

Kritisch hinterfragt



Michael Tomoff

# Positive Psychologie

Erfolgsgarant  
oder Schönmalerei?

 Springer

Kritisch hinterfragt

Die „Kritisch hinterfragt“-Reihe greift kontroverse und für die Gesellschaft relevante Themen aus psychologischer Sicht auf und entlarvt gängige Mythen und Vorurteile. Die Bandbreite der Themen kommt aus allen Teilgebieten der Psychologie. Jeder einzelne Band konzentriert sich auf ein spezielles psychologisches Themengebiet.

Um den Leser abzuholen und das Interesse aufrecht zu erhalten, sind an entscheidenden Stellen Fragen eingearbeitet. Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert, jedoch nicht nur informativ, sondern unterhaltsam und humorvoll in leicht verständlicher Sprache verfasst.

### **Bände in der Reihe „Kritisch hinterfragt“:**

Niklas, Mit Würfelspiel und Vorlesebuch – Welchen Einfluss hat die familiäre Lernumwelt auf die kindliche Entwicklung? ISBN 978-3-642-54758-4

Sprenger, Joraschky, Mehr Schein als Sein? – Die vielen Spielarten des Narzissmus, ISBN 978-3-642-55306-6

Gündel, Glaser & Angerer, Arbeiten und gesund bleiben – K. O. durch den Job oder fit im Beruf, ISBN 978-3-642-55302-8

Krause, Mit dem Glauben Berge versetzen? – Psychologische Erkenntnisse zur Spiritualität, ISBN 978-3-662-48456-2

Schneider, Lesen und Schreiben lernen – Wie erobern Kinder die Schriftsprache? ISBN 978-3-662-50318-8

Reindl, Gniewosz, Prima Klima: Schule ist mehr als Unterricht, ISBN 978-3-662-50352-2

Tomoff, Positive Psychologie – Erfolgsgarant oder Schönmalerei? ISBN 978-3-662-50386-7

Weitere Bände sind in Planung.

Michael Tomoff

# Positive Psychologie – Erfolgsgarant oder Schönmalerei?

 Springer

Michael Tomoff  
Bonn, Deutschland

Kritisch hinterfragt

ISBN 978-3-662-50386-7 ISBN 978-3-662-50387-4 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-50387-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Planung: Marion Krämer

Zeichnungen: Abb. 2.1, 5.1, 5.2, 8.1 von Darja Süßbier

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort: (K)ein weiterer Glücksratgeber

Die Welt verändert sich radikal – dies hat sowohl Auswirkungen auf die Arbeitswelt als auch auf unser ganzes Leben.

Bahnbrechende Modelle der Unternehmensführung gehen einher mit der Ausbeutung von Mitarbeitern, Steuerhinterziehung und durch die Decke schießenden Burnoutraten. Forderungen nach nachhaltigerem Umgang mit uns und der Umwelt sind in Unternehmensleitbildern ebenso Stammgast wie der Aufruf zu Kreativität und Verantwortungsübernahme oder die Ansage, die Potenziale der Mitarbeiter fördern und nutzen zu wollen.

„Führung“ ist zu einem Tagesthema geworden. Gleichzeitig bleibt für Führung in vielen Bereichen der Arbeitswelt leider immer weniger Zeit, weil Kosten- und Konkurrenzdruck, Wachstumsraten und Gewinnzielsetzungen immer mehr Aufmerksamkeit fordern.

Inzwischen hat die Stelle des „Feelgood Managers“ in die Organigramme der Unternehmen Einzug gehalten, und man fragt sich, wohin wir gekommen sind, dass wir eine Person explizit dafür abstellen, dass sie sich um das Wohlbefinden der Mitarbeiterschaft kümmert. Sollte das nicht zu den Aufgaben einer Führungskraft gehören? Andererseits könnten wir fragen, warum dies *erst jetzt* und in vielen Fällen *nur von einer* Person umgesetzt werden soll.

Für mich steht – mit dem Blick auf zahlreiche Gespräche mit Kunden, Kollegen und Freunden – fest, dass viele Menschen durchaus wissen, wie Veränderungen in eine positive Richtung durchgeführt werden können. Ebenso bestehen zahlreiche positive Praxisbeispiele, die den theoretischen Ansätzen das Qualitätssiegel „realistisch und möglich“ bescheren. Allein der Wille oder der Mut, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen, fehlt. In Unternehmen gibt es oft bereits Menschen, die für diese Veränderungen bereit wären – die Führungskraft ist dies oftmals aber

nicht. Im Privaten sind neue Ideen schneller durchführbar, allein die Disziplin und Kontinuität ist eine ernst zu nehmende Hürde.

