laufender Erfahrung<sup>89</sup> und bedeutet für die Welt offen und flexibel zu sein. Etwas nicht zu wissen wirkt wie ein Magnet es zu erfahren - man lässt sich aktiv auf das Neue ein. Dabei kann die Neugier sich auf etwas Bestimmtes beziehen oder alle Themen betreffen.<sup>90</sup>

Die nächste Stärke ist Lerneifer. Diese Stärke bedeutet das Lernen zu lieben und das überall und jederzeit. Man hat Spaß über bekannte Gebiete hinaus zu lernen. Es geht um das Lernen des Wissens selbst willen<sup>91</sup> Liebe zum Lernen ist bei allen Menschen in gewisser Weise vorhanden, insbesondere im Leben von Jüngeren, da sie eben vom Leben für ihr Leben lernen. Im weiteren Verlauf des Lebens kommt das Lernen aus eigener Motivation; aus dem Antrieb heraus, kompetent mit der Welt zu interagieren, was zwangsläufig bedeutet zu lernen. Besteht diese Motivation über verschiedene Themen hinweg, spricht man von der Liebe zum Lernen.<sup>92</sup>

Urteilkraft, kritisches Denken bzw. geistige Offenheit bedeutet Dinge zu durchdenken und von allen Seiten zu prüfen. Die Urteile stützen sich auf haltbare Beweise, was eine Veränderung des Denkens begründen kann. Informationen werden objektiv und rational durchleuchtet und geprüft ob sie einem selbst oder anderen nützen.<sup>93</sup> Rationalität hat einen negativen Beigeschmack, da man es Gefühlen und Intuition gegenüberstellt, als männliches stereotypisches Verhalten sieht und als eine Strategie, um authentische Gefühle zu vermeiden. Aber Rationalität hat etwas zu tun mit gutem Denken, denn selbst Leute die sehr analytisch Denken oder mühelos formell logisch denken, können nicht in der Lage sein Entscheidungen zu treffen oder den besten Weg einzuschlagen. Daher sollte man Rationalität aus dem Blickwinkel sehen, dass es in den Beurteilungsprozess einfließt. Beim guten Denken kommt es nicht auf das Endprodukt an, sondern auf die

---

<sup>89</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 95 ff.

<sup>90</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 231 – 236.

<sup>91</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 231 – 236.

<sup>92</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 95 ff.

<sup>93</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 231 – 236.

Art des Denkens.<sup>94</sup> Realitätsorientierung ist auch ein Merkmal von Urteilskraft etc.<sup>95</sup>

Eine weitere Stärke der Weisheit ist Kreativität bzw. Originalität, praktische Intelligenz. Um ein Ziel zu erreichen, werden Kreativität und unkonventionelle Wege vorgelegt.<sup>96</sup> Kreativität bzw. Originalität beinhaltet zwei Komponenten: eine kreative Person muss Ideen und Verhalten hervorbringen, die originell, neu, überraschend oder ungewöhnlich sind. Aber Originalität an sich ist nicht gleichzusetzen mit Kreativität, denn die Idee muss auch anpassungsfähig sein. Die Originalität muss einen positiven Beitrag im Leben eines anderen leisten. Es muss ein Publikum ansprechen, nicht nur den Persönlichkeitsträger selbst.<sup>97</sup>

Demgegenüber steht die soziale Intelligenz (personale oder emotionale). Dies bedeutet Wissen über sich selbst und andere Menschen hinsichtlich Stimmungen, Temperamente, Motivationen und Intentionen zu haben und dies gezielt einzusetzen. Ein weiteres Merkmal dieser Stärke besteht darin, sich gezielt in Kontexte zu bringen, die die eigenen Fähigkeiten und Interessen maximieren. Man findet diese Beschreibung auch unter der Rubrik emotionale Intelligenz wieder.

Die letzte Stärke der Tugend Weisheit ist Weitblick - der Blick für das Ganze. Personen mit Weitblick werden wegen ihrer Betrachtung der Welt von anderen Menschen geschätzt und befragt.<sup>98</sup> Weitblick ist das Ergebnis von Wissen und Erfahrungen, aber es ist mehr als Informationen anzuhäufen. Es ist die Koordination dieser Informationen und aus der Reflektion heraus mehr Wohlbefinden zu erlangen.<sup>99</sup>

---

<sup>94</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 95 ff.

<sup>95</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 231 – 236.

<sup>96</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 231 – 236.

<sup>97</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 95 ff.

<sup>98</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 231 – 236.

<sup>99</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 95 ff.

### 3.1.2 Mut

„Die Stärken aus denen Mut besteht, spiegeln jenen Willen wider, der mit offenen Augen und für wertvolle Ziele – deren Erreichen alles andere als sicher ist - eingesetzt wird. [...] Handlungen müssen gegen alle Widrigkeiten ausgeführt werden.“<sup>100</sup>

Eine Stärke für Mut ist Tapferkeit und Zivilcourage d. man schreckt vor Herausforderungen jeglicher Art nicht zurück. Die Stärke bezieht sich nicht nur auf den körperlichen, sondern auch auf den intellektuellen und emotionalen Bereich.<sup>101</sup> Tapferkeit ist vielmehr die Fähigkeit, das zu tun was getan werden muss trotz Furcht.<sup>102</sup> Man kann zwischen moralischer (einen unpopulären Standpunkt einnehmen) und seelischer (bei Widrigkeiten eine heitere stoische Haltung einnehmen) Tapferkeit unterscheiden.

Eine weitere Komponente von Mut ist Ausdauer, Durchhaltekraft bzw. Fleiß und Gewissenhaftigkeit. Dazu gehört Begonnenes zu beenden oder schwierige Dinge in Angriff zu nehmen. Man legt eine verbissene Sturheit bei der Zielerreichung an den Tag.<sup>103</sup> Weiterzumachen trotz Hindernisse, einen Abschluss zu erreichen, dranzubleiben, etwas vom Tisch zu bekommen, all diese Dinge sind weitere Indikatoren dieser Stärke. Langeweile, Eintönigkeit, Frustration und Schwierigkeiten auf der einen Seite und die Versuchung, etwas leichter und angenehmer machen sind der Initiator.<sup>104</sup>

Integrität, Authentizität, Anstand (Echtheit, Ehrlichkeit) zählt ebenfalls zur Mutstärke. Dies bedeutet ein aufrichtiger, authentischer Mensch zu sein, der mit beiden Füßen auf dem Boden steht. Es geht über den Aspekt die Wahrheit zu sagen hinaus, vielmehr bedeutet Integrität sich den eigenen Absichten und Verpflichtungen gegenüber sich selbst und anderen zu stellen

---

<sup>100</sup> Seligman (2002), S. 238.

<sup>101</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 238 – 241.

<sup>102</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 199 ff.

<sup>103</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 238 – 241.

<sup>104</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 199 ff.

und selbsttreu zu sein.<sup>105</sup> Die Stärke bezieht Ehrlichkeit, aber auch Verantwortung dafür zu haben wie jemand fühlt und was jemand macht, mit ein.

Es bezieht sich auch auf die Präsentation eines selbst, den anderen gegenüber (Authenzität), aber auch den Sinn moralisch schlüssig zu sein (Anstand). Moralische Überschreitungen, wie Lügen und Betrug, sind relevant im Bezug auf Ehrlichkeit, aber wenn es unbedeutend und außerhalb des Kontextes ist, dann verfehlen sie die Mächtigkeit und Breite dieser Stärke. Anstand, Authentizität und Ehrlichkeit sind elementare menschliche Stärken und sehr komplex. Es ist schwer diese Stärke genau objektiv zu definieren. Die Breite dieser Stärke geht darüber hinaus zu sagen eine Aussage ist wahr oder falsch. Ein Problem diese Stärke genau auszumachen, ist auch die Berücksichtigung sozialer Rollen.

Fragt man einen Kellner wie es ihm geht und er antwortet mit Magen-Darm-Beschwerden, ist ehrlich in technischem Sinn und ggf. aufrichtig in seinem Leiden, aber ist er authentisch als Kellner? Wahrscheinlich nicht, da er die erwartende Rolle verletzt. In der amerikanischen Bevölkerung besteht eine Tendenz dahingehend, seine Rolle zu verfehlen oder sie als Deckmantel oder Maske zu verwenden – dies ist falsch und unaufrichtig. Die Positive Psychologie interessiert sich für die reale Person hinter diesen Rollen. Rollen sind selbstverständlich ein Teil der Kultur, denn es ist kein Betrug, wenn alle die gleichen Erwartungen von einem Kellner haben.<sup>106</sup>

### 3.1.3 Liebe und Humanität

Diese Stärken kommen im Umgang mit anderen Menschen zum Vorschein und beziehen sich auf die positiven Charaktere in Beziehungen zu anderen, sich einzubringen und freundzusein. Die Stärken finden in one-to-one Beziehungen Anwendung, wogegen die der Gerechtigkeit mehr relevant sind in one-to-many Beziehungen.<sup>107</sup>

---

<sup>105</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 238 – 241.

<sup>106</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 199 ff.

<sup>107</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 293 ff.

Menschenfreundlichkeit und Großzügigkeit sind eine Komponente dieser Tugend und bedeuten anderen gegenüber freundlich und großzügig zu sein ist. Kern dieser Tugend ist, den Wert eines anderen Menschen zu erkennen und anzuerkennen. Empathie und Sympathie fließen hier mit rein.<sup>108</sup> Neben Menschenfreundlichkeit und Großzügigkeit fließen auch Güte, Großmut, Zuwendung, Achtsamkeit, Mitgefühl, altruistische Liebe, nett sein in diese Stärke ein. Die Begriffe beschreiben die überall vorhandene Tendenz nett zu anderen Leuten zu sein, anteilnehmend und interessiert über das Wohlergehen, jemanden einen Gefallen zu tun, gute Taten zu vollbringen und auf jemanden zu achten. Freundlichkeit kann ein flüchtige Handlung gegenüber Fremden sein, das Aufstehen im Bus für eine alte Person oder eine tiefgreifende Gabe in einer bestehenden Beziehung (z. B. Knochenmarkspende oder Nierenspende) sein.<sup>109</sup>

Eine weitere Stärke ist Lieben und sich lieben lassen. Diese Stärke umfasst den Wert von engen und herzlichen Beziehungen zu anderen Menschen, sowie die Fähigkeit von diesen ebenfalls tiefe und beständige Gefühle zu empfangen. Diese Stärke schließt mehr als das Verständnis der romantischen Liebe ein.<sup>110</sup> Liebe ist die höchste Form und tritt auf in einer erwiderten Beziehung mit einer anderen Person. Alle Formen von unerwideter Liebe, Stalking, Fansein etc. sind ausgeschlossen, da das Gefühl nur einseitig ist. Diese Stärke meint die romantische Liebe, Freundschaft, Liebe zwischen Eltern und Kindern, emotionale Verbundenheit zwischen Teamkollegen etc. Liebe ist gekennzeichnet durch gegenseitige Hilfe, Annehmlichkeiten und Akzeptanz.<sup>111</sup>

---

<sup>108</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 241 – 244.

<sup>109</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 293 ff.

<sup>110</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 241 – 244.

<sup>111</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 293 ff.

### 3.1.4 Gerechtigkeit

Diese Tugend bezieht sich auf den Umgang mit Gruppen. Sie umfasst die zwischenmenschliche Komponente und ist relevant für die optimale Interaktion zwischen Individuen in der Gruppe und deren Kommunikation. Desto kleiner die Gruppe wird, umso mehr geht sie in die one-to-one Beziehungsstärken von Humanität und Freundlichkeit über.

Als erste Stärke wird Staatsbürgertum bzw. Pflicht, Teamwork und Loyalität benannt. Dies bedeutet in der Gruppe ein loyaler und hingebungsvoller Mensch zu sein und sich für den Erfolg der Gruppe einzusetzen. Gleichzeitig umfasst diese Stärke Autoritätspersonen, die diesen Status zu Recht haben, Respekt entgegen zu bringen.<sup>112</sup> Staatsbürgertum führt zu einer Identifikation mit dem Gefühl der Verpflichtung zum gemeinschaftlichen Wohl beizutragen. Dieses Empfinden erstreckt sich über die persönlichen Interessen hinaus auf die Gruppe. Als Gruppe kann die Familie, die Mitstreiter auf Arbeit oder die Gemeinschaft eines Apartmenthauses verstanden werden. Menschen mit dieser Stärke fühlen sich der Gruppe gegenüber verpflichtet.<sup>113</sup>

Fairness und Ausgleich zählen ebenfalls zur Tugend Gerechtigkeit. Jeder erhält vorurteilsfrei eine Chance und nimmt das Wohlergehen anderer ebenso ernst wie das Eigene.<sup>114</sup> Fairness meint die identische Durchführung einer Handlung in die andere Personen involviert sind, ohne dass die persönlichen Gefühle oder Meinungen dies beeinflussen. Fairness involviert allen eine faire Chance zu geben und zu beachten, dass alle die gleichen Regeln betreffen.<sup>115</sup>

Menschenführung als dritte Stärke umfasst die Fähigkeit, die Gruppe zu organisieren und für die Aufrechterhaltung und Regelung der Beziehungen zu sorgen, d. h. effektiv und human zu führen.<sup>116</sup> Menschen gehören zu

---

<sup>112</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 244 – 246.

<sup>113</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 357 ff.

<sup>114</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 244 – 246.

<sup>115</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 357 ff.

<sup>116</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 244 – 246.

sozialen Gruppen, welche in der Regel hierarchisch strukturiert sind und denen ein Leiter vorsteht. Dieser gibt die Aktivitäten und die Richtung vor und muss die Gruppe dazu bewegen, das zu tun was sie tun sollen. Weiterhin sollte er eine gute Beziehung fördern und moralisch eingreifen. Der Gruppenleiter muss auf jeden achten, das Zielaspekt und das soziale Commitment der Gruppe beachten. Ein guter Anführer kann die Gruppe inspirieren.<sup>117</sup>

### 3.1.5 Mäßigung

Diese Tugend umfasst einen bescheidenen und angemessenen Ausdruck der eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Gemeint ist nicht, diese zu unterdrücken, aber den richtigen Moment abzuwarten.<sup>118</sup> Mäßigung ist im Unterschied zu Mut und Humanität in verleitenden Situationen den Kopf klar zu behalten. Die Stärken von Mäßigung definieren sich durch die Kunst der Zurückhaltung und erhalten meist nur dann Beachtung, wenn sie in relevanten Situationen nicht angewandt werden. In den westlichen Kulturen wie den USA wird Mäßigung weniger gelebt als beispielsweise in den buddhistisch geprägten Kulturen, in denen Balance und Harmonie eine große Bedeutung innewohnt. Mäßigung wird in der Philosophie und Religion fortwährend diskutiert, da sie Einfluss auf ein psychologisch gutes Leben hat.<sup>119</sup>

Selbstkontrolle ist eine Stärke und bedeutet, die Wünsche, Bedürfnisse und Impulse ohne Anstrengungen im Lot zu halten, Emotionen zu zügeln und ggf. zu neutralisieren.<sup>120</sup> Es betrifft die individuell angewendete Kontrolle über die eigenen Reaktionen, und dass diese den eigenen Zielen oder Standards nach denen man lebt, entsprechen. Selbstkontrolle bezeichnet u. a. die eigenen Impulse zu kontrollieren, als würde man nach moralischen Vorgaben handeln. Eine selbstregulierte Person kann die an sie gestellten

---

<sup>117</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 357 ff.

<sup>118</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 247 – 250.

<sup>119</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 431 ff.

<sup>120</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 247 – 250.

