

Coaching und Positive Psychologie sind zwei Themengebiete, die mich beruflich und persönlich stark geprägt haben, faszinieren und inspirieren. Seit 30 Jahren arbeite ich als Coach und bilde seit 25 Jahren Coaches aus. Menschen dabei zu begleiten, sich und anderen das Leben etwas leichter zu machen, bereitet mir große Freude, und es erfüllt mich nach wie vor mit Staunen und Begeisterung, wenn ich sehe, wie sich Menschen auf den Weg machen, um ihr Leben selbstbestimmt und aktiv zu gestalten. Deshalb freue ich mich sehr, mit den Bildern und Impulsen dieser Coachingkarten dazu beizutragen, dass Coaches die Positive Psychologie in ihrer Arbeit einsetzen können.

1. Was ist Coaching?

Im Coaching geht es darum, Menschen dabei zu begleiten, ihre Ziele zu formulieren und auf dem Weg dorthin ihre Ressourcen nutzen und Hindernisse überwinden zu können. Mit jedem Schritt auf dem Weg zum Ziel wächst dann die Selbstwirksamkeit, der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Stärken, und das gibt Kraft und Mut, den eigenen Weg weiterzugehen. Doch jenseits von Zielen und ihrer Erreichung geht es im Coaching auch noch um etwas Größeres: Coaching kann dazu beitragen, dass Menschen ihr Potenzial erkennen, wachsen und sich entfalten können. Dann erleben sie mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensglück und können aktiv dazu beitragen, dass das auch anderen Menschen möglich wird. Wer selbst stabil steht, kann andere besser unterstützen.

Coaching lässt sich von Psychotherapie dadurch abgrenzen, dass die Kund*innen keine Diagnosen psychischer Störungen tragen. Ein Coach begegnet seinen Klient*innen auf Augenhöhe und betrachtet sie als handlungsfähige Partner, die Unterstützung bei der eigenverantwortlichen Lösung ihrer Probleme und beim Erreichen ihrer Ziele erhalten möchten. Klient*innen werden also nicht „behandelt“, sondern unterstützt.

2. Was ist Positive Psychologie?

Positive Psychologie ist die Wissenschaft davon, was im Leben gut läuft – „*the science of what goes right in life*“. Als eines der am schnellsten wachsenden Forschungsgebiete der modernen Psychologie erforscht sie die Frage, wie Menschen ein erfüllendes Leben führen können. Dabei geht es um zentrale Themen, die Menschen schon seit Jahrhunderten beschäftigen und auf die auch die antike Philosophie bereits Antworten gab. Doch nun können moderne empirische Methoden die Wirkung bestimmter Gedanken und Gefühle nachweisen und als Grundlage für die persönliche Entwicklung nutzbar machen.

Die moderne Positive Psychologie wurde 1998 von Martin Seligman begründet, der deshalb als „Vater der Positiven Psychologie“ gilt. Ihre Ursprünge reichen aber viel weiter zurück. Anfänge ihrer Forschungsfragen finden sich bereits bei den antiken Philosophen, zum Beispiel bei Aristoteles mit seinen Werken über Themen wie Glück, Sinnhaftigkeit und Tugend. Den bekannten Psychologen Abraham Maslow bezeichne ich gerne als „Großvater der Positiven Psychologie“, da er den Begriff *Positive Psychologie* bereits im Jahr 1954 prägte und forderte, die Psychologie müsse positiver und weniger negativ werden. Dem hätte auch sein Zeitgenosse Viktor Frankl zugestimmt, der in Ergänzung zur damals vorherrschenden Tiefenpsychologie eine „Höhenpsychologie“ entwickeln wollte. Carl Rogers, der Begründer der klientenzentrierten Gesprächsführung und -therapie, wäre neben Abraham Maslow und Viktor Frankl der dritte „Großvater der PP“, da er stets betonte, wie prinzipiell positiv und entwicklungsfähig jeder Mensch sei. Mit seinem Verständnis der *fully functioning person* nahm Rogers 50 Jahre vor der Begründung der empirischen Positiven Psychologie durch Seligman und seine Kollegen bereits das Prinzip des Aufblühens (*Flourishing*) als Kernkonzept der Positiven Psychologie vorweg.