An dieser Stelle tritt eine relativ frische Mitspielerin den Raum. Sie ist noch ein wenig grün hinter den Ohren, hat aber in ihren jungen Jahren bereits zahlreiche Ehrungen erhalten und ist ambitioniert, in vielen Gebieten umtriebiger zu forschen und sich für Veränderungen einzusetzen, die für ein besseres Leben sorgen sollen: Willkommen Positive Psychologie!

Ich hoffe, dass die Vertreter der Positiven Psychologie ihre Visionen und Ziele in den kommenden Jahren breiter aufstellen werden und sich nicht – wie das leider in der Vergangenheit häufig der Fall war – in ihrem Elfenbeinturm einschließen und sich auf ihr Feld beschränken, ohne ihr Wissen zugänglich zu machen und mit anderen zu teilen.

Positive Psychologie ist zuerst einmal eine theoretische Annahme. Sie ist jedoch darüber hinaus nicht nur eine Wissenschaft, sondern auch eine Bewegung. Und diese Bewegung sollte fähig sein, in den nächsten Jahren andere wichtige Felder noch stärker zu berühren und zu beeinflussen: die Politik, die Ökonomie, die Literatur, die Philosophie, die Rechtsprechung, die Gesellschaft im Allgemeinen. Die Positive Psychologie könnte eine der wenigen übergreifenden psychologischen Richtungen werden, die – vielleicht mit der humanistischen Philosophie vergleichbar – anderen Disziplinen eine theoretische Anleitung und Führung sein kann. Dass sie dies vermag, hoffe ich inständig. Ich möchte mit dem Ihnen vorliegenden Buch meinen Teil dazu beitragen. Ich krampe die Ärmel hoch und möchte eine Brücke schlagen zwischen Elfenbeinturm und Anwendung, zwischen genialen Theoretikern und wissbegierigen Praktikern. Ich möchte Ihnen Informationen an die Hand geben, damit Sie selbst entscheiden können, ob auch Sie ein Teil der Veränderung werden möchten.

Ich habe aufgrund meiner fundierten psychologischen Ausbildung ein Grundinteresse am Menschen, seinem Verhalten, seinen Motiven und seinen Wünschen. Darüber hinaus schätze ich mich glücklich, auch ein intrinsisches Interesse an dem zu haben, was *mich* glücklich macht und darüber hinaus auch die Menschen um mich herum. Ich liebe es, neue Entdeckungen zu machen und die Dinge zu teilen, die ich auf diesem Weg – egal ob als Berater, Trainer, Coach oder Autor – als nützlich, hilfreich und bewegend erkannt habe. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern versucht, Ihnen einige der Bereiche nahezubringen, die mir selbst sehr spannend erscheinen – in der Hoffnung, Sie fangen auch ein wenig Feuer für diese Themen. Dieses Buch ist keine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Glück, kann jedoch ein Wegweiser zu *mehr* Wohlbefinden sein.

Bonn, Januar 2017

Michael Tomoff

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Positive Psychologie: die Grundlagen</b> .....	1
1.1	Wo hat die Positive Psychologie ihre Wurzeln? – Ein Blick in die Vergangenheit .....	1
1.2	Was ist Positive Psychologie? – Eine Definition .....	6
	Literatur .....	10
<b>2</b>	<b>Positive Psychologie kritisch gesehen – wo es noch hakt und knirscht</b> .....	11
2.1	Sind diese Erkenntnisse überhaupt neu? – Alter Wein in neuen Schläuchen .....	13
2.2	Handelt es sich nicht nur um Pseudowissenschaft? – Selbsthilfebücher und Positive Psychologie .....	14
2.3	Positive Psychologie fokussiert doch allein auf Positives, oder? – Akzeptanz von negativen Emotionen .....	15
2.4	Ist es nicht vollkommen sinnlos, dem Glück hinterherzurrennen? – Die hedonistische Treitmühle .....	17
2.5	Ist unser Glücksempfinden nicht sowieso genetisch vorbestimmt? – Die Wände des Möglichkeitsraums .....	18
2.6	Werden neue Interventionen überhaupt ausreichend wissenschaftlich überprüft? – Theorie und Praxis .....	22
2.7	Haben die Studien nicht sowieso konzeptionelle Fehler? – Die Losada-Ratio .....	23
2.8	Kann die hartnäckige Glückssuche nicht sogar unglücklich machen? – Auf Biegen und Brechen .....	25
2.9	Können exzessive Glücksgefühle nicht gefährlich sein? – Zu viel des Guten .....	26