Möglichkeiten regulieren und kontrollieren, um bei Anlass abzuwägen, sich beispielsweise hedonistischen Impulsen hinzugeben oder eine andere Wahl zu bedenken.<sup>121</sup>

Eine weitere Komponente von Mäßigung ist Klugheit bzw. Ermessen und Vorsicht – Besonnenheit. Sorgfalt, bedacht sein, vorausschauendes und umfassendes Denken wird hier impliziert.<sup>122</sup> Vorsicht oder auch Besonnenheit hat einen negativen Beigeschmack. Besonnene gelten als schüchtern, übervorsichtig und langweilig. Besonnenheit als Stärke ist als Blickwinkel auf die Zukunft zu verstehen und erfasst eine Form des praktischen Begründens und Selbstmanagement. Menschen mit dieser Stärke unterstützt sie, langfristige Ziele zu erreichen, da sie Konsequenzen des eigenen Handelns im Vorfeld abwägen. Die besonnene Person gibt langfristige Ziele nicht für kurzfristige Vergnügen auf, behält im Kopf was die größere Zufriedenheit bringt. Sie macht kluge Entscheidungen im Gegenteil zu keiner Entscheidung. Besonnenheit ist ähnlich der Fähigkeit des kritischen Denkens und der aktiven Aufgeschlossenheit, aber nimmt noch die besondere Weise in welcher die Handlungen und ihre Opfer bzw. Kosten, in Anbetracht der Zukunft, abgewogen werden auf.<sup>123</sup>

Demut und Bescheidenheit werden dadurch deutlich, die eigenen Taten für sich sprechen zu lassen, sich für nichts Besonderes zu halten und zu wichtig zu nehmen. Man ist unprätentiös.<sup>124</sup> Demut und Bescheidenheit ist eine stille Stärke. Menschen die bescheiden sind, suchen nicht das Rampenlicht. Sie erkennen Fehler und Unperfektionismus an. Sie erwarten keine Leistung für ihre Taten, stattdessen sehen sie sich selbst als glücklich an, in der Position zu sein, in der ihnen etwas Gutes widerfahren ist. Bescheidenheit umfasst auch die äußere Darstellung, es bezieht sich nicht nur auf das Verhalten einer Person, sondern auch auf die Art der Kleidung, was für ein Auto man fährt, das Haus, die Wohnung. Es bedeutet die Abwesenheit von „Schau mich an“. Demut ist eher intrinsisch geprägt und bezieht sich auf den eigenen

---

<sup>121</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 431 ff.

<sup>122</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 247 – 250.

<sup>123</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 431 ff.

<sup>124</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 247 – 250.

Sinn, sich nicht als das Zentrum des Universums zu sehen. Wahre Demut führt zu Bescheidenheit. Daher sollte Demut die weitaus größere Beachtung zu Teil kommen.

Gerade in der heutigen Kultur geht es dagegen häufig um Stolz, Glanz und dem Auf-sich-bezogen-sein. Demut und Bescheidenheit bedeutet nicht Selbst-Schmälerung und ist kein Zeichen eines Verlierers oder Depressiven. Die Haltung von Demut und Bescheidenheit führt dazu, dass man sich in einem korrekten und akkuraten Weg präsentiert. Ein wichtiger Aspekt ist den Fokus von sich selbst auf andere zu legen. Dies unterscheidet Demut und Bescheidenheit von Authentizität und Ehrlichkeit. Der bescheidene Mensch ist ehrlich und authentisch, aber der ehrliche und authentische Mensch muss nicht demütig und bescheiden sein.<sup>125</sup>

### 3.1.6 Spiritualität und Transzendenz

Spiritualität und Transzendenz ist eine emotionale Tugend, die nach außen und über die Person hinaus wirkt und diese in Kontakt mit etwas Größeren bringt.<sup>126</sup> Diese Tugend ermöglicht jedem Individuum den eigenen Sinn für das Leben zu formulieren.<sup>127</sup>

Die erste Stärke ist der Sinn für Schönheit und Exzellenz und bedeutet den alltäglichen Dingen eine gewisse Ehrfurcht und Staunen entgegen zu bringen. Inne halten bei einer schönen Blume beispielsweise, kann aber jeden Lebensbereich betreffen.<sup>128</sup> Die Anerkennung von Schönheit und Exzellenz wird auch als Ehrfurcht bezeichnet. Die Personen, die diese Stärke tragen, sehen über sich selber hinaus und haben einen Sinn für gute Kunst oder Musik, die Anziehung der Natur oder die moralische Brillanz anderer Leute. Diese Menschen können über ihr Objekt der Anerkennung sprechen ohne aus der Thematik zu stammen und über die Objekte nach Reichtum und Anerkennung zu streben. Beispielsweise kann eine Person einen guten Wein, ohne den Jargon eines Connaisseurs. Die Definition liegt vielmehr in

---

<sup>125</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 431 ff.

<sup>126</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

<sup>127</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 519 ff.

<sup>128</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

der emotionalen Erfahrung von Ehrfurcht, dem Wunder im Moment der Schönheit und Exzellenz.<sup>129</sup>

Eine weitere Stärke ist Dankbarkeit, die Dinge nicht als selbstverständlich anzusehen und sich der guten Dinge, die man hat und die um einen sind, bewusst zu sein.<sup>130</sup> Dankbarkeit bedeutet, sich für eine Gabe zu bedanken. Das Geschenk kann fühlbar sein und von einer speziellen Person überbracht werden – wie eine Vatertagskrawatte vom Kind. Es kann auch ein eher beläufiges Geschenk sein – wie die Noten einer schönen Symphonie, die man im Vorbeigehen hört. Dankbarkeit ist die psychologische Reaktion auf dieses Geschenk, egal welcher Natur und Erfahrung, egal wie kurz oder überweltlich die Anmut ist. Es geht darum einen Sinn dafür zu haben, was wir von anderen erhalten.<sup>131</sup>

Hoffnung bzw. Optimismus und Zukunftsbezogenheit stehen für eine positive Haltung der Zukunft gegenüber<sup>132</sup> und den Glauben daran, dass es gut wird - zu erwarten, dass das Gewünschte geschieht und mit Vertrauen in die Dinge zu handeln. Handlungen, die mit dieser zielgerichteten Einstellung ausgeübt werden, sind voll Zuversicht und beeinflussen die Bemühungen im Hier und Jetzt. Lionel Tiger (1979) unterscheidet zwischen dem kleinen (ich werde heute Abend eine tolle Parklücke finden) und dem großen (unsere Nation ist auf dem Weg in etwas Größeres) Optimismus.<sup>133</sup>

Einen weitere Stärke ist Spiritualität, Gefühl für Lebenssinn, Glaube und bedeutet eine ausformulierte Lebensphilosophie zu haben.<sup>134</sup> Spiritualität meint einen schlüssigen Glauben zu haben - über die Zielsetzung und die Meinung über das Universum und dem eigenen Platz darin. Menschen mit dieser Eigenschaft haben eine Theorie über die Bedeutung im Leben, welches ihre Verhalten und die eigenen Werte bestimmt. Darüber hinaus steht Spiritualität mit dem Interesse an moralischen Werten und dem

<sup>129</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 519 ff.

<sup>130</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

<sup>131</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 519 ff.

<sup>132</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

<sup>133</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 519 ff.

<sup>134</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

Glauben an eine Art Gottheit in Verbindung. Ein starkes Interesse an einer Fußballmannschaft oder einer bestimmten Musikrichtung ist nicht in diesem Zusammenhang gemeint. Bekenntnisse, wie Vegetarier zu sein, eine nichtkirchliche Anschauung zu haben, Laissez-faire Ökonomie erfasst Spiritualität, sofern dies zu den moralischen Gegebenheiten passt und fließt somit in die Stärke Transzendenz ein.

Man kann zwei Unterscheidungen der Stärke ableiten: die konventionelle Ausübung einer Religion, wie Kirchenbesuche oder Beten, und die psychologische Erfahrung und Bedeutung eines ultimativen Lebensglaubens. Die Unterscheidung ist wichtig, denn es sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass für den Großteil der Menschen diese beiden nebeneinander existieren. Einige Menschen haben ein zusammenhängendes Glaubenssystem über die transzendenten Aspekte im Leben und dem was außerhalb der traditionellen Religion besteht. Deswegen ist die Lebenszielsetzung ein Teil dieser Stärke, im Sinne des von Antonovsky benannten „Sense of Coherence“, als eine nichtreligiöse aber spirituelle Richtung.<sup>135</sup>

Vergeben und Gnade walten lassen meint, Menschen eine zweite Chance zu geben und kann eine positive Verhaltensrichtung gegenüber dieser Person bewirken.<sup>136</sup> Glückliche sind die Leute, die nie von anderen schlecht behandelt werden, sie haben keinen Grund zu vergeben. Es besteht für sie keine Notwendigkeit Gnade walten zu lassen. Aber solche Menschen sind selten und jeder Mensch findet sich mal in der Position, Vergebung und Gnade zu leisten. Die Menschen, die beständig das Vergangene vergangen sein lassen – nicht aus negativer Stellung oder Furcht, Scham oder Schuld, aus einer positiven Konnotation des Charakters heraus - leisten Vergebung und Gnade.<sup>137</sup>

---

<sup>135</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 519 ff.

<sup>136</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

<sup>137</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 519 ff.

Spielerische Leichtigkeit und Humor erfasst das Lachen und andere zum zu Lachen bringen und die angenehmen Seiten des Lebens zu sehen.<sup>138</sup> Bei der Untersuchung der Charakterstärken durch Philosophen und Theologen wird Humor nur selten explizit erwähnt, obwohl es in alle Stärken einfließt. Man könnte Humor auch als zusätzliche Stärke zu einer Anderen betrachten - beispielsweise ein humorvoller guter Leiter. Die Positive Psychologie betrachtet Humor als eigenständige Stärke. Humorvolle Personen definierten sich über die Fähigkeit, bedachtsam zu Witzeln oder zu Foppen und damit anderen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Die Kunst Witze zu machen, ist nur ein Teil der Stärke. Eine Person die einen guten Sinn für Humor hat, wird niemals nur einen einzelnen Witz erzählen, sondern in Situationen gekonnt humorvolle, ironische Kommentare einbringen. Die Domäne von Humor ist sehr breit und es gibt eine Vielzahl an Terminologien, um das Wesen des Humors zu beschreiben. Im positiven Sinne wird Humor unter Beachtung der moralischen Werte verstanden. Humor ist auch dafür einsetzbar, das Sein erträglicher zu machen, Widersprüchliches hervorzuheben, verhilft dem Aufbau und Pflege von sozialen Bindungen.<sup>139</sup>

Als letzte Stärke wird Elan, Leidenschaft und Enthusiasmus - Lebensfreude benannt und umfasst, sich mit Leib und Seele in Unternehmungen einzubringen, ein feuriges Temperament zu haben, sich auf jeden neuen Tag zu freuen etc.<sup>140</sup> Diese Stärke –Lebensfreude- ist mehr ein Teil des Körpers als des Kopfes. Lebensfreude meint sich lebendig zu fühlen, Vergnügen und Begeisterung für Etwas und an allen Aktivitäten zu haben. Menschen die Lebensfreude haben, sind voll Lebenskraft und Energie, mit strahlenden Augen, sind schwungvoll und mitten im Leben. Lebensfreude ist nicht das gleiche wie Hyperaktivität, Nervosität, Anspannung oder Manie. Lebensfreude kann dem Mut zugeordnet werden, denn die Wirkung von Lebensfreude zeigt sich insbesondere in schwierigen und zerrenden Situationen. Lebensfreude bringt Glückseligkeit (Eudämonie) mit sich und das erfüllte Gefühl, wenn man ressourcenkompatible Aktivitäten vollbringt.

---

<sup>138</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

<sup>139</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 519 ff.

<sup>140</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 250- 256.

Lebensfreude findet sich in der Erfahrung des Flow wieder und seine Stärken effektiv einzusetzen.<sup>141</sup>

### 3.2 Values in Action

In den letzten Jahren wurden einige Instrumente zur Messung der menschlichen Stärken entwickelt. Die drei vielversprechendsten sind:

- Gallup's Clifton Strengthsfinder von Buckingham & Clifton (2001),
- The Search Institute's 49 Developmental Assets (für Kinder und Jugendliche) von Benson, Leffert, Scales & Blyth (1998)
- The Values in Action (VIA) Classification of Strengths von Peterson & Seligman (2004).

Das VIA (Anhang D) ist ein Projekt der Positiven Psychologie und unterscheidet sich von anderen Messverfahren für Charakter dadurch, dass er gleichzeitig misst und bewertet. Er gibt die Möglichkeit, die unterschiedlichen der Ausprägungen der Charaktereigenschaften zu messen. Während andere Messverfahren sich auf bestimmte Charakterzüge fokussiert haben, gibt Das VIA eine Klassifikation der 24 benannten Stärken, von ausgeprägt bis wenig, wieder. Daher wird er nachfolgend als eine Testmethode für Charakterstärken, zur Verwendung in einem Stressmanagementprogramm, vorgeschlagen.

Während der Entwicklung des VIA und der Betrachtung der Charakterzüge als Thema der Positiven Psychologie haben Peterson & Seligman drei parallele Studien durchgeführt. Thema war es, den Zusammenhang zwischen den Stärken in den Bereichen Arbeit, Liebe und Spiel zu verdeutlichen. Abweichend von anderen Studien wurden die Probanden nicht nach aktuellen Jobs, Beziehungen etc. gefragt, sondern nach der erfülltesten Arbeit, der tiefsten Liebe, dem besten Freund und dem ergreifendsten Hobby. Allen gleich war die Bedeutung für das Leben. Im Ergebnis zeigte sich, dass nicht immer die aktuellen Umstände beschrieben wurden und auch nicht die, die eventuell am gewinnbringendsten waren. Es wurden die

---

<sup>141</sup> Vgl. Peterson & Seligman (2004), S. 199 ff.

Situationen benannt, die durch Anwendung der markantesten Charakterstärken geprägt waren bzw. wo diese am effektivsten eingesetzt wurden.<sup>142</sup> Dies verdeutlicht, wie sinnbringend es ist, in Kontakt mit seinen Ressourcen zu kommen.

Das VIA kann als Online-Version auf [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org) bearbeitet werden. Der Fragebogen VIA unterscheidet die sechs beschriebenen übergeordneten Tugenden. Er umfasst 240 Items (pro Stärke 10 Items) und anhand einer fünf-Punkte-Skala wird jeder Item beantwortet. Der Test nimmt ungefähr eine halbe Stunde in Anspruch und gibt ein individuelles Feedback (Anhang D).<sup>143</sup> Die Fragen werden mittels einer Forced-Choice-Frage gestellt. Aus einer beschriebenen Situation wird die passendste Reaktion aus mehreren vergebenen Antworten ausgewählt. Das ipsative Scoring reduziert die Bedenken, dass die Antworten eine bestimmte Tendenz haben und einer sozialen Erwünschtheit entsprechen bzw. von übermäßiger Bescheidenheit beeinflusst sind.<sup>144</sup>

Der Test zeigt die Stärken in der Rangfolge von oben nach unten auf. Gut in einer Stärke zu sein bedeutet Abstriche bei anderen zu machen. Außerdem vergleicht er die Ergebnisse mit denen anderer Personen.<sup>145</sup> Die angezeigten Stärken sind in der Regel auch die, die tatsächlich am authentischsten sind. Es kann durchaus sein, dass Stärken aufgezeigt werden, deren Einsatz einen nicht liegt. Die Liste der Stärken sollte daher dahingehend abgefragt werden:

- Welche verleihen das Gefühl von „so bin ich wirklich“, ein Gefühl der Begeisterung, und der Sehnsucht sie einzusetzen?
- Welche Stärken verleihen Kraft und Freude während des Einsatzes?

Auf die Stärken, die diesen Kriterien entsprechen, sollte besondere Aufmerksamkeit gelenkt werden und sie sollten in möglichst vielen Situationen im Leben eingesetzt werden.<sup>146</sup>

---

<sup>142</sup> Vgl. Park & Peterson (2007). In: Ong & Dulmen (2007). S. 293 – 303.

<sup>143</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 73.

<sup>144</sup> Vgl. Park & Peterson (2007). In: Ong & Dulmen (2007). S. 293 – 303.

<sup>145</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 230 f.

<sup>146</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 258 – 260.

Das VIA ist dahingehend angepasst, dass die Fragen über mehrere Monate stabile Re-Tests hervorbrachten. Um die Gültigkeit des Fragebogens zu belegen, wurden keine Tests an Studenten, sondern eine Internetstudie durchgeführt. Durch die Veröffentlichung wurde eine breite Population erreicht. Der Durchschnittsteilnehmer war daher zwischen 35 und 40 Jahre alt, hatte unterschiedliche Tätigkeiten. Frauen waren häufiger vertreten. Die Teilnehmer waren zu 75 Prozent US-Bürger. Insgesamt haben 400.000 Personen teilgenommen. Die Studie zeigte u. a., dass ein „guter“ Charakter jeweils einen Teil jeder Tugend in sich trägt. Niemals treten alle Stärken in gleichsamer Intensität bei einer Person auf.