3. Positive Psychologie & Coaching

Die Positive Psychologie erforscht, was das Leben lebenswert macht. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben befasst sie sich mit dem, was uns stärkt und woran wir wachsen können. Sie ist damit eine ideale Basis für modernes, ganzheitlich verstandenes Coaching. Konzepte und Theorien der Positiven Psychologie können jeden Coachingprozess bereichern und inspirieren, der auf dem wachstumsorientierten Menschenbild der Humanistischen Psychologie basiert. Leicht und praxisbezogen lassen sich einzelne Interventionen in den Gesprächsprozess integrieren, es ist aber auch möglich, die Konzepte der Positiven Psychologie systematisch einzubeziehen.

Welche Faktoren beeinflussen die Wirkung einer Intervention?

Positiv psychologische Interventionen fördern positive Emotionen, konstruktives Denken und Handeln. Das unterstützt persönliches Wohlbefinden und psychische Leistungsfähigkeit. Entscheidend für die Wirkung einer Intervention ist, wie gut sie „passt“: zur Person, die sie ausführt, und zu ihrer Einstellung, Motivation und ihren Werten¹.

Eine Person wird am meisten von einer Intervention profitieren, wenn sie ihren persönlichen Vorlieben und Persönlichkeitseigenschaften entspricht. Wer Wirksamkeit erwartet, wird auch kleine Veränderungen viel aufmerksamer wahrnehmen als jemand, der denkt, dass diese Aktivität wahrscheinlich nichts bringen wird. Dennoch sollten die Erwartungen an die Wirkung nicht zu hoch gesteckt werden, um einer Entmutigung vorzubeugen, falls sich Veränderungen erst schrittweise zeigen.

Idealerweise ist bei einer Intervention schon das Tun an sich erstrebenswert und nicht nur das Erreichen des damit verbundenen Ziels. Die Übung selbst sollte Freude machen oder zumindest Neugier we-

1 Im Folgenden einige Aspekte dazu; für eine genauere Darstellung sei auf Blickhan (2018, 2021) verwiesen.

cken, sodass die Klient*innen sie selbstbestimmt ausführen und nicht etwa als Pflicht oder dem Coach zuliebe. Und sie sollte so einfach und verständlich sein, dass sie sich gut in den Tagesablauf integrieren lässt. Dann wird eine Intervention mehr und mehr zu einem selbstverständlichen Teil des eigenen Lebens, und aus einer „Übung“ kann sich eine positive innere Haltung entwickeln.

4. „Gebrauchsanweisung“

Diese Impulskarten können im Coaching auf zwei Arten eingesetzt werden:

- Jede Karte stellt eine Intervention der Positiven Psychologie vor, die direkt im Coaching eingesetzt werden kann. In diesem Beiheft findest du eine Liste aller Übungen nach Themenbereichen geordnet, um gezielt diejenigen auswählen zu können, mit denen du deine Klient*innen optimal unterstützen kannst.
- Die Bilder können genutzt werden, um Ressourcen, Ziele oder andere relevante Aspekte im Coachingprozess zu verankern. Alle Fotos wurden in Japan aufgenommen. Seit vielen Jahren reise ich regelmäßig in dieses faszinierende Land und freue mich sehr, dass ich die Coaching-Impulse mit Impressionen aus meinen Reisen unterstützen kann.

Neue Gewohnheiten aufbauen?

Ein besonderes Kennzeichen positiv psychologischer Interventionen liegt in ihrer Lebensnähe. Für die Durchführung braucht es oft gar keinen Coach, denn viele Übungen lassen sich leicht in den normalen Tagesablauf integrieren. Wie Sonia Lyubomirsky sagt: Die Interventionen der Positiven Psychologie spiegeln die Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten natürlich glücklicher Menschen.