2.10	Aber es ist doch nicht gut, in jeder Situation glücklich zu sein? – Alles im richtigen Kontext .....	27
2.11	Aber nicht jede Art von Glück wirkt sich positiv aus! – Fremde Federn .....	28
2.12	Positive Psychologie ist doch nur etwas für die Reichen – Die Maslow'sche Bedürfnispyramide .....	28
	Literatur .....	30
<b>3</b>	<b>Positive Psychologie in der Praxis: Interventionen in verschiedenen Bereichen</b> .....	<b>33</b>
	Literatur .....	36
<b>4</b>	<b>Positive Psychologie und die Liebe</b> .....	<b>37</b>
4.1	Warum lässt Selbstmitgefühl Menschen aufblühen? – Zuflucht vor dem inneren Kritiker .....	40
4.2	Wie kann man romantische Liebe aufrechterhalten? – Viel Aufmerksamkeit für den Partner .....	47
4.3	Warum sind liebevolle Beziehungen zu Freunden so wichtig? – Das Geflecht sozialer Beziehungen .....	50
4.4	Macht Liebe zu den eigenen Kindern glücklich? – Elterliche Freuden und Pflichten .....	57
	Literatur .....	61
<b>5</b>	<b>Positive Psychologie im Unterricht</b> .....	<b>65</b>
5.1	Stärken im Unterricht besser nutzen? – Von Charakterstärken und Tugenden .....	67
5.2	Wie kann man Schülern beibringen, Verantwortung zu übernehmen? – Learning by Doing .....	72
5.3	Warum sollte man Dankbarkeit kultivieren? – Die Aufwärtsspirale .....	73
5.4	Welche Programme für den Klassenraum gibt es? – Glück als Unterrichtsfach .....	77
5.5	Welche einzelnen Interventionen für den Klassenraum gibt es? – Spaß im Schulalltag .....	84
	Literatur .....	89

<b>6</b>	<b>Positive Psychologie und Gesundheit</b> .....	91
6.1	Was macht uns eigentlich krank? – Stress und seine Auswirkungen .....	94
6.2	Was kann man tun, um gesund zu bleiben? – Steigerung des Wohlbefindens .....	108
	Literatur .....	122
<b>7</b>	<b>Positive Psychologie im Umgang mit Geld</b> .....	125
7.1	Für was soll man sein Geld ausgeben? – Dinge versus Erlebnisse .....	127
7.2	Für wen gibt man sein Geld am besten aus? – Das Helper's High .....	130
	Literatur .....	133
<b>8</b>	<b>Positive Psychologie in Arbeit und Beruf</b> .....	135
8.1	Warum brauchen wir Ziele und wie erreichen wir sie? – Persönliche Wegweiser .....	139
8.2	Wie kann man Motivation und Engagement am Arbeitsplatz fördern? – Glückliche Arbeitnehmer .....	144
8.3	Wie findet man seine Werte und welche Bedeutung haben sie? – Auf Erfolgskurs .....	152
8.4	Wie kann man Leidenschaft bei der Arbeit fördern? – Mehr Freiraum für individuelle Projekte .....	156
8.5	Was ist Psychologisches Kapital und wie wirkt es sich aus? – Wettbewerbsvorteil durch Ressourcen .....	162
8.6	Was ist Positive Organizational Scholarship und womit befasst sie sich? – Unternehmensweite Dankbarkeit .....	164
8.7	Warum klagen so viele Menschen in Unternehmen über unerfüllte Bedürfnisse? – Alkoholismus und Burnout .....	168
8.8	Wie können die Arbeitsbedingungen verbessert werden? – Die Neuerfindung der Organisation .....	170
8.9	Wie arbeiten moderne Unternehmen? – Die drei Durchbrüche .....	171
8.10	Warum sind moderne Unternehmen so erfolgreich? – Der übergeordnete Sinn .....	179
	Literatur .....	188

<b>9</b>	<b>Positive Psychologie in verschiedenen Kulturen</b> .....	195
9.2	Warum gibt es unterschiedliche Beziehungen zwischen positiven Konstrukten? – Optimismus und Depression .....	197
9.3	Welche Glückstraditionen gibt es in verschiedenen Kulturen? – Inspirierende Bräuche .....	198
9.4	Welche Glückstraditionen stimulieren den Körper? – Von Kaffee und ausgelassenem Tanz .....	199
9.5	Welche Glückstraditionen stimulieren den Geist? – Von Laternen und Lehrern .....	205
9.6	Welche Glückstraditionen stimulieren die Seele? – Von Yogalachen und Karneval .....	211
	Literatur .....	217
<b>10</b>	<b>Wie geht es weiter? – Ein Ausblick</b> .....	219
10.1	Was macht die zweite Welle der Positiven Psychologie aus? – Inhalt: PP 2.0 .....	220
10.2	Warum kommt man von Stift-und-Papier-Befragungen weg? – Methode: Big Data .....	222
10.3	Wie kann die Positive Psychologie auf gesellschaftliche Phänomene Einfluss nehmen? – Höhere Reichweite .....	223
10.4	Was kann Positiver Journalismus bewirken? – Positive News	225
10.5	Was ich uns noch wünsche? – Der letzte Abschnitt der Reise	228
	Literatur .....	231
	<b>Danksagung</b> .....	233
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	235