Das VIA bewirkt eine multidimensionale Betrachtung der Charakterstärken. Diese breite Betrachtung ermöglicht über jeden Teilnehmer etwas Gutes zu sagen, denn jeder Mensch hat prägende „gute“ Charakterstärken in sich. Bei der Analyse der Ergebnisse sollte der Fokus nicht nur auf eine Stärke gelegt werden, wenn dabei die anderen in den Hintergrund geraten. Denn die Meinung der Positiven Psychologie besteht darin, die prägenden Charakterstärken zu fördern, umso mehr Lebenszufriedenheit zu erfahren.

### Kritik

Die Methoden der Positiven Psychologie sind in zahlreichen Studien untersucht worden. Es gibt zahlreiche qualitative und quantitative Studien zum positiven Charakter. In Querschnittsstudien werden die Zusammenhänge und kurzzeitigen Konsequenzen dargestellt. Charaktere können sich aber im Laufe des Lebens wandeln, neue Lebensumstände oder Krisen können Veränderungen hervorrufen, diese Aspekte wurden in den vorliegenden Studien nicht berücksichtigt. Aber auch zu den langfristigen Zusammenhängen der Charaktere, der Unterscheidung tonischer und phasischer Stärken konnten keine Studien gefunden werden. Außerdem weiß man nicht, ob eine freundliche Person beispielsweise auch in ärgerlichen Situationen freundlich ist. Gerade weil die guten Charakterzüge und deren Förderung für die Lebenszufriedenheit von großer Bedeutung sind, sind derartige Langzeitstudien notwendig.<sup>147</sup>

---

<sup>147</sup> Vgl. Park & Peterson (2007). In: Ong & Dulmen (2007). S. 293 – 303.

#### 4 Positive Strukturen

Hauptaugenmerk der Positiven Psychologie sind die positiven Tugenden. Die positiven Emotionen sind notwendig um diese zu aktivieren. Daher befasst sich diese Arbeit hauptsächlich mit diesen beiden Komponenten. Die positiven Strukturen, wie die Arbeitswelt und die Beziehungen, fließen bereits bei der Beschreibung der anderen Komponenten mit ein und sollen daher nur kurz am Beispiel der sozialen Beziehungen angesprochen werden.

Dass ein Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und sozialen Beziehungen besteht, ist nicht neu und geht in beide Richtungen - Freunde und Partner machen glücklich, aber glückliche Menschen finden auch eher Freunde und einen Partner. Daher sollte man fortwährend an den sozialen Beziehungen arbeiten, denn dies wird mit positiven Emotionen belohnt. Das soziale Netzwerk ist ebenfalls von Bedeutung in schwierigen Zeiten, macht gesünder und ist ein Indikator für ein längeres Leben.

##### Methode 13: Förderung jeder Art von tieferer Beziehungen:

- Zeit füreinander nehmen,
- Interesse an den anderen zeigen,
- Kommunikation,
- Unterstützung,
- Loyalität im Umgang miteinander,
- Nähe, wie Umarmungen (in Bezug auf Freundschaft), schaffen,
- Bewunderung, Anerkennung oder Zuneigung zum Ausdruck bringen
- Konfliktverhalten ändern.

Hilfsbereitschaft ist ein weiterer Ansatz für Zufriedenheit und die Förderung sozialer Beziehungen, denn sie schafft die Interdependenz und Gemeinschaft. Gleichzeitig wird die Selbstwahrnehmung, hin zu einem mitfühlenden Menschen, verändert. Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen helfen gute Taten auch dem der sie leistet. Lyubomirski hat in eigenen Studien festgestellt, dass gute Taten über einen längeren Zeitraum glücklicher machen. Hilfsbereitschaft hat positive soziale Folgen und sollte in

den Alltag integriert werden. Wichtig für die hilfsbereite Person selbst ist das Timing der Tat, sie sollte nicht unter- oder überfordern und abwechslungsreich gestaltet sein.<sup>148</sup>

Soziale Beziehungen sind ein wichtiger Parameter für subjektives Wohlbefinden. Man braucht andere Menschen zum glücklich sein, aber auch Beziehungen haben einen sinkenden Grenznutzen. Es geht nicht darum, mehr Beziehungen aufzubauen, sondern die bestehenden zu pflegen.<sup>149</sup>

Soziale Beziehungen als zufriedenheitsbringender Faktor können in Form von engen Partnerschaften oder freundschaftlichen, kollegialen Beziehungen u. ä. bestehen. In Befragungen zu den wichtigen Zielen im Leben, ist eine enge Beziehung neben beruflichem Erfolg der meistgenannte Punkt. Enge Beziehungen einzugehen ist ein Grundmotiv des Menschen.<sup>150</sup>

Die Ehe, stabile Partnerschaft, romantische Liebe – kurz die Partnerschaft – ist ein Indikator für subjektives Wohlbefinden. Diener und Seligman haben dies in Studien festgestellt.<sup>151</sup> Ein wichtiger Punkt beim Eingehen von Partnerschaft, aber auch anderen tieferen Beziehungen, ist die emotionale Nähe. Nähe ist ein wichtiges Merkmal für Zufriedenheit in Beziehungen. Das Fehlen von Nähe führt zu Einsamkeit und kann psychische und physische Probleme hervorrufen.

Nähe kann in einer konkreten Situation zwischen zwei Menschen bestehen, über den Austausch von Zärtlichkeit, eine bestimmte Kommunikation oder Unternehmungen. Grundlegend hierfür ist die Selbstöffnung, vor allem was Emotionen betrifft und setzt Wertschätzung, Empathie, Unterstützung und Verstehen voraus. Nähe als Merkmal einer stabilen Beziehung geht über das Zusammensein hinaus. Charakteristisch sind Gegenseitigkeit, Vertrauen, Interdependenz, Gefühl der Zusammengehörigkeit und das Wissen um das Innerste des anderen.<sup>152</sup>

---

<sup>148</sup> Vgl. Lyubomirsky (2008), S. 139 - 163.

<sup>149</sup> Vgl. Diener (2010), S. 34.

<sup>150</sup> Vgl. Rohmann et al. (2008), S. 23 f.

<sup>151</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 296 f.

<sup>152</sup> Vgl. Rohmann et al. (2008), S. 23 ff.

Über die emotionale Nähe und die Entscheidung der Langfristigkeit entsteht eine sichere Bindung, die fortwährend gepflegt und aktiviert werden muss. Im Sinne der Positiven Psychologie gilt es auch, in die Partnerschaft und in anderen tieferen Beziehungen die Ausübung der Stärken zu einzubauen. Bei zufriedenen Partnerschaften sehen die Partner mehr Stärken aneinander als die Freunde und die Familie. Unzufriedene Paare sehen im Vergleich weniger Stärken am Partner.<sup>153</sup>

„Glückliche Paare schauen auf die hellen Seiten der Beziehung, konzentrieren sich auf die Stärken und nicht auf die Schwächen und glauben, dass schlechte Ereignisse [...] sie nicht treffen.“<sup>154</sup>

---

<sup>153</sup> Vgl. Seligman (2002), S. 296 ff.

<sup>154</sup> Seligman (2002), S. 317.

## 5 Stressmanagement aus Sicht der Positiven Psychologie

Wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben sind die Aktivierung der Ressourcen und das Erleben von positiven Emotionen grundlegend für die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. Die Ressourcen und das gesteigerte subjektive Wohlbefinden dienen als Puffer für Stress. Daher sollte man bei der Entwicklung eines Stressmanagementkonzeptes (Stresskurs) die Zielstellungen der Positiven Psychologie aufnehmen: Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und Ressourcenaktivierung zur Erhöhung der Resilienz.

Wie im ersten Kapitel verdeutlicht, sind gängige Stresskurse dagegen auf Defizite gerichtet. Stressorenanalyse, Lebensanalyse, Verbesserung der negativen Faktoren steht dabei im Mittelpunkt. Der Ansatz der Positiven Psychologie, die vorhandenen Potentiale zu erkennen und zu fördern bleibt aus. Methoden der Positiven Psychologie sollten daher Eingang in einem Stresskurs finden.

### 5.1 Zielsetzung von Stressmanagement

Ein Stresskurs soll als eine primärpräventive Aktivität, mit Zielsetzung das Auftreten einer Krankheit zu verhindern, eingesetzt werden. Die Zielsetzung einer ressourcenorientierten Gesundheitsförderung ist die Entwicklung persönlicher und sozialer Ressourcen, die den Menschen dazu befähigen, das Leben selbstbestimmt zu gestalten, um die alltäglichen Anforderungen bewältigen zu können und in diesem Sinne auch die Gesundheit zu stärken. Daher sollten Maßnahmen der Gesundheitsförderung auf die Stärkung der Ressourcen gerichtet sein.<sup>155</sup>

Bei den Zielen eines Stresskurses im Sinne der Gesundheitsförderung geht es darüber hinaus um die Reduktion des Stresserlebens, Änderung der Stressoren, Stärkung der Kompetenzen, Verringerung der Anforderung, Kontrollerfahrung, Erwerb neuer Stressbewältigungsstrategien, Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung und Entspannung.<sup>156</sup>

---

<sup>155</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 553 f.

<sup>156</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 561.

## 5.2 Zielsetzung aus Sicht der Positiven Psychologie

Entgegen der - vielleicht ersten - Meinung über die Positive Psychologie, sie will nur glücklich machen ohne die negativen Dinge zu beachten, kann man bei genauer Betrachtung feststellen, dass es um das Flourishing – das Aufblühen des Menschen geht. Die Methoden der Positiven Psychologie sollen die Menschen glücklich machen durch die Erfahrung von guten Gefühlen und die Aktivierung der Stärken, diese effektiv einzusetzen, um dann zu funktionieren und eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens zu erreichen.<sup>157</sup>

Personen, die sich in stressigen Lebenssituationen befinden, sind häufig in einem destruktiven Teufelskreis gefangen. Menschen mit gedrückter Stimmung beziehen sich auf emotional negative Gedächtnisinhalte und negative Erfahrungen. Diese Abwärtsspirale muss aufgehalten werden. Durch Ressourcenaktivierung kann ein positiver Rückkopplungsprozess im Sinne einer positiven Aufwärtsspirale in Gang gesetzt werden – das Flourishing wird aktiviert. Das Ergebnis von ressourcenaktivierenden Maßnahmen ist die Vermittlung von bedürfnisbefriedigenden Erfahrungen. Diese führt zur Erhöhung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens und stärkt die Kompetenz im Umgang mit belastenden Situationen.

Diese Sicht wird auch im Bereich der Psychotherapie durch Grawe vertreten.<sup>158</sup>

„Therapeuten, die ressourcenorientiert denken und handeln, erzielen nachweislich bessere Ergebnisse als ausschließlich defizitorientierte Therapeuten.“<sup>159</sup> (Grawe, 1995)

Ein Stresskurs im Sinne der Positiven Psychologie sollte daher Stressoren- und Defizitanalyse in den Hintergrund stellen und die positiven Aspekte des Individuums fokussieren.

---

<sup>157</sup> Vgl. Diener (2010), S. 34.

<sup>158</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 439 ff.

<sup>159</sup> Klemenz (2009), S. 439.

### 5.3 Methoden der Positiven Psychologie

Die Wirkung der Ressourcenaktivierung sollten Teilnehmer in einem Stresskurs am eigenen Körper spüren, damit steigt ebenfalls die Kooperationsbereitschaft und Teilnahmebereitschaft auch problematische Themen zu behandeln (Grawe, 1998).<sup>160</sup> Diese Wirkung sollte gleich zu Beginn des Kurses aufgegriffen werden.

Mit der Broaden-and-Built Theorie wurde die Wirkung von positiven Emotionen verdeutlicht, dieser Effekt muss außerdem zu Beginn des Kurses aufgenommen und mit jeder weiteren Stunde gesteigert werden. Die Teilnehmer benötigen positive Gefühle die Hoffnung, Erleichterung oder Optimismus bewirken.

Ein guter Einstieg in die erste Kursstunde ist die Kontaktaufnahme mit den verfügbaren Ressourcen und Stärken, um so ein Gefühl der Kontrolle zu erfahren. Weiterhin sollte eine einführende Übung dahingehend ausgerichtet sein, möglichst bei Jedem positive Empfindungen auszulösen.

Als einleitendes Instrumentarium kann Das VIA (Anhang D) verwendet werden. Dieser zeigt allen Teilnehmern auf, welche positiven Dinge in ihnen stecken. Als weitere Einführung könnte eine Übung zur Erfahrung von Vergnügen angebracht sein, um mit positiven Emotionen zu beginnen, was eine positive Erinnerung auf den Kurs wirft. Dafür bedient man sich einer Übung aus dem Kurs „Optimistisch den Stress meistern“ von Reschke & Schröder. Ziel und Inhalt dieser Übung ist:

„Durch Förderung von genussvollem, freudigem und entspanntem Erleben, kann es jedem Menschen gelingen, sich selbst täglich Höhepunkte zu schaffen. Den Teilnehmern soll in dieser Stunde Wissen und Handlungskompetenz im Umgang mit positiven Emotionen und Wohlbefinden vermittelt werden. Es wird die Möglichkeit gegeben, die Genussfähigkeit wieder zu entdecken.“<sup>161</sup>

---

<sup>160</sup> Vgl. Klemenz (2009), S. 439 ff.

<sup>161</sup> Reschke & Schröder (2000), S. 051.

Eine Übung mit dieser Zielstellung ist eine Phantasiereise. Die Teilnehmer begeben sich in einen entspannten Zustand und werden zu einer schönen Erinnerung, an einen schönen Ort geführt. Damit werden die assoziierten positiven Gefühle hervorgerufen.<sup>162</sup>

Als Element für die Ressourcenaktivierung bieten sich imaginative Verfahren an. An einigen Punkten dieser Arbeit wurde die Wirksamkeit von Meditation oder Entspannungsübungen angesprochen. Die imaginativen Verfahren sollten daher in Verbindung mit Entspannungsübungen aufgegriffen werden. Bilder zur Stimmungsverbesserung und Förderung positiver Emotionen oder die Generierung von positiven Zielen, Aktivierung von personalen Ressourcen und Zielrealisierungsmöglichkeiten werden eingebaut.<sup>163</sup>

Eine weitere Übung ist der „Tisch voller Sinneseindrücke“. Für verschiedene Sinnesmodalitäten werden Reize vorbereitet und einladend präsentiert - Kaffee, Obst, Duftöle, Schokolade, schöne Bilder, positiv anregende Musik, leichte Stoffe etc. Ziel ist bei jedem Teilnehmer Wohlergehen zu bewirken und den Nutzen von positiven Gefühlen aufzuzeigen, um die Aufmerksamkeit für Genussempfindungen im Alltag zu schärfen.<sup>164</sup>

Unter dem theoretischen Gesichtspunkt des subjektiven Wohlbefindens greift Diener die Top-Down und die Bottom-Up Theorie auf. Die Bottom-Up Theorie beschreibt subjektives Wohlbefinden als die Summe von vielen kleinen Vergnügen bzw. positiven Erfahrungen. Entgegen diesem besagt die Top-Down Theorie, dass es eine allgegenwärtige Neigung gibt, die Erfahrungen unter einem positiven Blickwinkel zu sehen. Beide Sichtweisen sind wahr, die Herausforderung besteht darin beide überein zu bringen. Man handelt aufgrund seiner subjektiven Wahrnehmung und somit müssen Top-Down Prozesse greifen. Gleichzeitig gibt es aber Ereignisse die alle Menschen vergnüglich finden und das besagt, das Bottom-Up Prinzip ist ebenfalls sinnvoll.<sup>165</sup> Dies sollte bei den weiteren Übungen beachtet werden - eine breite Palette an Methodenangeboten ist eine Herangehensweise, um jeden Teilnehmer an seinem Punkt des Interesses zu treffen.

---

<sup>162</sup> Vgl. Reschke & Schröder (2000), S. 051.