Dies lässt sich mit einer Metapher veranschaulichen, für die ich Sasha Blickhan danken möchte: Die Interventionen der PP sind wie die

Stützräder, die man früher einem Kind an sein Fahrrad geschraubt hat, damit es leichter das Fahren lernt. Die Stützräder verhinderten das Umkippen, gaben Sicherheit und konnten im Lauf der Zeit immer höher gestellt werden. Am Ende wurden sie nicht mehr gebraucht, weil das Kind gelernt hatte, alleine zu fahren. Heutzutage findet man kaum noch Stützräder, weil Laufräder sich etabliert haben. Doch als Metapher für die Wirkung einer PP-Intervention eignen sie sich nach wie vor hervorragend: Es geht bei den Übungen der Positiven Psychologie darum, Radfahren zu lernen, und zwar ohne die Stützräder der Intervention. Radfahren zu können bedeutet, die Haltung verinnerlicht zu haben, die der Intervention zugrunde liegt.

Wenn deine Klientin also sagt, sie habe „vergessen“, eine Intervention durchzuführen, frag immer erst nach, was sie genau getan hat. Oft stellt sich dann heraus, dass sie schon „ohne Stützräder fährt“, weil ihr die neuen Denk-, Fühl- und Verhaltensgewohnheiten bereits so vertraut sind. Sie meint vielleicht, sie hätte die Übung „vergessen“. Richtig ist jedoch, dass sie keine „Stützräder“ mehr braucht.

„Folge der Freude“

Interventionen der Positiven Psychologie zielen zum einen darauf ab, das Positive im Leben zu vermehren und zum anderen darauf, Wege zu zeigen, um gut mit Belastungen und Widrigkeiten umzugehen. Im Idealfall macht die Intervention selbst bereits bei der Durchführung Freude. Die Wirkung auf Wohlbefinden und Selbstregulation stellt sich dann als zusätzlicher „angenehmer Nebeneffekt“ im Alltag ein.

Stell deinem Klienten die Interventionen deshalb nicht als „Aufgabe“ oder „Übung“ vor, sondern wähle Worte, die die Motivation und Exploration fördern: etwas Neues ausprobieren, einen neuen Weg einschlagen, andere Denkgewohnheiten erproben, Gefühle neugierig erkunden. Ermutige deinen Klienten zu einer inneren Offenheit beim Ausprobieren. Manches Gefühl, das anfänglich als Unsicherheit beschrieben wird, kann sich bei näherer Betrachtung zu Neugier und

Vorfriede entwickeln. Interventionen sind keine „Aufgaben“, Pflichten, geschweige denn „Hausaufgaben“, sondern Ideen, Anregungen, Möglichkeiten, die dein Klient ausprobieren kann. Und wenn ein Impuls Freude macht und neue Möglichkeiten eröffnet, dann findet er – ggf. mit deiner Unterstützung – Wege, ihn leicht und mit Freude in sein Leben zu integrieren.

Nicht zu viel auf einmal

Gerade weil viele Interventionen so kurz, einfach und eingängig erscheinen, neigen viele Menschen bzw. Coaches dazu, zu viele auf einmal anzupacken. Ich möchte explizit empfehlen, die Interventionen gezielt und zurückhaltend zu dosieren. Zu Beginn kann eine einfache, klassische Übung wie der positive Tagesrückblick völlig ausreichend sein. Nimm dir Zeit, um die Intervention in Ruhe mit den Klient*innen zu besprechen und achte dabei auf ein positives Wording. Du möchtest damit Interesse und Neugier für die Durchführung der Übung wecken und gleichzeitig Zuversicht und Vorfriede auf die mögliche Wirkung unterstützen. Im Coachinggespräch kannst du das leicht und wirkungsvoll steuern, indem du deine Worte gezielt wählst.

Führen deine Klient*innen die Übung nicht in der Coachingsitzung aus, sondern eigenständig zu Hause, hat es sich bewährt, einige zusätzliche Aspekte zu beachten:

- Besprich nicht nur die Übung (Was gilt es dabei zu tun?), sondern thematisiere auch die Klient*innenerwartungen. „Was glaubst du, welche Wirkung wird sich zeigen? Welche Schwierigkeiten erwartest du bei der Durchführung und wie kannst du sie im Vorfeld berücksichtigen? Worauf freust du dich bei dieser Übung?“
- Nimm dir in der nächsten Sitzung Zeit, um die Wirkung einer Intervention in Ruhe zu besprechen und gemeinsam „die Ernte einzubringen“, bevor du eine weitere Intervention anbietest.