# 1

## Positive Psychologie: die Grundlagen

### Inhaltsverzeichnis

1.1	Wo hat die Positive Psychologie ihre Wurzeln? – Ein Blick in die Vergangenheit .....	1
1.2	Was ist Positive Psychologie? – Eine Definition.....	6
	Literatur.....	10

### Mythos

Die Positive Psychologie ist eine dem cleveren Marketing entstammende Forschungsrichtung, die den Menschen *das* unter die Nase halten und verkaufen soll, was sie ohnehin nie erreichen werden: ihr persönliches Glück.

## 1.1 Wo hat die Positive Psychologie ihre Wurzeln? – Ein Blick in die Vergangenheit

Bevor ich Sie in die aktuelle Wissenschaft des Glücks, des subjektiven Wohlbefindens und der Zufriedenheit entführe, die unter dem Sammelbegriff der Positiven Psychologie Platz findet, möchte ich gerne einen kurzen Blick in die Vergangenheit werfen. Dabei stellt sich die Frage:

?

Ist die Positive Psychologie nicht alter Wein in neuen Schläuchen?

Wie lebt man ein sinnvolles Leben? Was ist Glück, wie wird man glücklich, und sollten wir überhaupt nach immer mehr Glück streben? Diese Fragen gehören unzweifelhaft zu den ältesten unserer Geschichte, und viele große Denker haben sich bereits den Kopf darüber zerbrochen.

Wissenschaftler haben erst relativ spät damit begonnen, Antworten auf diese Fragen zu suchen. Auch heute noch sind philosophische Werke die Grundlage vieler wissenschaftlicher Arbeiten.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit werde ich nun einige Einflüsse und Vorreiter für die Wissenschaft des Glücks herausgreifen und andere (wie z. B. den Hinduismus oder weitverbreitete Praktiken wie Yoga) auslassen, um den Rahmen dieser Einführung nicht zu sprengen.

### 1.1.1 Glücksverständnis von Konfuzius bis zum Christentum

Zu den frühesten Denkern gehört der große chinesische Philosoph *Konfuzius*, dessen Arbeiten bereits vor ungefähr 2500 Jahren Teil einer regelrechten Welle von schriftlich festgehaltenen Theorien und Denkanstößen waren. Konfuzius sprach über ein Konzept namens *ren*, das unserem heutigen Verständnis von Güte und Menschlichkeit gleichkommt und den Fokus auf ein humanes Miteinander richtete.

Eine Person von *ren* oder Menschlichkeit, die Glück findet und es zu anderen bringt, bringt das Gute der anderen zur Vollendung und nicht das Schlechte der anderen zur Beendigung.

Schon Konfuzius sah also in der Vergrößerung des Glücks anderer eine wichtige Voraussetzung für das eigene Wohlbefinden.

Auch ca. 2500 Jahre zurück lassen sich im Buddhismus Wurzeln der Positiven Psychologie finden, so schrieb der damalige *Dalai Lama*:

Willst du andere glücklich machen, so zeige Mitgefühl. Dann wirst du auch selbst glücklich sein.

In diesem Zitat wird eine nach außen, auf andere Menschen gerichtete Aufmerksamkeit thematisiert sowie die im Buddhismus immer wiederkehrenden Konzepte „Friedlichkeit“, „Zufriedenheit“ oder „Glück“.

Der Weg zum Glück fängt nach der buddhistischen Tradition mit der Erkenntnis an, dass es viele Schwierigkeiten und großes Leid in der Welt gibt, die vornehmlich durch die Illusion entstehen, dass bestimmte Dinge uns glücklich machen und wir sie deshalb besitzen möchten oder uns unglücklich stimmen und wir sie deshalb vermeiden möchten. Doch nur durch das Loslassen solcher

Gedanken könne man wirklich glücklich werden – oder durch Ausgeglichenheit, Gleichmut, Stille, eine liebenswürdige und einfühlsame Sprache, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Auch der Chinese *Lao Tzu* tauchte vor 2500 Jahren in den Geschichtsbüchern auf. Er hinterließ sein einflussreiches Buch *Tao Te Ching* und ist noch heute einer der bekanntesten Vertreter des Taoismus. Dessen Tradition lehrt uns, dass Glück oft paradox ist und nicht durch rationales Denken erfasst werden kann, sondern erlebt werden muss und sich entfalten sollte.