<sup>163</sup> Vgl. Klemenz (2009) S. 461 ff.

<sup>164</sup> Vgl. Reschke & Schröder (2000), S. 051.

<sup>165</sup> Vgl. Diener (1984). S 565.

Für den weiteren Verlauf sollten zwei Fragebögen aufgenommen werden, die Veränderungen, die während des Kurses eintreten, festhalten:

- Fragebogen zur Orientierung zum Glück (Anhang B)
- Fragebogen zur Erfassung der Lebenszufriedenheit (Anhang C)

In der zweiten Kursstunde kann die Auswertung des VIA ein zentrales Thema sein. Wichtig ist den Teilnehmern zu verdeutlichen, dass sie sich nur auf die erst genannten Stärken fokussieren und die unten genannten ignorieren. Integriert in eine Übung können die Stärken der Teilnehmer gesammelt werden, um gemeinsame Anregungen und Ideen zu finden wie man diese im Alltag gezielt einsetzen kann. Jeder erhält Informationen, um den Transfer für seine individuellen Situationen zu gewährleisten. Unterstützend kann dafür die Anwendung von Entspannungs- bzw. imaginativen Übungen sein.

Die nachfolgenden Kursstunden sollten, wie bereits angesprochen, ein breites Angebot an Übungen enthalten. Den jeweiligen Emotionsbereichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kann jeweils eine Kurseinheit gewidmet werden, sowie den positiven Strukturen Arbeit und soziale Beziehung.

Der Beginn ist die Reflexion der Vergangenheit. Die Teilnehmer müssen ein Verständnis dafür bekommen, dass es wichtig ist die Vergangenheit vergangen sein zu lassen und die positiven Seiten dieser zu erkennen. In einer imaginativen Reise werden die Teilnehmer auf die Spur ihrer Vergangenheit gebracht. Der Fokus sollte dabei auf ein negativ geprägtes Erlebnis gelegt werden, aus welchem man aber mit Hilfe einer Person herausgeführt wurde. Das Ereignis sollte eines sein mit dem noch nicht richtig abgeschlossen wurde, was aber außerhalb einer Psychotherapie angefasst werden kann. Anhand dieser Situation soll die Wirkung von Vergebung und Dankbarkeit geübt werden. Dafür sind folgende Methoden zu verwenden:

- Methode 1: Dankbarkeit gegenüber einer bestimmten Person
- Methode 3: REACH (Vergebung)

Können Teilnehmer sich auf eine derartige Übung nicht einlassen oder das Ereignis ist außerhalb der Möglichkeiten des Kursleiters, bestehen folgende Alternativen:

- Methode 2: Dankestagebuch
- Methode 4: Jahresrückblick

Die Übung des Jahresrückblicks ist eine Alternative zum imaginativen Verfahren. Vergebens- und Dankesübungen können auch daraus abgeleitet werden.

In einem nächsten Kurs wird sich mit dem Blick in die Zukunft beschäftigt. Hier kann einleitend wieder eine imaginative Reise durchgeführt werden. Eine Möglichkeit ist die Fünf-Jahrs Frage:

„Ich treffe sie in fünf Jahren wieder und ihr Leben ist bis dahin gut verlaufen. Alle Dinge, die ihnen wichtig sind, wurden erreicht. Vieles hat sich nach den eigenen Vorstellungen gefügt. Wo sind sie? Was tun sie? Wie sind sie?“

Mit diesen Fragen werden die Teilnehmer auf eine angenehme Reise geschickt, machen eine selbstwertdienliche Erfahrung und werden sich ihrer Ziele bewusst.<sup>166</sup>

Als anschließende Aufgaben kann jeder Teilnehmer in der Übung

- Methode 6: Zieltagebuch

seine Ziele erarbeiten.

---

<sup>166</sup> Vgl. Klemenz (2009) S. 461 ff.

Alternativ zu imaginative Reise bietet sich

- Methode 8: Wunsch-Ich Tagebuch

an. Die großen Ziele sollten durch kleine Ziele im Alltag getragen werden. Eine Kernübung aller Methoden ist das

- Methode 5: Protokoll der guten Dinge.

Entlang dieser Tagebuchübung können alle anderen Übungen kurz- oder langfristig integriert werden.

Zahlreiche Studien haben immer wieder gezeigt, dass das Führen von Tagebüchern mit positiver Konnotation Wirkung auf das subjektive Wohlbefinden hat. Personen, die viel über Liebe und Freude berichten, leben beispielsweise sechs Jahre länger als diejenigen, die vorwiegend über Ärger und Ängste schreiben.<sup>167</sup>

Über die Zielarbeit hinaus, sollte der Optimismus durch die alltäglichen Aktivitäten aktiviert werden. Dafür bieten sich die Übungen

- Methode 7: Neugestaltung des Tages
- Methode 9: ABCDE-Strategie

an. Die ABCDE-Strategie erfordert Feinfühligkeit und über die Kursleitertätigkeit hinaus therapeutische Fähigkeiten, daher ist die erstgenannte Übung der einfachere Ansatz. Werden im Alltag mehr positive Aktivitäten gefördert, hat dies auch positiven Einfluss auf die Bewertung von Situationen.

Die Wirkung der bereits genannten Übungen kann bereits einen positiven Einfluss auf die Gegenwart haben. In der thematischen Auseinandersetzung mit positiven Emotionen für die Gegenwart sollte noch einmal eine gezielte

---

<sup>167</sup> Vgl. Diener (2010), S. 36.

Übung zur Erfahrung von Vergnügen durchgeführt werden. Hilfreich bei der Ausgestaltung sind die Berichte der Teilnehmer aus der ersten Kursstunde. Die Teilnehmer können zur Gestaltung eines „Tag des bewussten Vergnügens“ angeregt werden. Die

- Methode 10: Vergnügen aktivieren und
- Methode 11: Flow-Erfahrung

wird dabei aufgegriffen. An diesem Tag sollte ebenfalls eine Aktivität integriert sein, die ganz gezielt den Einsatz der aus dem VIA evaluierten Stärken implementiert. Ziel ist eine Flow-Erfahrung zu machen, um so die Auswirkungen dieser zu reflektieren. Die Teilnehmer können dadurch erkennen welche sinnbringende Wirkung der gezielte Ressourceneinsatz bringt und ihre Wahrnehmung dafür schärfen. Hilfreich für das Benennen von Aktivitäten sind die Ergebnisse der Diskussionen aus der zweiten Kursstunde und die benannten neun Punkte zur Flow-Erfahrung. Mit Betrachtung der Gegenwart ist es ebenfalls wichtig auf das Grübeln und soziale Vergleichen einzugehen. Die befreiende Wirkung beim Ablegen kann mit

- Methode 12: Grübeleien und soziale Vergleiche ablegen

nähergebracht werden. Die Vielzahl der Strategien ermöglichen Jedem für sich das Richtige zu finden.

Eine weitere Kursstunde sollte die positiven Strukturen beleuchten - die Notwendigkeit sozialer Beziehungen als zentrales Thema. Da mit großer Wahrscheinlichkeit nicht jeder Teilnehmer in einer Partnerschaft lebt, ist der Wert von tiefen Beziehungen zu verdeutlichen und nicht die Notwendigkeit von möglichst vielen sozialen Kontakten. Es kommt auf die Qualität nicht die Quantität an. Als Strategien für Aktivierung und Pflege tieferer Beziehungen kann auf folgende Punkte eingegangen werden:

- Methode 13: Förderung jeder Art von tieferer Beziehung:
  - Zeit nehmen,
  - Interesse zeigen,
  - Kommunikation,
  - Unterstützung,
  - Hilfsbereitschaft,
  - Loyalität,
  - Nähe,
  - Anerkennung,
  - Zuneigung bekunden,
  - Konfliktverhalten ändern.

In Partnerschaften erzielen diese Punkte eine große Wirkung. Auch in den Bereichen soziale Beziehungen und Arbeit hat der stetige Einsatz der eigenen Stärken eine positive Wirkung.

In der abschließenden Kursstunde geht es um die Reflexion des Kurses und Motivation für die Fortführung der Übungen. Interessant für alle ist an dieser Stelle die zweite Auswertung der Fragebögen „Orientierung zum Glück“ und „Lebenszufriedenheit“. Die Studien zu den einzelnen Methoden versprechen eine positive Veränderung, daher sollte dies im Fragebogen sichtbar werden, damit jedem Teilnehmer positive Wendungen verdeutlicht werden.

Über die Methoden der Positiven Psychologie hinaus, sollte ein Stressmanagementkonzept auch Einflüsse anderer Verfahren – Zeitmanagement, Achtsamkeit und Akzeptanz – enthalten.

Insgesamt soll der Stressmanagementkurs aus dem Blick der Positiven Psychologie dem Individuum mehr Selbsterfahrung und Selbstwertsteigerung, Kompetenzsteigerung bringen, um dies in den Umgang mit Stressoren zu transferieren. Der Blick wird auf die positiven Aspekte des Lebens gelenkt, weg von den Stressoren, denn diese sind oft nur bedingt vermeidbar. Gleichzeitig wird man durch Selbstwertsteigerung zum Nein-Sagen befähigt bzw. zum genauen erkennen und äußern was

einem wirklich gut tut. Durch Erkenntnis der eigenen Ressourcen können diese auch zielgerichtet eingesetzt werden, um beispielsweise die Beziehung zu stärken oder den Arbeitsablauf zu erleichtern. Ein besseres Verständnis über sich und das was man kann, soll erreicht werden. Denn wie sagte schon Tolstoi:

„Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust.“

## **6 Fazit**

Diese Arbeit ist das Ergebnis der Analyse von aktueller Literatur im Kontext der Positiven Psychologie. Aufgrund der Teilnahme an einer Stresskursleiterausbildung ist die Methodik eines Stresskurses bekannt. Auf diese Erfahrungen wurde bei der Entwicklung der Vorschläge für ein Stresskurs zurückgegriffen. Die Wirksamkeit und Umsetzbarkeit dieser Vorschläge konnte im Rahmen dieser Arbeit nicht geprüft werden. Daher sollte dies in zukünftigen Arbeiten thematisiert werden.

Diese Arbeit hat aufgezeigt, dass die Konzentration auf das Positive ein gewinnbringender Ansatz ist. Positive Psychologen untersuchen die Wirkung von Verzeihen, Dankbarkeit, Bedingungen von subjektivem Wohlbefinden – Glück, die menschlichen Stärken und positiven Kontextfaktoren. Gerade in Zeiten, wo eine Zunahme von psychischen Belastungen bis hin zu Depressionen zu verspüren ist, uns ständig negative Nachrichten – Krieg, Gewalt, Korruption – ereilen, ist solch ein Ansatz im ersten Moment leichtgläubig, aber bei genauerer Betrachtung eine wertvolle Anschauung. Denn wo, wenn nicht bei den positiven Dingen, ist ein Ansatz möglich. Wieso sollte man das, was bereits gut ist, nicht noch besser machen, um dann die negativen Aspekte zu vermindern. Im Sinne der Broaden-and-Built Theorie führt die Erfahrung von Positivem zu mehr Positivem und kann daher in Stresskursen kein falscher Ansatz sein.

Allerdings dürfen die negativen Seiten des Lebens und der Welt nicht unbeachtet bleiben. Auch sie sind, wie beschrieben für ein Funktionieren und den Erfahrungsschatz notwendig und können auch fruchtbare Wirkungen erzeugen.

Die Positive Psychologie schließt die Existenz dieser auch nicht aus, sie hat lediglich ihren Blick auf eine lang vergessene Komponente der Psychologie gerichtet und kleine am Rande existierende Teilgebiete zusammengefügt.

Die Positive Psychologie ist darüber hinaus ein interessanter Ansatz für die betriebliche Gesundheitsförderung. Wenn man genau über die Stärken seiner Mitarbeiter im Bilde ist, können diese effektiv eingesetzt werden. Dies ist auf beiden Seiten förderlich – der Mitarbeiter erfährt eine höhere innere Gratifikation und der Arbeitgeber erhält ein besseres Ergebnis – eine klassische Win-Win-Situation.

Die Positive Psychologie bringt die Elemente im Menschen hervor die subjektives Wohlbefinden, Aufblühen, Lebenszufriedenheit bringen. Methoden der Positiven Psychologie in Stresskursen sind aus Sicht dieser Arbeit überfällig, denn gemäß Seligman:

"Es geht nicht mehr nur darum, Schäden zu begrenzen - und von minus acht auf minus zwei der Befindlichkeitsskala zu kommen -, sondern wie wir uns von plus zwei auf plus fünf verbessern können"  
(Martin P. Seligman: Zeitschrift Psychologie heute, Juni 2000)

## Literaturverzeichnis

Auhagen Ann Elisabeth (2008): Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren Leben“. 2. Auflage. Beltz, Berlin.

Carr A. (2004): Positive Psychology. The science of happiness and human strengths. Routledge. New York.

### Sekundärliteratur Carr:

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Csikszentmihalyi M. (2003): Kreativität, Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. 6. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart.

Diener E., Richard E. L. & Shigehiro O. (2002): Subjective Well-Being, The Science of Happiness and Life Satisfaction. In: Snyder C. R., Lopez Shane J. (2002): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

Diener E. (2010): “Aber natürlich kann Geld glücklich machen!” In: *Psychologie Heute*. 2010 No. o. A., S. 30 – 36.

Fredrickson Barbara L. (2001): The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. In: *American Psychologist* Vol. 56, No. 3, 218-226.

Fredrickson Barbara L. (2003): Die Macht der guten Gefühle. In: *Gehirn & Geist* Nr. 6 Jg. 2003.

Kashdan Todd B., Rose Paul, Fincham Frank D. (2004): Curiosity and Exploration: Facilitate Positive Subjective Experiences and Personal Growth Opportunities. In: *Journal of Personality Assessment*, 82 (3), 291 – 305.

Klemenz B. (2009): Ressourcenorientierte Psychologie. Ermutigende Beiträge einer menschenfreundlichen Wissenschaft. Band 1. Dgvt-Verlag. Tübingen.

#### Sekundärliteratur Ressourcenorientiert Psychologie:

Aronson, E., Wilson, T. D. und Akert, R. M. (2004): Sozialpsychologie. 4. Aktualisierte Auflage. Pearson Studium. München.

Deci, E. L. und Ryan R.M. (1993): Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. Zeitschrift für Pädagogik, 19, 223-238.

Deci, E. L. und Ryan R.M. (2000): The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 4, 227 – 268.

Diener E. und Fuitja, F. (1995): Resoources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. Journal of Personality and Social Psychology, 68, 926 – 935.

Epstein, S. (1991): Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. In: R.C. Curtis (Ed.), The relational self: Theoretical convergences in psychoanalysis and social psychology (pp. 111-137). Guilford, New York.

Epstein, S. (1993): Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In: R.D. Parker, D.C. Funder, R.U. Tomlinson-Keasey & K. Widaman (Eds.), Studying lives through time: Personality and development (S. 399-438). Washington D. C., American Psychological Association.

Funke, J. (2004): Einführung ind die Emotionspsychologie. Vorlesung SS 2004. Psychologisches Institut, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.

Grawe, K. (1995):: Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut, 40, 130 – 145.

Hammelstein, P. (2006): Resilienz. In: Reimann, S und Hammelstein, P.: Ressourcenorientierte Ansätze. In: Renneberg, B. und Hammelstein, P. (Hrsg.): Gesundheitspsychologie (S. 18 – 23). Springer Medizin Verlag, Heidelberg.

Isen, A. M. (2003). Positive affect as a source of human strengths. In: Aspinwall L.G. & Staudinger (Eds.): A psychology of human strengths. (pp. 179 – 195). Washington D. C., American Psychological Association.

Krech, G. (2002): Naikan: Gratitude, grace and Japanese art of self-reflection. Berkeley, CA. Stone Bridge Press.

Schwennen, C. (2004): Verzeihen. In: Auhagen A. E. (Hrsg.), Positive Psychologie. Anleitung zum besseren Leben (S. 139 – 153). Beltz PVA, Weinheim.

Weber, H. (2002): Ressourcen. In: Schwarzer R., Jerusalem, M. und Weber, H. (Hrsg.), Gesundheitspsychologie von A-Z. Ein Handwörterbuch (S. 466-469). Hogrefe, Göttingen.