- Wirkungen zeigen sich nicht immer gleich beim ersten Mal der Anwendung, sondern vielleicht erst dann, wenn sich Klient*innen mit einer Übung vertraut gemacht und sich mit dem neuen Verhalten angefreundet haben. Ermutige sie, die Intervention so anzupassen, dass sie gut in ihr Leben und zu ihrer Persönlichkeit passt.

Nachhaltige Wirkungen unterstützen

Die Interventionen der Positiven Psychologie lassen sich aufgrund ihrer Kürze und Einfachheit leicht in das tägliche Leben integrieren. Idealerweise werden sie kleine bzw. kurze Rituale im eigenen Tagesablauf, die sich zu selbstverständlichen Gewohnheiten entwickelt haben und kaum noch bewusste Aufmerksamkeit binden. Dann profitieren die Klient*innen nicht nur kognitiv, sondern auch emotional am meisten von den Übungen.

Gerade wegen der „Unauffälligkeit“ bzw. Alltagsnähe der Aktivitäten lohnt es sich aber, regelmäßige Phasen der Rückschau einzuplanen, in denen die Wirkungen bewusst reflektiert werden. So können sie durch bewusstes Handeln unterstützt werden, zum Beispiel, indem kleine Anpassungen an den Aktivitäten vorgenommen werden. Zusammenhänge zwischen verschiedenen Übungen können sich erschließen, und Synergien werden deutlich.

Diese Reflektionen können in den Coachinggesprächen immer wieder Raum finden. Unterstützt wird der Prozess durch das Führen eines Coaching-Tagebuchs, in dem die Klient*innen notieren, welche Impulse sie ausprobiert und was sie dabei erlebt haben.

Die Wirkungen können vielfältig sein; deshalb hier einige Leitfragen:

- Wie ging es dir direkt nach dem Umsetzen der Aktivität? Betrachte deine Gefühle, deine Gedanken, dein Energieniveau, deinen Fokus.
- Welche Gedanken kamen im Nachgang? Vielleicht merkst du im Verlauf der nächsten Tage, wie sich deine Wahrnehmung erweitert hat, wie du auf Ideen gekommen bist oder sich neue Zusammenhänge erschlossen haben.

- Nimm dir einmal in der Woche Zeit – zum Beispiel am Wochenende –, um selbst Rückschau zu halten, vielleicht, wenn du Ruhe hast, an einem ruhigen Ort bist und deine Erkenntnisse direkt aufschreiben kannst. Oder du reflektierst beim Spaziergehen, Wandern, Laufen, Radfahren ... (leichte und rhythmische körperliche Bewegung kann das Denken unterstützen). Deine Gedanken kannst du entweder ins Handy diktieren oder im Nachgang notieren.
 - Welche Impulse hast du umgesetzt? Welche haben dir am meisten Freude gemacht? Welche haben dich beflügelt? Bei welchen hast du Ruhe gefunden?
 - Wie könntest du diese Impulse mehr und mehr zu einem selbstverständlichen Bestandteil deines Lebens werden lassen?
- Wiederhole die Rückschau einmal im Monat.
- Vielleicht möchtest du auch mit einem lieben Menschen über deine Aktivitäten und ihre Wirkungen sprechen?

5. Themenfelder der Coaching-Impulse

In meinem Buch **Positive Psychologie im Coaching** (2021) habe ich Themenfelder im Coaching mit Positiver Psychologie beschrieben. Die Zuordnung der Coachingkarten in Rubriken orientiert sich daran, deshalb hier ein kurzer Auszug aus dem Buch:

Klient*innen kommen in der Regel ins Coaching, weil sie unter belastenden Emotionen leiden, sich erschöpft, ausgebrannt oder orientierungslos fühlen. Gleichzeitig erleben sie häufig ein Gefühl des Getriebenseins, der dauernden Anspannung und Reizüberflutung. „Es ist einfach alles zu viel.“ „Ich habe mich verloren.“ „Ich kümmere mich um alles andere, nur nicht um mich selbst.“ Das Thema der **Emotionen** – Was geht eigentlich in mir vor? – und die Steuerung der eigenen **Aufmerksamkeit** – unserer wichtigsten Ressource in der heutigen reizintensiven Welt – bietet sich deshalb häufig als eines der ersten Coachingfelder an. Es hilft den Klient*innen, den Zugang zu sich selbst wiederherzustellen, um sich buchstäblich wieder selbst zu spüren.