When man is born he is tender and weak. At death he is stiff and hard. All things, as well as the grass and the trees, tender and subtle while alive, when dead, withered and dried. Therefore, the tender and the weak are the companions of life and the stiff and the hard are companions of death.

Es erscheint paradox, dass Schwäche und Zärtlichkeit der Weg des Lebens und eine große Stärke seien.

Lassen Sie uns den Kontinent wechseln und den ebenfalls 2500 Jahre zuvor philosophierenden griechischen Größen wie *Plato* oder *Aristoteles* Gehör schenken, die ihrerseits über das Glück und das sinnerfüllte Leben diskutierten.

Aristoteles schrieb in seinem Buch *Nikomachische Ethik* (1983) beispielsweise über die Erkenntnis, dass derjenige am Ende seines Lebens Glück fände, der mehr tugendhafte und gute Taten auf seinem Konto vorweisen könne als schlechte, quasi der Welt zu Lebzeiten mehr gegeben habe als genommen.

Er argumentiert, dass der Mensch die verschiedenen durchlebten Leidenschaften und Emotionen akzeptieren muss, man ihnen aber ihren Platz und ihre Funktion im Leben zuweisen sollte.

Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer.

Aristoteles vertrat bereits zu dieser Zeit eine *eudaimonische* Ethik, die nicht direkt auf Glück oder Wohlbefinden ausgerichtet war, sondern eher auf ein menschliches Aufblühen, einen ausgeglichenen Gemütszustand. Eudaimonie war das Ziel aller klassischen Philosophie, und schon die Griechen hatten die auch heute von vielen geteilte Auffassung, dass sich jeder sein Glück verdienen könne.

Doch die Vorstellungen der frühen Philosophen zeigten gegenüber heutigen einen entscheidenden Unterschied: Für die meisten dieser klassischen Philosophen war Glück nie einfach nur eine Folge von guten Gefühlen, die einem ein Lächeln ins Gesicht zaubern – es war eine Folge eines „guten Lebens“; eines Lebens, das auch eine gute Portion Schmerz für den Lebenden parat hielt und damit nichts für die breite Masse war.

Nach Traditionen der Griechen und Römer entstanden christlich geprägte Auffassungen über das Glück (McMahon 2006). Sie besagten, dass das Glück unter einem von drei möglichen Umständen auftreten könne:

1. in der Vergangenheit, im verlorenen Garten Eden,
2. in der Zukunft, wenn Christus auf die Erde wiederkehrt und Gottes Königreich wieder vorhanden ist, oder
3. im Himmel nach der Vereinigung mit Gott, wenn alle Heiligen die große Glückseligkeit verkünden.

In der auch heute noch in der westlichen Welt dominierenden Sicht des Christentums ist also Glück etwas, das wir nicht in diesem Leben erreichen können.

### 1.1.2 Glücksrevolution des 17., 18. und 19. Jahrhunderts

Springen wir in der Zeit nach vorne – in die europäische, genauer die französische Philosophie. Die Sichtweise der französischen Denker war im Gegensatz zur griechischen Auffassung eine *hedonistische*, d. h., gutes Leben bestand für sie in einer die Sinne erfüllenden Lustmaximierung. Glück und Wohlbefinden konnten demnach *dann* erreicht werden, wenn die Summe aller positiven sensorischen Eindrücke größer war als die der negativen. Und jeder hatte nach Auffassung der französischen Philosophen das Recht, glücklich zu sein!

Wer als Franzose mit hedonistischer Sichtweise dieser Zeit also wissen wollte, ob er glücklich ist, musste also nur überlegen, ob er genug köstliche Mahlzeiten zu sich genommen, Spaziergänge durch blumig-wohlriechende Parks gemacht, prickelnde Sonne auf der Haut gespürt oder erregende sexuelle Kontakte gehabt hatte. Mit einem Ja auf diese Fragen war auch das Glück des Tages sichergestellt.

?

So erstrebenswert ein Leben ohne Schmerz auch sein mag, hat diese Vision von Glück nicht auch eine dunkle Seite? Möglicherweise eine, die erklärt, warum viele von uns heute eine Reihe von Glücksratgebern im Regal stehen haben, auf Glückskonferenzen pilgern und ständig auf der Suche nach etwas sind, was uns zu fehlen scheint?