Kühn, M.; Kunz, T.; Manz, R.; Nawrath, C.; Walgenbach, H.; Wascowitzer, J. und C. Wiegatz (2005): Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz – ein Handbuch, hrsg. Von Bundesverband der Unfallkassen, München.

Kunzmann U. & Stange A. (2007): Wisdom as a Classical Human Strengths. In: Ong A. D. & Dulmen van M. H. M. (2007): Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology. Oxford University Press, New York.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research, 46, 137-155.

Lyubomirsky Sonja (2008): Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlage, Frankfurt / New York.

Als Sekundärliteratur in Lybomirsky (2008):

Ehrhardt, J. J., Saris, W. E. und Veenhoven, R. (2000): Stability of life-satisfaction over time: Analysis of change in ranks in a national population. Journal of Happiness Studies, 1, S. 177 – 205.

Lucas, R. E. & Donnellan, M. B. (2000): How stable is happiness: Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. In: *Journal of Research in Personality*.

Lyubomirski, S. & Tkach C. (2003): The consequences of dysphoric rumination. In: C. Papageorgiou und A. Wells (Hrsg.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression*, S. 21 – 41. Chichester, England, John Wiley & Sons.

McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002): The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 82; S. 112 – 127.

McCullough, M. E., Tsang, J. & Emmons, R. A. (2004): Gratitude in intermediate affective terrain. Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, S. 295 – 309.

Park N. & Peterson C. (2007): Methodological Issues in Positive Psychology and the Assessment of Character Strengths. In: Ong A. D. & Dulmen van M. H. M. (2007): *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*. Oxford University Press, New York.

Park N., Peterson C. und Ruch W. (2009): Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. In: *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 4, No. 4 July 2009, S. 273 – 279.

Peterson Christopher, Seligman Martin E. P. (2004): *Character Strengths and Virtues, A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

Peterson C., Park N., Seligman M. E. P, (2005): Orientation to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. In: *Journal of Happiness Studies* 2005, 6. S. 25 – 41.

Sekundärliteratur Orientation to happiness and life satisfaction:

McGregor, I. und Little B. R. (1998): Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, pp. 494 – 512.

King L. A., und Napa C. K. (1998): What makes life good?, *Journal of Personality and Social Psychology* 75, pp.156 – 165.

Csikzentmihalyi M. (1990): *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Collins, New York.

Poppelreuter und Mierke (2008): *Psychische Belastung am Arbeitsplatz*. 3. Auflage, Berlin.

Reschke K. & Schröder H. (2000): *Optimistisch den Stress meistern*. Dgvt-Verlag, Tübingen.

Rohmann E., Herner M. J.; Fetchenhauer D. (Hrsg.) (2009): *Sozialpsychologische Beiträge zur Positiven Psychologie*, Eine Festschrift für Hans-Werner Bierhoff. Papst Science Publishers, Lengerich.

Seegerstrom S. C. (2010): *Optimisten denken anders, Wie unsere Gedanken die Wirklichkeit erschaffen*. Hogrefe AG, Bern.

#### Sekundärliteratur aus Seegerstrom:

Plomin, A. Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L.; Nesselroade, J. R. & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Difference* 13, S. 291 – 930.

Carver, C. S.; Blaney, P. H.; Scheier, M. F. (1979): Reassertion and giving up: The interactive role of self-directed attention and outcome expectancy. *Journal of Personality and Social Psychology* 37, S. 1859 – 1870.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Cameron, L. D. & Nicholls, G. (1998): Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology* 17, S. 84 – 92.

Seligman Martin (1990): *Pessimisten küsst man nicht, Optimismus kann man lernen*. Knauer, Berlin.

Seligman Martin (2000): *The Science of Optimism & Hope*. Templeton Foundation Press, USA.

Seligman Martin (2002): *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*. Lübbe, Bergisch Gladbach.

Snyder C. R., Lopez Shane J. (2002): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

#### Sekundärliteratur Handbook of Positive Psychology:

Baltes (1993): *Wisdom as a orchestration of mind and virtue*. [http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB\\_Wisdom\\_2004.pdf](http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/PB_Wisdom_2004.pdf).

Derryberry, D. & Tucker D. M. (1994): *Motivating the focus of attention*. In: Neidenthal P. M. & Kitayama S. (Eds.): *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention*. Academic Press, San Diego C. A.

Erikson E. H. (1959): *Identity and the life cycle*. International University Press. New York.

Fredrickson, B.L. und Branigan, C. (2001): *Positive Emotions*. In: Mayne T.J. & Bonnano G. A. (Eds.): *Emotions: Current issues and future directions*. Guilford, New York.

Peterson C. & Seligman M.E.P. (2004): *Character Strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press, New York.

Richard, R. & Kinney, D. K. (1990): *Mood swings and creativity*. *Creativity Research Journal*, 3, 202 – 217.

Sternberg R. J. (1998): *A balance theory of wisdom*. In: *Review of General Psychology*, 2, 347 – 365.

Baltes, P. B. & Staudinger, U. M. (Eds.). (1996). Interactive minds: Life-span perspectives on the social foundation of cognition. Cambridge, MA: Cambridge.

University of Pennsylvania (2007): Positive Psychology Center, Positive Psychology Questionnaires. Unter: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm>, Letzte Änderung: k. A., Datum des Abrufs: 2. Februar 2010.

**Erklärung an Eides Statt**

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als den angegebenen Hilfsmitteln angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken habe ich als solche kenntlich gemacht.

**Anhang**

Anhang A.....Fragebogen zum allgemeinen Glücksniveau bzw. –erleben .....	87
Anhang B ..... Fragebogen zur Orientierung zum Glück .....	88
Anhang C ..... Fragebogen zur Lebenszufriedenheit .....	91
Anhang D ..... VIA, Fragebogen der Stärken .....	94

## Anhang A Fragebogen zum allgemeinen Glücksniveau bzw. -erleben

Fragebogen zum allgemeinen Glückserleben - Mozilla Firefox

http://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/tests/GeneralTest\_t.aspx?id=250

Fragebogen zum allgemeinen Glücks...

### Fragebogen zum allgemeinen Glückserleben

Ihre Aufgabe für die folgenden Aussagen und Fragen: Lesen Sie jede durch und klicken Sie dann auf das jeweilige "dropdown" Menü. Wählen Sie dort dann die Antwort aus, von der Sie glauben, dass diese Sie am besten beschreibt.

- Im Allgemeinen halte ich mich für:
 

7- Eine sehr glückliche Person
- Verglichen mit den meisten meines Alters, halte ich mich für:
 

7- Glücklicher
- Manche Menschen sind im Allgemeinen glücklich. Sie genießen ihr Leben, unabhängig davon, was gerade passiert und holen aus allem das Beste heraus. Wie gut trifft diese Beschreibung auf Sie zu?
 

7- Trifft sehr genau zu
- Manche Menschen sind im Allgemeinen nicht sehr glücklich. Obwohl sie nicht deprimiert sind, scheinen sie nie so glücklich zu sein, wie sie es sein könnten. Wie gut trifft diese Beschreibung auf Sie zu?
 

7- Trifft überhaupt nicht zu

Fragen 1 bis 4 von 4 insgesamt.

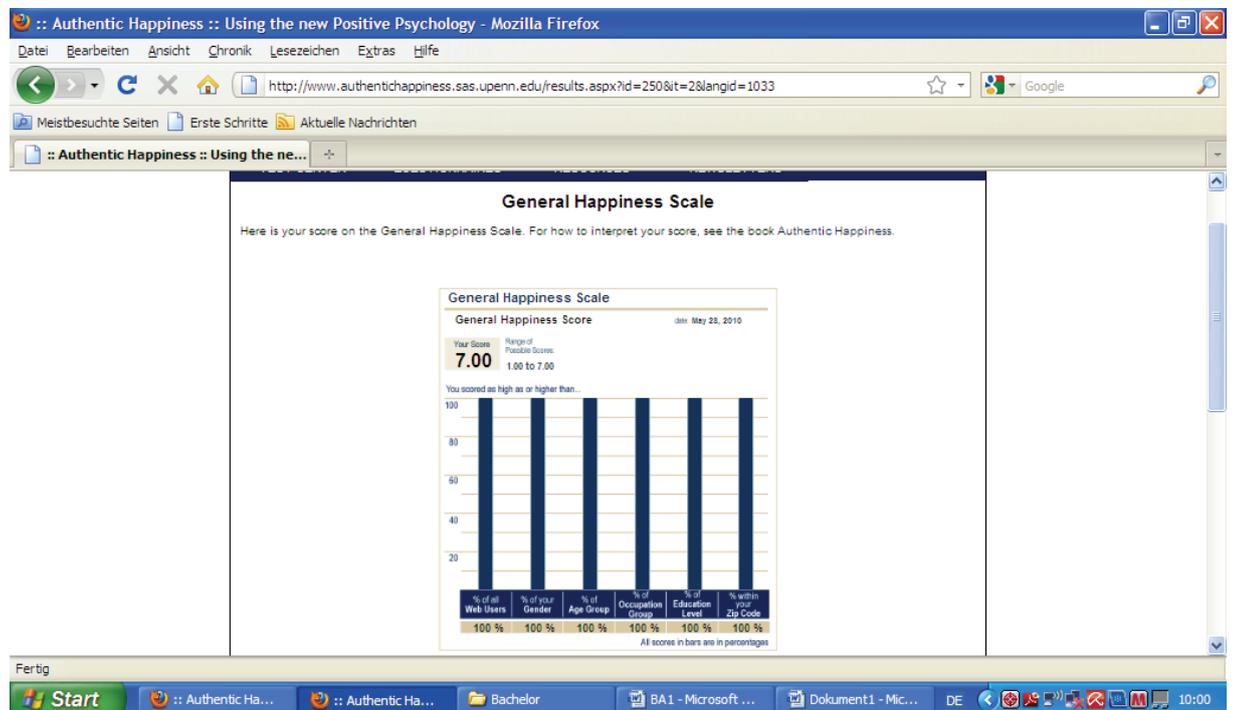
[Weiter](#)

Der Fragebogen zum allgemeinen Glückserleben wurde von Lyubomirsky & Lepper (1999) entwickelt. Die Erlaubnis zur Nutzung wurde erteilt.  
© 2002 Martin E. P. Seligman

Fertig

Start | Fragebogen zum allg... | Fragebogen zum allg... | Bachelor | BA1 - Microsoft Word... | DE | 09:49

## Auswertung



## Anhang B

## Fragebogen zur Orientierung zum Glück

Fragebogen zu Orientierungen zum Glück - Mozilla Firefox

http://www.authenticappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=266

Fragebogen zu Orientierungen zum ...

**Penn POSITIVE PSYCHOLOGIE**

**Fragebogen zu Orientierungen zum Glück**

Im Folgenden finden Sie 18 Aussagen, die Menschen als wünschenswert empfinden können. Richten Sie sich bei Ihren Antworten bitte nur danach, wie gut die Aussagen Ihr Leben beschreiben. Lesen Sie jede der Aussagen, klicken Sie auf das Drop-Down-Menü neben jeder Aussage und wählen Sie Ihre Antwort. Bitte antworten Sie ehrlich und zutreffend!

- 5 - Trifft auf mich sehr zu Was ich auch tue, die Zeit vergeht wie im Flug.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Mein Leben dient einem höheren Zweck.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Das Leben ist zu kurz, um die Freuden, die es bietet, aufzuschieben.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Ich suche mir Situationen, die meine Fähigkeiten und mein Geschick herausfordern.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Bei der Auswahl von Aktivitäten achte ich immer darauf, dass sie anderen Menschen nützen.

Fertig

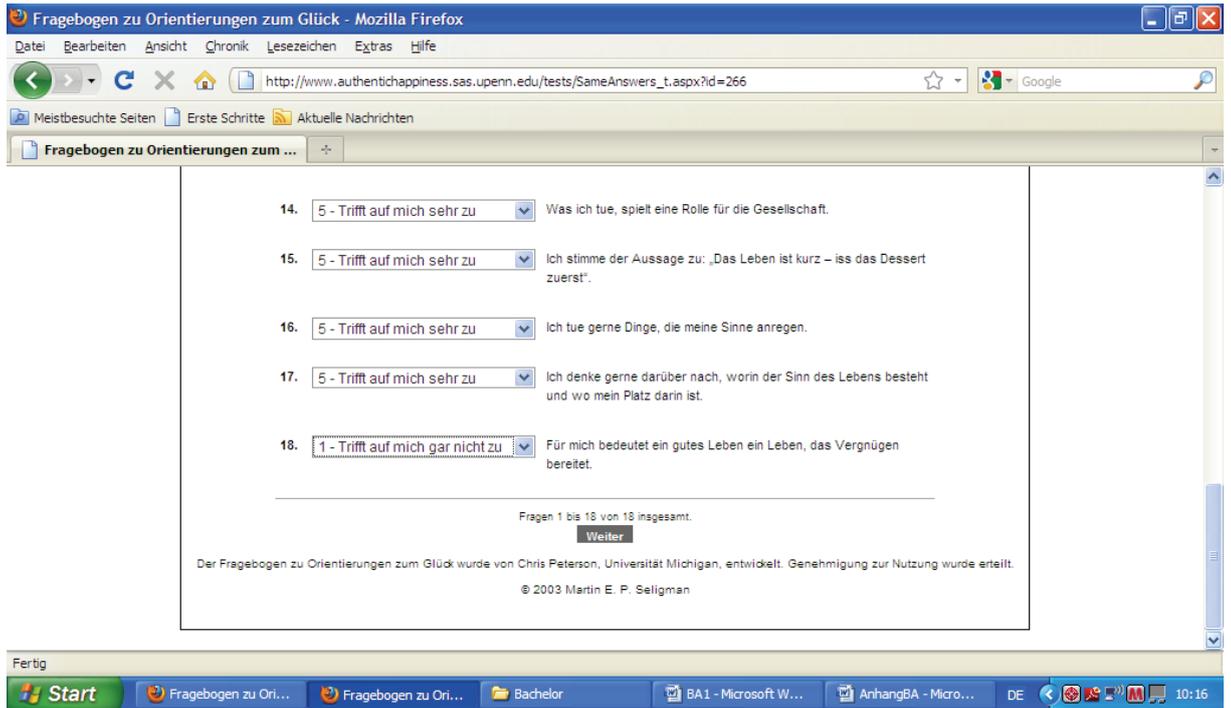
Fragebogen zu Orientierungen zum Glück - Mozilla Firefox

http://www.authenticappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=266

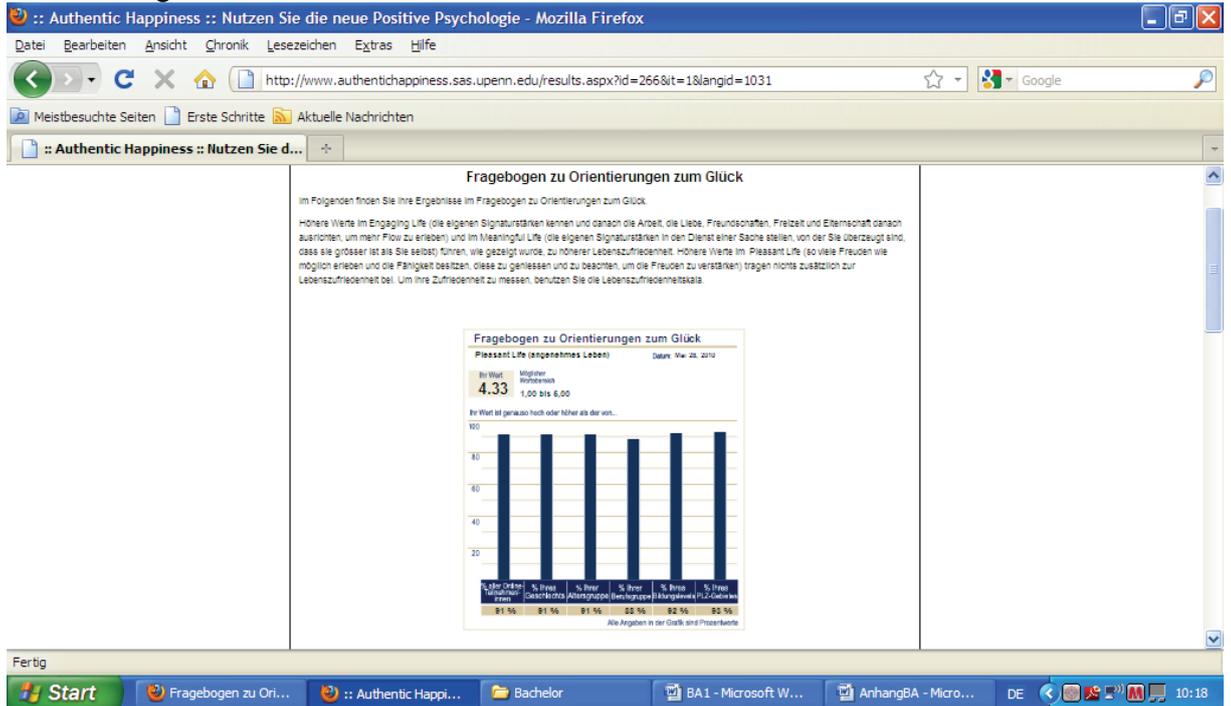
Fragebogen zu Orientierungen zum ...