Sobald durch die Beschäftigung mit den eigenen Emotionen und der Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das, was bereits da und was gut ist, eine gewisse Grundlage geschaffen ist und die Energiespeicher sich langsam wieder füllen, kann das Thema **Selbstwirksamkeit** in den Blick rücken. Selbstwirksamkeit beschreibt das Erleben, dass das eigene Tun Wirkung erzeugt, und es lässt sich gut durch die Arbeit an und mit den eigenen **Stärken** unterstützen. Als Gegenteil erlebter Hilflosigkeit ist Selbstwirksamkeit ein zentraler Baustein für Wohlbefinden und gleichzeitig ein Puffer gegen depressive Entwicklungen.

Auf dieser Basis, wenn wieder ein Mindestmaß an positiven Emotionen, bewusster Aufmerksamkeitssteuerung und Stärken-Erleben vorhanden ist, lassen sich grundlegendere Themen der **Grundbedürfnisse und Motivation** in den Blick nehmen: Was brauche ich eigentlich, damit es mir gut geht? Wie kann ich so handeln, dass es mir leicht von der Hand geht und ich mich nicht unnötig zwingen muss? Das sind zentrale Fragen des gelingenden Lebens und Arbeitens.

Sie führen ganz von selbst zu der Frage, welche Ziele jetzt wichtig sind. Eine erneute Klärung, wo die Klient*innen hin möchten, ist dann sinnvoll und zeigt, welche Kraft intrinsisch motivierte **Ziele** entfalten können. Dann geht es um das Erreichen dieser selbst gewählten Ziele und in Verbindung damit um **Zuversicht und Optimismus** als innere Haltung auf dem eigenen Weg.

Wären die Wege zu unseren Zielen geradlinig und gut ausgebaut, wären wir alle schon längst dort. Oft zeigen sich aber unterwegs Hindernisse, man muss lernen, mit Rückschlägen umzugehen und muss neue, kreative Wege finden, vielleicht sogar Abkürzungen oder auch Umwege. Auf all diesen Etappen geht es um die Frage, wie wir mit uns selbst umgehen. Erreichen wir das Ziel mit bloßer Willenskraft und hohem Energieaufwand? Oder können wir uns „Rückenwind“ verschaffen, damit der Weg leichter zu bewältigen ist? Diese Fragen betreffen das Thema der **Selbstregulation**. Wenn es schwierig wird und wir Rückschläge erleiden, uns verirren und den Weg nicht mehr finden, neigen viele Menschen dazu, mit sich deutlich weniger

freundlich umzugehen als sie es mit einem guten Freund tun würden. Eine Haltung des **Selbstmitgefühls** kann eine Alternative bieten, um sich zum verspürten Misserfolg nicht auch noch selbst Vorwürfe zu machen.

Auf Basis dieser Erkenntnisse und im Rahmen der Gewohnheiten, die im Coachingverlauf entwickelt wurden, lässt sich nun das für viele Klient*innen zentrale Thema „**gut mit Stress umgehen**“ fundiert und nachhaltig betrachten. Hier geht es auch darum, sie zu unterstützen, die neuen Strategien und die positiven Wege, die im Verlauf des Coachings aufgebaut wurden, mehr und mehr selbstständig zu nutzen, zu kombinieren und weiterzuentwickeln.

Ein gelingendes Leben kann ein Ergebnis einer solchen Reise sein. Wenn sich Klient*innen Zeit nehmen, um sich und ihr Leben zu reflektieren, nehmen sie gleichzeitig ihre eigene Selbstaktualisierung in den Blick. „Wer bin ich und wie passt das zu meinen Entscheidungen und Handlungen?“ „Welche Veränderungen möchte ich jetzt auf meinem Lebenskurs vornehmen, damit ich am Ende überzeugt sagen kann, das war ein gutes, gelingendes Leben, das war mein Leben?“

Literatur:

BLICKHAN, D. (2018): *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann, 2. Aufl.

BLICKHAN, D. (2021): *Positive Psychologie und Coaching*. Paderborn: Junfermann.