Glück oder Wohlbefinden scheinen heutzutage oft nicht mehr über den Zeitraum unseres gut gelebten Lebens hinweg gewonnen werden zu können. Das Glück soll verfolgt, gefangen und konsumiert werden – es entsteht somit durch temporäre Vergnügen. Der moralische Aspekt ist abhanden gekommen: gut fühlen anstelle von gut sein. Weniger das gut gelebte Leben als vielmehr die Erfahrung des sich gut anfühlenden Moments ist also ausschlaggebend.

Möglicherweise ist beim Übergang in die Moderne eines in Vergessenheit geraten: Nicht alleine durch positive Gefühle wird man glücklich(er) – dazu ist mehr notwendig.

Im Hinblick auf die Forschung scheint das Wissen aus früheren Kulturen erfreulicherweise nicht nur validiert zu werden, sondern auch wieder kultiviert. Wissenschaftler pinseln ab, was durch die Vergangenheit Staub angesetzt hatte und zeitweise in Vergessenheit geraten war.

Um dem Zustand entgegenzuwirken, es als unnatürlich, schlecht oder defizitär zu betrachten, wenn man *gerade nicht glücklich ist*, könnte der Fokus auf das Glück anderer vielversprechend sein.

Auf dieser Idee aufbauend entstand im 18. und 19. Jahrhundert der Utilitarismus. *John Stuart Mill* und *Jeremy Bentham* beispielsweise vertraten die Meinung, dass Glück über jene Handlungen erreichbar sei, die das meiste Wohlbefinden für die größtmögliche Anzahl von Menschen aufwiesen. Wir erkennen wiederholt den Fokus nach außen, auf das Wohlergehen der anderen.

Wenn man dem Individuum das Recht einräumt, nach Glück zu streben, wie das beispielsweise Thomas Jefferson in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung tat („Pursuit of Happiness“), erhöht dies auch den Wohlstand der anderen, und der Grundstein für eine florierende Gesellschaft ist gelegt. So glaubten zumindest Mill und Bentham. Belege dafür, dass dieser Ansatz tatsächlich zu einer glücklicheren Gesellschaft führt, sind mir allerdings nicht bekannt.

### 1.1.3 Glücksforschung nach dem Zweiten Weltkrieg

Die Psychologie nach dem Zweiten Weltkrieg konzentrierte sich stark auf die Heilung psychischer Krankheiten – und machte wissenschaftlich große Fortschritte.

Diese extrem fokussierte und fast ausschließlich auf Pathologie ausgelegte Psychologie vernachlässigte jedoch die Frage, wie der Einzelne ein erfülltes Leben erlangen oder der Gemeinschaft ein Aufblühen geschenkt werden könnte. Dabei wurde der Einsatz einer der mächtigsten „Waffen“ im Arsenal der Therapie vernachlässigt: die der Stärken eines Menschen.

Erst 1998, mit der in San Francisco stattfindenden Wahl von *Martin Seligman* zum Präsidenten der American Psychological Association, bekam die Psychologie wieder eine vielfältigere und positivere Ausrichtung. Denn Seligman stellte die Forderung, von nun an auch dem vernachlässigten Teil der psychologischen Forschung Tribut zu zollen. So wird seit der Jahrtausendwende anders als zuvor nicht mehr fast ausschließlich Geld für die Erforschung von Krankheiten wie Depression oder Posttraumatischen Belastungsstörungen zur Verfügung gestellt, sondern auch für Studien zu Stärken, Tugenden und Charaktereigenschaften wie Hoffnung, Optimismus oder Neugier.

## 1.2 Was ist Positive Psychologie? – Eine Definition

?

Was also macht die Positive Psychologie heute aus? Wie wird sie definiert?

Wenn Sie versuchen, eine Definition von *Glück* zu finden, werden Sie sowohl bei Google als auch bei Wikipedia und vielen anderen Quellen fündig. Eine allgemein akzeptierte Quelle zu finden, ist allerdings ein Unterfangen der Unmöglichkeit. Das liegt daran, dass es nicht nur *die eine* Definition gibt. Glück (oder englisch *happiness*) ist eine subjektive Einschätzung der Person, die es erfährt. Deshalb sprechen Wissenschaftler (wie z. B. in Diener und Biswas-Diener 2008) häufig auch von subjektivem Wohlbefinden (*subjective well-being*, SWB), denn es geht primär darum, wie jeder Einzelne von uns über sein eigenes Leben denkt und es bewertet. Es ist das Ziel vieler, häufiger positive als negative Affekte zu erleben, sodass die allgemeine Evaluation des eigenen Lebens wenn möglich positiv ausfällt.