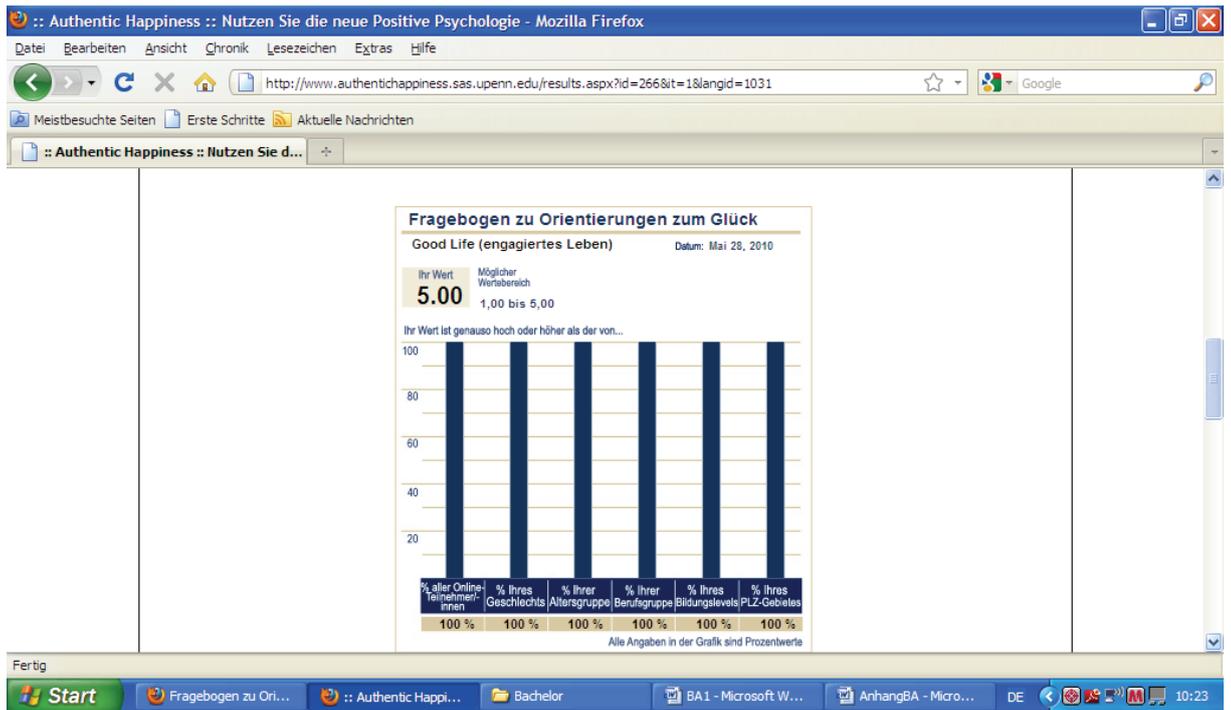
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Ob bei der Arbeit oder beim Spiel, ich bin mit Leib und Seele dabei und mir meiner selbst nicht bewusst.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Ich gehe immer völlig in dem auf, was ich tue.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Ich tue alles dafür, um mich in Hochstimmung zu versetzen.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Bei der Auswahl von Aktivitäten berücksichtige ich immer, ob ich mich in ihnen verlieren kann.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Ich lasse mich selten durch Dinge ablenken, die um mich herum passieren.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Ich trage Verantwortung, die Welt besser zu machen.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Mein Leben hat einen bleibenden Sinn.
- 5 - Trifft auf mich sehr zu Bei der Auswahl von Aktivitäten ist es mir immer wichtig, dass sie Spass machen.

Fertig



## Auswertung





## Anhang C Fragebogen zur Lebenszufriedenheit

Skala zur Lebenszufriedenheit - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=294

Skala zur Lebenszufriedenheit

Im Folgenden finden Sie 5 Aussagen, die auf Sie zutreffen oder auch nicht zutreffen können. Lesen Sie jede dieser Aussagen und wählen Sie im "drop-down"-Menü neben jeder Aussage aus, wie sehr diese auf Sie zutrifft oder nicht zutrifft.

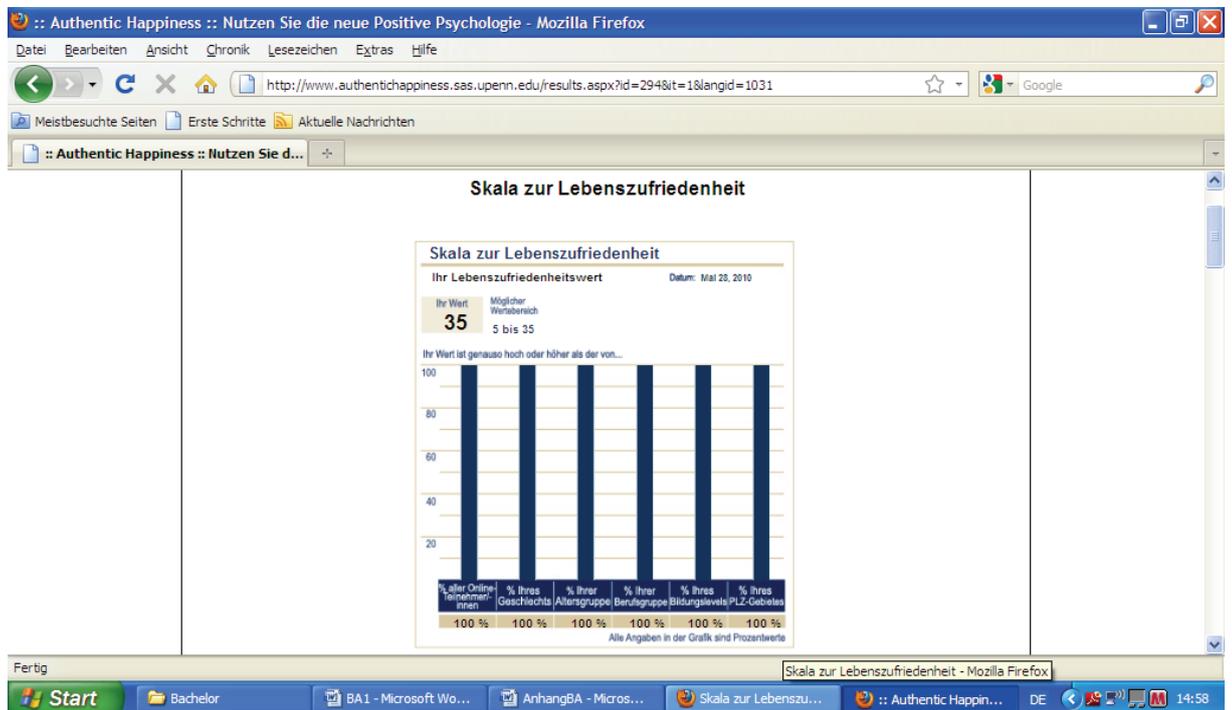
- 7 - Trifft völlig zu In den meisten Bereichen kommt mein Leben meinem Idealbild nahe.
- 7 - Trifft völlig zu Meine Lebensumstände sind ausgezeichnet.
- 7 - Trifft völlig zu Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
- 7 - Trifft völlig zu Bisher habe ich alle wichtigen Dinge verwirklicht, die ich im Leben erreichen wollte.
- 7 - Trifft völlig zu Wenn ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich fast nichts anders machen.

Fragen 1 bis 5 von 5 insgesamt.  
Weiter

Die Skala zur Lebenszufriedenheit wurde von Ed Diener von der Universität Illinois (Urbana-Champaign) entwickelt. Die Erlaubnis zur Nutzung wurde erteilt.  
© 2002 Martin E. P. Selkman

Fertig

## Auswertung



Authentic Happiness :: Nutzen Sie die neue Positive Psychologie - Mozilla Firefox

http://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/results.aspx?id=294&t=1&langid=1031

Meistbesuchte Seiten Erste Schritte Aktuelle Nachrichten

Authentic Happiness :: Nutzen Sie d...

100 % 100 % 100 % 100 % 100 % 100 %  
Alle Angaben in der Grafik sind Prozentwerte

### So sind die Ergebnisse aus der Skala zur Lebenszufriedenheit zu verstehen

Ed Diener

**30 - 35: Höchst zufrieden**

Menschen mit Werten in diesem Bereich lieben ihr Leben und fühlen, dass die Dinge sehr gut laufen. Ihr Leben ist nicht perfekt, aber Sie fühlen, dass Ihr Leben in etwa so gut ist, wie es sein kann. Darüber hinaus gilt: Nur weil Sie zufrieden sind, bedeutet das nicht, dass Sie selbstzufrieden sind. Tatsächlich ist es so, dass Wachstum und Herausforderung Teil der Ursachen sind, weswegen Sie zufrieden sind. Die meisten Menschen in diesem hohen Zufriedenheitsbereich, erfreuen sich am Leben und die wesentlichen Bereiche ihres Lebens laufen gut - Arbeit oder Schule, Familie, Freunde, Freizeit und die persönliche Weiterentwicklung.

**25-29: Zufrieden**

Menschen mit Werten in diesem Bereich mögen ihr Leben und fühlen, dass die Dinge gut laufen. Natürlich ist Ihr Leben nicht perfekt, aber Sie fühlen, dass die meisten Dinge gut laufen. Darüber hinaus gilt: Nur weil Sie zufrieden sind, bedeutet das nicht, dass Sie selbstzufrieden sind. Tatsächlich ist es so, dass Wachstum und Herausforderung Teil der Ursachen sind, weswegen Sie zufrieden sind. Die meisten Menschen in diesem hohen Zufriedenheitsbereich, erfreuen sich am Leben und die wesentlichen Bereiche ihres Lebens laufen gut - Arbeit oder Schule, Familie, Freunde, Freizeit und die persönliche Weiterentwicklung. Sie können aus diesen Bereichen Motivation schöpfen für Bereiche Ihres Lebens, mit denen Sie unzufrieden sind.

Fertig

Start Bachelor BA1 - Microsoft Wo... AnhangBA - Micros... Skala zur Lebenszu... Authentic Happin... DE 14:58

Authentic Happiness :: Nutzen Sie die neue Positive Psychologie - Mozilla Firefox

http://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/results.aspx?id=294&t=1&langid=1031

Meistbesuchte Seiten Erste Schritte Aktuelle Nachrichten

Authentic Happiness :: Nutzen Sie d...

**20-24: Leicht zufrieden**

Sie haben einen durchschnittlichen Wert erzielt. Der durchschnittliche Wert für die Lebenszufriedenheit in ökonomisch entwickelten Nationen liegt in diesem Bereich - die Mehrheit der Menschen sind generell zufrieden, haben aber einige Bereiche in denen Sie sich eine Verbesserung sehr wünschen würden. Andere Menschen erzielen Werte in diesem Punktebereich, weil sie mit den meisten Bereichen ihres Lebens zufrieden sind, aber ein oder zwei Bereiche haben, in denen sie deutliche Verbesserungsmöglichkeiten sehen. Im Allgemeinen haben Menschen mit Werten in diesem Bereich Lebensbereiche, die Verbesserungspotential haben. Sie würden sich üblicherweise gerne in Richtung höherer Werte verändern, indem sie einige Änderungen in ihrem Leben vornehmen.

**15-19: Leicht unter dem Durchschnitt in der Lebenszufriedenheit**

Menschen, die Werte in diesem Bereich erzielen, haben üblicherweise kleine, aber bedeutsame Probleme in mehreren Bereichen ihres Lebens oder haben viele Bereiche, in denen es gut läuft, aber einen Bereich in dem es ein substantielles Problem für sie gibt. Wenn Sie sich vorübergehend aufgrund eines kürzlichen Ereignisses in diesen Bereich der Lebenszufriedenheit von einem höheren Niveau aus bewegt haben, dann wird sich das üblicherweise im Verlauf der Zeit ändern und die Lebenszufriedenheit wird zu diesem zufriedeneren Punkt zurückkehren. Wenn Sie andererseits kontinuierlich leicht unzufrieden mit vielen Bereichen ihres Lebens sind, könnten einige Änderungen sinnvoll sein. Manchmal erwarten wir einfach zu viel und manchmal sind Änderungen im Leben nötig. Daher gilt, obwohl vorübergehende Unzufriedenheit gewöhnlich und normal ist, ist ein kontinuierliches Niveau von Unzufriedenheit über eine Vielzahl von Lebensbereichen hinweg ein Hinweis darauf, näher darüber nachzudenken. Manche Menschen können Motivation aus einem kleinen Ausmaß an Unzufriedenheit schöpfen, aber häufig ist Unzufriedenheit über eine Vielzahl von Lebensbereichen hinweg sehr verwirrend und auch unangenehm.

**10-14: Unzufrieden**

Fertig

Start Bachelor BA1 - Microsoft Wo... AnhangBA - Micros... Skala zur Lebenszu... Authentic Happin... DE 14:59

**Authentic Happiness :: Nutzen Sie die neue Positive Psychologie - Mozilla Firefox**

Datei Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Hilfe

http://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/results.aspx?id=294&t=1&langid=1031

Meistbesuchte Seiten Erste Schritte Aktuelle Nachrichten

**Authentic Happiness :: Nutzen Sie d...**

**10-14: Unzufrieden**

Menschen, die Werte in diesem Bereich erzielen, sind grundlegend unzufrieden mit ihrem Leben. Menschen in diesem Bereich haben möglicherweise ein Vielzahl an Lebensbereichen, in denen es nicht gut läuft oder eine oder zwei Bereiche, bei denen es sehr schlecht läuft. Wenn Unzufriedenheit mit dem Leben eine Reaktion auf ein kurzliches Ereignis, wie zum Beispiel ein Trauerfall, Scheidung oder bedeutsame Probleme am Arbeitsplatz ist, dann werden Sie vielleicht zur ursprünglichen Ausprägung ihrer Lebenszufriedenheit zurückkehren. Wenn allerdings eine niedrige Ausprägung in der Lebenszufriedenheit über einen längeren Zeitraum hinweg besteht, dann scheinen Änderungen erforderlich zu sein -- sowohl in Ihren Einstellungen und Denkmustern, wie auch im Bereich von Aktivitäten im Leben. Wenn niedrige Werte in der Lebenszufriedenheit in diesem Wertebereich dauerhaft anhalten, dann kann das ein Hinweis darauf sein, dass Dinge sehr schlecht laufen und, dass Veränderungen im Leben erforderlich sind. Weiterhin gilt, dass Personen mit niedriger Lebenszufriedenheit in diesem Bereich, manchmal nicht voll leistungsfähig sind, weil die Unzufriedenheit Grund zur Ablenkung bietet. Um sich auf die richtige Weise zu verändern, kann es hilfreich sein, mit einem Freund/einer Freundin, einem Geistlichen, einem Berater oder einem anderen Spezialisten zu sprechen; obwohl es an Ihnen liegt, eine positive Veränderung herbeizuführen.

**5-9: Extrem unzufrieden**

Menschen mit Werten in diesem Bereich sind üblicherweise extrem unzufrieden mit ihrem derzeitigen Leben. In manchen Fällen ist das eine Reaktion auf ein kurzliches tragisches Ereignis, wie der Tod einer geliebten Person oder Arbeitslosigkeit. Die Unzufriedenheit kann eine Reaktion auf ein andauerndes Problem sein, wie zum Beispiel Alkoholisumus oder Suchtverhalten. In anderen Fällen ist die extreme Unzufriedenheit eine Reaktion auf etwas Schlimmes im Leben wie der kurzliche Verlust einer geliebten Person. Dennoch ist Unzufriedenheit mit dem Leben in diesem Ausmaß oft von Unzufriedenheit mit vielen Bereichen im Leben verursacht. Was auch immer die Ursache für die Unzufriedenheit sein mag, es könnte sein, dass die Hilfe von anderen gebraucht wird - die eines Freundes oder Familienmitgliedes, eine Beratung mit einem Geistlichen oder die Hilfe durch einen Psychologen oder anderen Berater. Wenn die Unzufriedenheit dauerhaft anhält, benötigen Sie eine Veränderung und häufig können dabei andere Menschen helfen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder kontaktieren Sie eine Einrichtung für Menschen mit psychischen Problemen.

Link

Fertig

Start Bachelor BA1 - Microsoft Wo... AnhangBA - Micros... Skala zur Lebenszu... :: Authentic Happin... DE 14:59

## Anhang D VIA, Fragebogen der Stärken

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

### VIA Fragebogen zu Signaturstärken

Bitte wählen Sie jeweils eine Antwortmöglichkeit pro Aussage aus. Alle Fragen beinhalten Aussagen, die viele Menschen als wünschenswert empfinden. Wir möchten Sie jedoch darum bitten anzugeben, ob die jeweilige Aussage beschreibt, wie Sie persönlich sind. Antworten Sie bitte ehrlich und genau! Wir können Ihre persönlichen Stärken erst dann in eine Rangfolge bringen, wenn Sie alle 240 Fragen beantwortet haben.

- Ich finde die Welt sehr interessant.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich bin immer bemüht, an Weiterbildungsaktivitäten teilzunehmen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich gehe den Beweggründen meines Handelns immer auf den Grund.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Eine meiner Stärken besteht darin, dass ich neue und unkonventionelle Ideen habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich nehme mein Umfeld sehr bewusst wahr.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich habe immer die Übersicht über das, was gerade geschieht.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich habe meinen Standpunkt schon häufig gegen starken Widerstand verteidigt.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

- Ich bleibe immer an einer Aufgabe, bis sie erledigt ist.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich halte meine Versprechen immer.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich bin nie zu beschäftigt um einem Freund zu helfen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich bin immer bereit, Risiken auf mich zu nehmen, wenn es darum geht, Beziehungen aufzubauen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich verpasse nie Gruppentreffen oder Teamübungen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich gebe immer zu, wenn ich unrecht habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich versuche sicherzustellen, dass sich alle Gruppenmitglieder mit einbezogen fühlen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich habe kein Problem, mich gesund zu ernähren.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend
- Ich habe nie jemanden absichtlich nekränkt.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_Laspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

16. Ich habe nie jemanden absichtlich gekränkt.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

17. Für mich ist es wichtig, in einer schönen Welt zu leben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

18. Ich drücke Leuten, die sich um mich kümmern, immer meine Dankbarkeit aus.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

19. Ich sehe das Leben immer von der positiven Seite.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

20. Ich bin ein spiritueller Mensch.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

21. Ich bin immer bescheiden bezüglich der Dinge, die ich in meinem Leben erreicht habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

22. Wann immer meine Freunde in einer bedrückten Stimmung sind, versuche ich sie aufzuheitern.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

23. Ich möchte in vollem Umfang am Leben teilnehmen und nicht nur, am Rand stehend, dabei zuschauen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

24. Ich lasse die Vergangenheit immer ruhen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:53

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_Laspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

25. Mir ist nie langweilig.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

26. Ich liebe es, Neues zu lernen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

27. Ich betrachte eine Angelegenheit immer von verschiedenen Seiten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

28. Wenn mir jemand sagt, wie ich etwas tun soll, fallen mir automatisch Alternativen ein, um dasselbe zu erreichen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

29. Ich weiss, wie ich mich in verschiedenen sozialen Situationen zu verhalten habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

30. Egal was passiert, ich verliere das Wesentliche nie aus den Augen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

31. Ich habe ein emotionales Problem bewältigt, indem ich mich ihm direkt gestellt habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

32. Was ich beginne, beende ich auch.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:53

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_T.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studivZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su... >>

33. Meine Freunde sagen mir, dass ich immer bei der Wahrheit bleibe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

34. Ich genieße es sehr, Freunden kleine Gefallen zu tun.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

35. In meinem Leben gibt es Menschen, denen mein Wohlergehen ebenso am Herzen liegt wie ihr eigenes.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

36. Ich genieße es wirklich, Teil einer Gruppe zu sein.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

37. Die Fähigkeit, Kompromisse einzugehen, ist eine wichtige Eigenschaft von mir.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

38. Als Führungsperson behandle ich jede/n gleich gut, und dies unabhängig von ihrer oder seiner Erfahrung.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

39. Auch wenn Süßigkeiten und Kekse vor meiner Nase stehen, esse ich nie zuviel davon.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

40. Ich lebe nach dem Motto "Vorsorge ist besser als Nachsorge".  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

41. Die Güte anderer Menschen rührt mich fast zu Tränen.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:54

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_T.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studivZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su... >>

41. Die Güte anderer Menschen rührt mich fast zu Tränen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

42. Ich bekomme Gänsehaut, wenn ich von Taten ausserordentlicher Grosszügigkeit höre.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

43. Ich kann immer etwas Positives in dem finden, was für andere nur negativ erscheint.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

44. Ich praktiziere meine Religion.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

45. Ich schätze es, nicht aufzufallen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

46. Die meisten meiner Bekannten würden sagen, dass es Spass macht, mit mir zusammen zu sein.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

47. Ich scheue mich nie davor, morgens aufzustehen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

48. Ich bin selten nachtragend.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fragen 25 bis 48 von 240 insgesamt.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:54

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

49. Ich bin immer mit etwas Interessantem beschäftigt.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

50. Es begeistert mich, etwas Neues zu lernen.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

51. Ich treffe Entscheidungen erst dann, wenn ich alle Fakten kenne.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

52. Ich liebe es mir auszudenken, wie ich etwas auf neue Weise angehen kann.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

53. Ich bin in sozialen Situationen immer in der Lage, gut mit anderen zu harmonieren.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

54. Ich habe eine reife Sicht der Welt.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

55. Ich zögere nie, eine unpopuläre Meinung öffentlich zu vertreten.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

56. Ich bin eine zielstrebige Person.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

57. Ich glaube, dass Vertrauen auf Ehrlichkeit basiert.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:55

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

57. Ich glaube, dass Vertrauen auf Ehrlichkeit basiert.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

58. Ich gebe mir Mühe, Menschen aufzuheitern, denen es schlecht zu gehen scheint.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

59. In meinem Umfeld gibt es Menschen, die meine Schwächen akzeptieren.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

60. Ich bin äusserst loyal.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

61. Egal wer oder was sie sind, ich behandle alle Menschen gleich.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

62. Eine meiner Stärken besteht darin, Menschen mit unterschiedlichen Ansichten zu einer guten Gruppenzusammenarbeit zu bringen.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

63. Ich bin sehr diszipliniert.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

64. Ich denke immer nach, bevor ich spreche.

Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:56

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kult... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

65. Ich werde von Gefühlen überwältigt, wenn ich Schönes sehe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

66. Ich halte mindestens einmal täglich inne und denke über die mir widerfahrenen Wohltaten nach.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

67. Ungeachtet aller Herausforderungen und Probleme, die das Leben stellt, sehe ich der Zukunft immer hoffnungsvoll entgegen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

68. Auch in harten Zeiten verlässt mich mein Glaube nie.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

69. Ich benehme mich nicht so, als wäre ich etwas Besonderes.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

70. Ich freue mich über jede Gelegenheit, jemandem den Tag mit Lachen aufzuheitern.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

71. Ich gehe die Dinge nie halbherzig an.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

72. Ich versuche niemals, mich zu rächen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:56

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kult... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

73. Ich begegne der Welt immer mit Neugier.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

74. Jeden Tag versuche ich etwas zu lernen und mich weiter zu entwickeln.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

75. Ich schätze meine Fähigkeit, kritisch zu denken.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

76. Ich bin stolz darauf, originell und kreativ zu sein.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

77. Ich kann anderen das Gefühl geben, interessant zu sein.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

78. Ich habe nie einen Freund durch einen schlechten Ratschlag fehlgeleitet.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

79. Ich vertrete woran ich glaube, auch wenn dies negative Folgen hat.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

80. Ich bringe Dinge trotz Hindernissen zu einem Abschluss.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

81. Ich sage auch dann die Wahrheit, wenn ich jemanden damit verletzen könnte.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 12:56

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

81. Ich sage auch dann die Wahrheit, wenn ich jemanden damit verletzen könnte.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

82. Ich liebe es, andere glücklich zu machen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

83. Ich bin der wichtigste Mensch im Leben eines anderen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

84. Ich arbeite am besten im Team.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

85. Mir ist es wichtig, dass jeder die gleichen Rechte genießt.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

86. Ich bin sehr gut in der Planung von Gruppenaktivitäten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

87. Ich kontrolliere meine Gefühle.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

88. Meine Freunde finden, dass ich klug entscheide bezüglich dem, was ich sage oder tue.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

89. Ich sehe Schönes, an dem andere, ohne es zu bemerken, vorbeigehen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

89. Ich sehe Schönes, an dem andere, ohne es zu bemerken, vorbeigehen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

90. Ich lasse die Person, die mir ein Geschenk gemacht hat, immer wissen, dass ich es zu schätzen weiss.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

91. Ich habe eine klare Vorstellung davon, was ich mir für die Zukunft wünsche.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

92. Mein Leben hat einen tieferen Sinn.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

93. Ich prahle nie mit meinen Leistungen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

94. Ich versuche in allen möglichen Situationen, Spass zu haben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

95. Ich liebe das, was ich tue.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

96. Ich gestehe anderen immer zu, ihre Fehler hinter sich zu lassen und einen Neuanfang zu machen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

97. Ich kann mich für viele verschiedene Aktivitäten begeistern.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

98. Ich möchte mein ganzes Leben lang lernen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

99. Meine Freunde schätzen meine Objektivität.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

100. Ich habe ständig neue Ideen, wie man etwas anders machen könnte.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

101. Ich weiss immer, wie jemand gestrickt ist.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

102. Mein Umfeld hält mich für weiser, als es meinem Alter entspricht.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

103. Ich schreibe zur Tat, während andere noch reden.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

104. Ich arbeite immer hart.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

105. Auf mein Wort ist Verlass.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

106. Ich habe im Verlauf des letzten Monats einem Nachbarn freiwillig geholfen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

107. Meine Familie und besten Freunde könnten nichts tun, was meine Liebe zu ihnen gefährden würde.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

108. Ich rede gegenüber Aussenstehenden nie schlecht über Mitglieder meiner Gruppe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

109. Ich gebe jedem eine Chance.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

110. Um effektiv zu führen, behandle ich alle gleich.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

111. Ich verzichte auf Dinge, die mir kurzfristig gut tun, wenn sie mir langfristig schaden.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

112. Ich vermeide immer Aktivitäten, die körperlich gefährlich sind.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

113. Ich bin oft sprachlos, wenn ich in einem Film schöne Szenen sehe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

114. Ich bin ein sehr dankbarer Mensch.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

115. Wenn ich eine schlechte Note oder Bewertung bekomme, konzentriere ich mich auf die nächste Gelegenheit und nehme mir vor, es besser zu machen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

116. Ich habe in den letzten 24 Stunden mindestens 30 Minuten im Gebet, in Meditation oder Besinnung verbracht.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

117. Ich bin stolz darauf, ein ganz normaler Mensch zu sein.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

118. Ich versuche alles, was ich tue, mit ein bisschen Humor anzugehen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

119. Ich freue mich auf jeden neuen Tag.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

120. Ich glaube, es ist am besten zu vergeben und vergessen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

121. Ich habe viele Interessen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

122. Ich scheue keine Mühen, um Museen und Ausstellungen besuchen zu gehen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

123. Wenn es die Sache erfordert, kann ich sehr rational denken.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

124. Meine Freunde sagen, dass ich viele neue und unkonventionelle Ideen habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

125. Ich komme mit Leuten gut aus, auch wenn ich sie gerade erst kennen gelernt habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

126. Ich bin immer in der Lage, die Dinge in ihrem Zusammenhang zu sehen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

127. Ich verhalte mich immer gemäss meinen Überzeugungen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

128. Ich gebe nie auf.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

129. Ich bleibe meinen Prinzipien/Werten treu.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_T.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

129. Ich bleibe meinen Prinzipien/Werten treu.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

130. Wenn meine Freunde krank sind, rufe ich sie immer an.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

131. Ich spüre immer das Vorhandensein von Liebe in meinem Leben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

132. Für mich ist es wichtig, die Harmonie in meiner Gruppe zu erhalten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

133. Ich fühle mich den Prinzipien der Gerechtigkeit und Gleichheit stark verpflichtet.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

134. Ich glaube, dass es in der menschlichen Natur liegt, gemeinsam an Zielen arbeiten zu wollen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

135. Ich kann eine Diät immer durchhalten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

136. Bevor ich handle, denke ich immer die Konsequenzen durch.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

137. Ich bin mir immer der Schönheit in meiner Umwelt bewusst.

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_T.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

137. Ich bin mir immer der Schönheit in meiner Umwelt bewusst.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

138. Ich tue alles, um Menschen, die gut zu mir waren, meine Anerkennung zu zeigen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

139. Ich habe eine Vorstellung davon, wo ich in fünf Jahren stehen will.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

140. Mein Glaube macht mich zu dem, was ich bin.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

141. Ich ziehe es vor, andere über sich selbst reden zu lassen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

142. Ich lasse mir auch in bedrückenden Situationen meinen Sinn für Humor nie nehmen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

143. Ich habe jede Menge Energie.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

144. Ich bin immer bereit, jemandem die Chance zu geben, etwas wieder gutzumachen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

145. Ich kann jeder Situation etwas Interessantes abgewinnen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

146. Ich lese ständig.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

147. Ich habe die Eigenschaft, die Dinge immer durchzudenken.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

148. Ich denke originell.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

149. Ich kann mich gut in andere Menschen einfühlen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

150. Ich habe eine vernünftige Sichtweise über das Leben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

151. Ich stelle mich immer meinen Ängsten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

152. Ich lasse mich bei der Arbeit nie ablenken.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

153. Ich stelle mich nicht besser dar als ich bin.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:00

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

153. Ich stelle mich nicht besser dar als ich bin.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

154. Ich freue mich über das Glück anderer genauso sehr wie über mein eigenes.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

155. Ich kann jemanden meine Liebe zeigen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

156. Ich unterstütze meine Team- oder Gruppenmitglieder ohne Ausnahme.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

157. Ich lehne es ab, Lob für etwas zu ernten, das ich nicht gemacht habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

158. Meine Freunde sagen mir immer, dass ich eine strenge aber faire Führungsperson bin.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

159. Ich weiss immer, wann es Zeit ist aufzuhören.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

160. Ich kann immer Richtig von Falsch unterscheiden.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

161. Ich schätze alle Arten von Kunst ausserordentlich.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:01

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

161. Ich schätze alle Arten von Kunst ausserordentlich.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

162. Ich bin dankbar für alles, was mir das Leben geschenkt hat.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

163. Ich weiss, dass ich meine Ziele auch erreichen werde.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

164. Ich glaube, dass jeder Mensch eine tiefere Bestimmung im Leben hat.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

165. Ich ziehe selten Aufmerksamkeit auf mich.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

166. Ich habe einen ausgeprägten Sinn für Humor.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

167. Wenn ich etwas vorhabe, will ich so schnell wie möglich damit anfangen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

168. Ich versuche selten Gleiches mit Gleichem zu vergelten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fragen 145 bis 168 von 240 insgesamt.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:01