Das Wort „Glück“ hat im Deutschen verschiedene Bedeutungen. Ich verwende es in diesem Buch im Sinne von (Glücks-)Gefühl, es handelt sich also um eine Emotion. Zu den zehn häufigsten positiven Emotionen, die wir erleben, zählt Barbara Fredrickson, eine Wissenschaftlerin an der University of North Carolina: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und – last, but not least – die Liebe (Fredrickson 2009).

Obwohl hier noch weit mehr als nur zehn Emotionsbegriffe Platz fänden, zeigt die kurze Aufzählung schon, dass es dabei um weit mehr geht als nur ein gelbes Smileygesicht. Trotzdem werde ich im Laufe des Buches Begriffe wie Glück, positive Emotionen, Positivität oder auch Wohlbefinden synonym verwenden. Doch wie auch immer Sie das Gefühl nennen möchten, unsere Suche danach ist Teil unseres Menschseins. Und das auch schon seit geraumer Zeit, wie Aufzeichnungen von Autoren und Philosophen zeigen.

Die Positive Psychologie – als wissenschaftliche Erforschung von Glück und Wohlbefinden – ist in einigen Ländern bereits stark auf dem Vormarsch. Sie begeistert Laien und Wissenschaftler, unterstützt Trainer und Coaches durch neue Konzepte und verschafft Individuen sowie Unternehmen eine Grundlage, um glücklich und erfolgreich zu werden – was auch immer für den Einzelnen als Glück oder Erfolg gelten mag.

?

Wer sagt eigentlich, was positiv ist?

Diese kritische Frage wird häufig gestellt. Natürlich gibt es Grauzonen, ein Zuviel des Guten oder gut Gemeintes im falschen Kontext. Aber es gibt tatsächlich

Dinge, die die meisten Teilnehmer einer repräsentativen Studie als positiv, gut, wertvoll oder hilfreich ansehen.

So ist Wohlbefinden angenehmer als Depression, Optimismus in vielen (nicht in allen!) Situationen hilfreicher als Pessimismus, ein langes Leben erstrebenswerter als ein kurzes, ein gesundes und schmerzfreies Leben schöner als ein krankes, qualvolles. Liebe ist besser als Hass, sinnvoll besser als sinnfrei und viele gute Sozialkontakte zu haben ist besser als Einsamkeit. Und in dieser Auffassung stimmen die Menschen mehr überein als das mancher Kritiker annehmen mag.

Insbesondere in Deutschland scheint eine zurückhaltende, häufig kritische Haltung gegenüber der Positiven Psychologie zu herrschen, denn obwohl Glücksbücher in allen gut sortierten Buchhandlungen zu finden sind, gibt es in deutschen Unternehmen selten „Happiness-Beauftragte“ oder gar ganze Abteilungen, die sich um das Wohlbefinden der Mitarbeiter sorgen. Der Begriff „Positive Psychologie“ erinnert an ein dröges Dauerlachen, an eine Gegenbewegung der „seriösen“ oder „negativen“ Psychologie, jene, die heilt und die viele wohl noch mit einer Couch verbinden und mit Psychotherapie verwechseln.

Es gibt zahlreiche Vorbehalte, die dagegen sprechen, eine solch optimistische, eben positive Art der Psychologie anzuwenden – sowohl im Privaten und erst recht im Beruflichen, wo es schließlich um wichtige Dinge wie Revenue, Cashflow, Gewinnmaximierung, Aktienwerte oder auch Kostenkürzungen geht.

Im Hinblick auf diese oft als problematisch wahrgenommenen Themen wird die Positive Psychologie nicht als Hilfe verstanden. Oder sie wird, wie Chris Peterson schreibt, sogar als Ablenkung von dem wahrgenommen, mit dem sich die Gesellschaft eigentlich beschäftigen sollte: mit dem Lösen dringender Probleme. Doch die Nutzung von Stärken zur Behebung eines Problems ist – nach dem heutigen Stand der Wissenschaft – eine der besten Varianten:

Man muss irgendwo stehen, um einen Boden zu streichen. Also warum nicht an einer Stelle des Bodens, der nicht gestrichen werden muss? (Peterson 2013).

Seit der Jahrtausendwende liefern Wissenschaftler jedes Jahr eine Vielzahl von handfesten Beweisen, die zeigen, dass es auch im Hinblick auf materielle Ziele durchaus sinnvoll ist, auf die Positive Psychologie zu setzen.

### Definition

Positive Psychologie ist vereinfacht gesagt die *wissenschaftliche* Erforschung der Dinge, die im Leben funktionieren und gut sind – das, was das Leben am lebenswertesten macht (Peterson 2006).