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

169. Es fällt mir sehr leicht, mich allein zu beschäftigen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

170. Wenn ich etwas wissen möchte, mache ich mich sofort daran, in Bibliotheken oder im Internet darüber zu recherchieren.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

171. Ich wäge Pro und Contra immer gegeneinander ab.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

172. Ich habe mehr Phantasie und Vorstellungskraft als meine Freunde.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

173. Ich bin mir meiner Gefühle und Motive bewusst.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

174. Andere fragen mich um Rat.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

175. Ich habe Schmerz und Enttäuschungen überwunden.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

176. Wenn ich mich für etwas entschieden habe, dann halte ich auch daran fest.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:02

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su... >>

177. Ich würde lieber sterben, als ein Schwindler zu sein.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

178. Ich bin gerne nett zu anderen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

179. Ich kann die Liebe anderer annehmen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

180. Ich respektiere die Gruppenleiter, auch wenn ich mit ihnen nicht einer Meinung bin.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

181. Auch wenn ich jemanden nicht mag, behandle ich ihn oder sie fair.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

182. Als Führungsperson versuche ich dazu beizutragen, dass sich alle Gruppenmitglieder wohl fühlen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

183. Ich erledige meine Aufgaben bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause ohne Ausnahme immer rechtzeitig.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

184. Ich bin eine sehr umsichtige Person.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

185. Ich habe oft Ehrfurcht vor kleinen Dingen des Lebens, die andere für selbstverständlich erachten.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:02

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studIVZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

VIA Fragebogen zu ... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su... >>

185. Ich habe oft Ehrfurcht vor kleinen Dingen des Lebens, die andere für selbstverständlich erachten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

186. Wenn ich zurückblicke, gibt es Vieles, für das ich dankbar sein kann.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

187. Ich bin überzeugt, dass meine Art die Dinge anzugehen, bestens funktionieren wird.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

188. Ich glaube an eine universelle Kraft, einen Gott.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

189. Mir wurde gesagt, dass Bescheidenheit eine meiner bemerkenswertesten Eigenschaften ist.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

190. Es bereitet mir Vergnügen, andere zum Lächeln oder Lachen zu bringen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

191. Ich kann kaum abwarten, was das Leben in den nächsten Wochen und Jahren für mich bereithält.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

192. Normalerweise bin ich bereit, jemandem eine zweite Chance zu geben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:02

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

193. Ich finde mein Leben ausserordentlich interessant.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

194. Ich lese eine grosse Bandbreite von Büchern.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

195. Ich versuche, wichtige Entscheidungen auf der Basis von guten Vorüberlegungen zu treffen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

196. Ich habe im letzten Monat ein Problem aus meinem Alltag kreativ gelöst.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

197. Ich weiss immer, was ich tun muss, damit sich andere wohl fühlen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

198. Auch wenn ich es ändern nicht sage, finde ich, dass ich weise bin.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

199. Ich protestiere immer, wenn jemand Gemeinheiten sagt.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

200. Wenn ich Pläne mache, setze ich sie auch sicher um.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

201. Meine Freunde sagen immer, dass ich nicht abgehoben bin.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:03

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

201. Meine Freunde sagen immer, dass ich nicht abgehoben bin.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

202. Mit andern das Rampenlicht zu teilen, erfüllt mich mit Freude.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

203. Ich habe einen Nachbarn, jemanden in der Schule oder auf der Arbeit, der mir als Mensch sehr wichtig ist.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

204. Für mich ist es wichtig, die Entscheidungen meiner Gruppe zu respektieren.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

205. Jede/r sollte ein Mitspracherecht haben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

206. Als Führungsperson bin ich der Überzeugung, dass es jedem Mitglied möglich sein muss, sich in Gruppenentscheidungen einzubringen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

207. Ich halte Übung für ebenso wichtig wie Leistung.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

208. Ich treffe Entscheidungen immer sehr sorgfältig.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

209. Ich habe oft ein Verlangen nach anspruchsvoller Kunst wie Musik, Theater oder Malerei.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:03

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

209. Ich habe oft ein Verlangen nach anspruchsvoller Kunst wie Musik, Theater oder Malerei.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

210. Ich empfinde jeden Tag tiefe Dankbarkeit.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

211. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, rufe ich mir in Erinnerung, was in meinem Leben gut ist.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

212. Meine religiösen Überzeugungen machen mein Leben bedeutsam.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

213. Niemand würde mich je als arrogant beschreiben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

214. Ich sehe das Leben eher als Komödie denn als Tragödie.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

215. Wenn ich aufwache, bin ich gespannt, was der Tag wohl bringen mag.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

216. Ich sehe nicht gerne jemanden leiden, nicht einmal meinen ärgsten Feind.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:04

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_t.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

217. Es interessiert mich sehr, über andere Länder und Kulturen Genaueres zu erfahren.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

218. Ich liebe es, Sachbücher einfach aus Freude zu lesen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

219. Meine Freunde schätzen mein gutes Urteilsvermögen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

220. Ich möchte im kommenden Jahr unbedingt etwas Kreatives machen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

221. Man kann mich selten ausnutzen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

222. Andere halten mich für weise.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

223. Ich bin mutig.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

224. Ich habe meine bisherigen Ziele erreicht, weil ich hart für sie gearbeitet habe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

225. Andere vertrauen mir ihre Geheimnisse an.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:04

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_T.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

225. Andere vertrauen mir ihre Geheimnisse an.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

226. Ich nehme mir immer Zeit, wenn jemand über seine Probleme reden will.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

227. Es fällt mir leicht, Gefühle mit anderen zu teilen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

228. Ich bin gern bereit, meinen Eigennutz zum Wohl der Gruppe zurückzustellen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

229. Ich glaube, jede Meinung ist es wert, angehört zu werden.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

230. Wenn ich eine leitende Position inne habe, gebe ich anderen nie die Schuld, wenn Probleme auftreten.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

231. Ich sehe zu, dass ich regelmäßig übe.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

232. Ich kann mir nicht vorstellen zu lügen oder zu betrügen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:05

VIA Fragebogen zu Signaturstärken - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/tests/SameAnswers\_T.aspx?id=310

VIA Fragebogen zu ... x Wortschatz - Result x Damaged Case x Deutschlandradio Kul... x Sun Java(TM) System... x obsolet - Google-Suc... x WEB.DE - E-Mail - Su... x

233. Ich habe im vergangenen Jahr etwas Schönes geschaffen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

234. Ich wurde in meinem Leben mit Vielem gesegnet.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

235. Ich erwarte immer das Beste.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

236. Ich habe eine Berufung im Leben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

237. Andere Menschen fühlen sich von meiner Bescheidenheit angezogen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

238. Ich bin für meinen Sinn für Humor bekannt.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

239. Bekannte würden mich als sehr enthusiastisch beschreiben.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

240. Wenn mich jemand schlecht behandelt, versuche ich dem mit Verständnis zu begegnen.  
 Völlig zutreffend  Zutreffend  Neutral  Unzutreffend  Völlig unzutreffend

Fragen 217 bis 240 von 240 insgesamt.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft ... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... VIA Fragebogen zu ... DE 13:05

# Auswertung

Authentic Happiness :: Nutzen Sie die neue Positive Psychologie - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/results.aspx?id=310&it=1&langid=1031

VIA Fragebogen zu Signaturstärken

Im Folgenden finden Sie Ihre Ergebnisse im VIA Fragebogen zu Signaturstärken. Genauere Informationen zur Interpretation Ihrer Testwerte finden Sie im Buch "Authentic Happiness" (dt. "Der Glücks-Faktor - Warum Optimisten länger leben"). Die Rangreihe der Stärken spiegelt Ihre Beantwortung der Fragen zu allen 24 Stärken im Fragebogen wider und zeigt, wieviel Sie von jeder Stärke besitzen. Ihre "Top 5" sind als Ihre Signaturstärken zu verstehen; diesen sollten Sie besondere Aufmerksamkeit schenken und neue Wege herausfinden, sie noch häufiger einzusetzen.

**Die ermittelte Top-Stärke**

**Sinn für das Schöne**  
 Sie nehmen in allen Lebensbereichen Schönes, Besonderes und Hervorragendes (von Musik, zu Kunst, zu Natur, zu Mathematik, zu Sport, zu Wissenschaft, zu alltäglichen Erfahrungen) bewusst wahr und können dieses wertschätzen bzw. sich darüber freuen.

**Die ermittelte zweite Stärke**

**Tapferkeit**  
 Sie sind eine mutige Person und schrecken nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen zurück. Sie stehen zu Ihren Meinungen und Überzeugungen trotz Gegenmeinungen und handeln auch danach.

**Die ermittelte dritte Stärke**

**Bindungsfähigkeit**  
 Sie schätzen enge Beziehungen zu anderen, vor allem wenn sie von Geben und Nehmen geprägt sind. Die Menschen, denen Sie sich am meisten verbunden fühlen, sind auch diejenigen, die sich Ihnen am meisten verbunden fühlen.

**Die ermittelte vierte Stärke**

**Vorsicht**  
 Sie sind sorgfältig und alle Ihre Entscheidungen sind gut durchdacht. Sie sagen und machen nichts, was Sie später bereuen könnten.

**Die ermittelte fünfte Stärke**

**Teamwork**  
 Sie zeichnen sich als engagiertes Mitglied einer Gruppe aus und stehen immer zu ihr. Sie beteiligen sich immer und arbeiten hart für den Erfolg der Gruppe.

Alle 24 Stärken zu diesem Zeitpunkt ansehen

Authentic Happiness :: Nutzen Sie die neue Positive Psychologie - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/results.aspx?id=310&it=1&langid=1031&viat=1

Stärke 6

**Kreativität**  
 An neue Wege zu denken, um Dinge zu erledigen ist ein bedeutender Teil von dem, wer Sie sind. Sie sind nie damit zufrieden, Dinge auf dem gewöhnlichen Weg zu erledigen, wenn ein besserer möglich ist.

Stärke 7

**Neugier**  
 Sie sind neugierig auf alles, erfragen viel und finden alle Menschen und Themen faszinierend. Sie erforschen und entdecken gerne die Welt.

Stärke 8

**Fairness**  
 Alle Menschen fair zu behandeln, ist eine Ihrer grundlegenden Prinzipien. Ihre persönlichen Gefühle beeinflussen nicht Ihre Entscheidungen in Bezug auf andere. Sie geben jedem eine Chance.

Stärke 9

**Vergebungsbereitschaft**  
 Sie können anderen wirklich verzeihen, wenn sie einen Fehler gemacht haben. Sie geben anderen immer eine zweite Chance. Ihr Leitprinzip ist Gnade und nicht Rache.

Stärke 10

**Dankbarkeit**  
 Sie sind sich der guten Dinge bewusst, die in Ihrem Leben geschehen und Sie nehmen sie niemals als selbstverständlich hin. Ihre Freunde und Verwandten wissen, dass Sie eine dankbare Person sind, weil Sie sich immer die Zeit nehmen, Ihre Dankbarkeit auszudrücken.

Stärke 11

**Authentizität**  
 Sie sind ein ehrlicher Mensch. Sie sagen nicht nur die Wahrheit, sondern Sie leben Ihr Leben auch in einer aufrichtigen und authentischen Weise. Sie sind auf dem Boden geblieben und täuschen nichts vor. Sie sind "echt".

Stärke 12

**Hoffnung**  
 Sie erwarten das Beste für die Zukunft und arbeiten daran, dieses zu erreichen. Sie glauben daran, dass Sie die Zukunft kontrollieren können.

Stärke 13

Authentic Happiness :: Nutzen Sie die neue Positive Psychologie - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/results.aspx?id=310&it=1&langid=1031&viat=1

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studivZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

Authentic Happin... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

Stärke 13	<b>Humor</b> Sie mögen es zu lachen und zu necken. Sie bringen andere gerne zum Lächeln. Sie versuchen alle Situationen von der leichten Seite her zu betrachten.
Stärke 14	<b>Urteilsvermögen</b> Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu durchdenken und zu prüfen, macht Sie aus. Sie ziehen keine vorläufigen Schlüsse und bei Ihren Entscheidungen verlassen Sie sich auf gut belegte Tatsachen. Sie können Ihre Meinung auch ändern.
Stärke 15	<b>Freundlichkeit</b> Sie sind freundlich und großzügig anderen gegenüber und Sie sind nie zu beschäftigt, um jemanden einen Gefallen zu tun. Sie mögen es, anderen etwas Gutes zu tun, sogar wenn Sie sie nicht gut kennen.
Stärke 16	<b>Führungsvermögen</b> Sie sind gut bei der Erledigung von Führungsaufgaben. Sie können eine Gruppe motivieren, Aufgaben zu erledigen. Sie schaffen es, den "Gruppenfrieden" zu erhalten, weil Sie jedem das Gefühl vermitteln dazugehören. Sie können Gruppenaktivitäten gut organisieren und dafür sorgen, dass sie erledigt werden.
Stärke 17	<b>Liebe zum Lernen</b> Sie lieben es, Neues zu lernen, ob in einer Gruppe oder auch allein. Sie mochten schon immer die Schule. Lesen oder Museen- überall und an allen Orten besteht die Möglichkeit zu lernen.
Stärke 18	<b>Bescheidenheit</b> Sie streben nicht danach, im Rampenlicht zu stehen und bevorzugen es, Ihre Leistungen für sich sprechen zu lassen. Sie sehen sich nicht als etwas Besonderes an. Andere bemerken und schätzen Ihre Bescheidenheit.
Stärke 19	<b>Weisheit</b> Obwohl sie sich möglicherweise nicht als weise einschätzen würden, Ihre Freunde haben diese Meinung von Ihnen. Ihre Freunde schätzen Ihre Sicht der Dinge und fragen Sie um Rat. Sie haben eine Sicht der Welt, die für Sie und andere Sinn macht.

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... Authentic Happin... DE 13:07

Authentic Happiness :: Nutzen Sie die neue Positive Psychologie - Mozilla Firefox

http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/results.aspx?id=310&it=1&langid=1031&viat=1

Meistbesuchte Seiten Deutschlandradio Kult... NDR Kultur- NDR Kult... Deutschlandfunk Aktuelle Nachrichten studivZ | Du hast Dich ... Google

Powered by Google Suchen

Authentic Happin... Wortschatz - Result Damaged Case Deutschlandradio Kul... Sun Java(TM) System... obsolet - Google-Suc... WEB.DE - E-Mail - Su...

Stärke 19	<b>Weisheit</b> Obwohl sie sich möglicherweise nicht als weise einschätzen würden, Ihre Freunde haben diese Meinung von Ihnen. Ihre Freunde schätzen Ihre Sicht der Dinge und fragen Sie um Rat. Sie haben eine Sicht der Welt, die für Sie und andere Sinn macht.
Stärke 20	<b>Selbstregulation</b> Sie regulieren Ihre Gefühle und Ihr Verhalten bewusst. Sie sind diszipliniert und kontrollieren Ihre Verlangen und Emotionen.
Stärke 21	<b>Soziale Intelligenz</b> Sie sind sich der Motive und Gefühle anderer bewusst. Sie wissen, wie Sie sich unterschiedlichen sozialen Situationen gut anpassen und wie Sie andere beruhigen können.
Stärke 22	<b>Spiritualität</b> Sie haben starke und stimmige Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Sie wissen, wo Ihr Platz in einem größeren Plan ist. Ihre Überzeugungen prägen Ihr Verhalten und sind eine Quelle des Wohlbefindens für Sie.
Stärke 23	<b>Enthusiasmus</b> Was Sie auch tun, Sie gehen alles mit Eifer und Energie an. Sie machen keine halben Sachen. Das Leben ist für Sie ein Abenteuer.
Stärke 24	<b>Ausdauer</b> Sie arbeiten hart, um zu beenden, was Sie begonnen haben. Was Sie auch tun, Sie beenden es zügig. Sie lassen sich nicht ablenken, wenn Sie an einer Sache arbeiten und es stimmt Sie zufrieden, wenn Sie Aufgaben erfüllt haben.

[Alle VIA Werte ansehen](#)

[Zurück zum Test-Center](#)

Fertig

BAKA\_3 - Microsoft... AnhangBA - Micros... Wechseldatenträger... Authentic Happin... DE 13:07

Quelle: Universität von Pennsylvania. Authentic Happiness Test-Center.  
www.authentichappiness.org