Ich betone den wissenschaftlichen Teil an dieser Stelle, weil er den kleinen, aber essenziellen Unterschied macht zu der Masse an Selbsthilfebüchern und Glücks-

ratgebern, die häufig zwar den einen oder anderen hilfreichen Tipp parat haben, aber größtenteils nicht evidenzbasiert informieren.

Mit Glückstipps ist es so ähnlich wie mit Diät ratgebern. Wenn etwas wirklich funktionieren würde, wäre der Markt nicht voll davon! (Hirschhausen 2011, S. 13).

Gerade die aus der Forschung abgeleiteten und sich durch eine Vielzahl von Labor- und Feldversuchen signifikant von anderen Methoden absetzenden Ansätze machen die Positive Psychologie zu mehr als nur einer cleveren Verallgemeinerung von Lebensweisheiten. Sie führt darüber hinaus zu richtungsweisenden Erkenntnissen, ist Impulsgeber, erlaubt Perspektivenwechsel und liefert Ideen, welche Fähigkeiten, Eigenschaften und Wünsche das Leben noch lebenswerter machen könnten.

Somit hat die Positive Psychologie seit Martin Seligmans Kurswechsel kurz vor der Jahrtausendwende nicht nur die Aufmerksamkeit der akademischen Welt gewonnen, sondern zunehmend auch die der Öffentlichkeit. Und das ist gut so. Denn durch das positive Interesse und diese Neugier entstand in den letzten Jahren durch eben jene Masse ebenso die Möglichkeit, weitere Forschung zu betreiben und die dafür nötigen Gelder zu beschaffen.

Der Wert der Positiven Psychologie liegt in ihrer hervorragenden Ergänzung (nicht Ersetzung!) der problemfokussierten Psychologie, die die letzten Jahrzehnte dominierte, und ihr liegen folgende Überlegungen zugrunde (Seligman und Csikszentmihalyi 2000):

1. Das Gute im Leben ist genauso wichtig wie das Schlechte. Es ist kein Abkömmling des Schlechten, zweitrangig, illusorisch oder auf irgendeine andere Art suspekt.
2. Dass etwas gut ist, heißt nicht, dass einfach das Schlechte fehlt. Wenn Sie sich morgens gerne noch einmal umdrehen, anstatt euphorisch aus dem Bett zu springen und den Tag mit dem Sonnengruß zu bejubeln, heißt das noch lange nicht, dass sie depressiv sind (*könnte es aber*).
3. Das gute Leben benötigt eine eigene Erklärung und sollte nicht einfach die neigierte Variante des Krankheitskataloges der Psychologen darstellen.

Die Positive Psychologie ist also weder eine recycelte Version des positiven Denkens noch verspricht sie *den einen Weg* zum Glück, das 10-Schritte-Programm zum unendlichen Wohlbefinden oder die Abkürzung zum Nirwana.

Worauf sie jedoch abzielt und was sie seit fast zwei Dekaden verlässlich liefert, sind hochinteressante neue Erkenntnisse, wie z. B., dass

- das „gute Leben“ mit allen Höhen und Tiefen gelehrt und erlernt werden kann,
- Glücklichkeit also aktiv herbeigeführt werden kann und nicht einfach zufällig zustande kommt,

- Glücklichkeit einen nachhaltigen Puffer gegenüber Enttäuschungen oder Rückschlägen darstellt, über den die meisten Menschen verfügen (und somit als „resilient“ gelten),
- Zufriedenheit zu erstrebenswerten Ergebnissen führt (und nicht anders herum) – bei der Arbeit (Kap. 8), in der Schule (Kap. 5), in Form von erfüllenden sozialen Beziehungen (Kap. 4) und einem längeren und häufig auch gesünderen Leben (Kap. 6),
- andere Menschen und die Art unserer Beziehung zu ihnen extrem wichtig für das persönliche Wohlbefinden sind,
- die Arbeit viel zu unserem Wohlbefinden beiträgt, wenn sie den Arbeitenden in ihren Bann zieht und Sinn verschafft,
- Geld nur zu einem sehr geringen Teil glücklich macht, aber Glück käuflich ist, indem man das Geld für andere Menschen ausgibt (Kap. 7),
- gute Tage etwas gemeinsam haben: das Gefühl von Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit mit anderen (Abschn. 8.2).

### Fazit

Durch diese kleine Zeitreise ist bereits deutlich geworden, dass viele verschiedene Perspektiven und Meinungen über die Frage existier(t)en, was Glück und das „gute Leben“ bedeuten und wie sie erreicht werden können. So ist es kein alter Wein in neuen Schläuchen, der durch die Positive Psychologie fließt. Die Positive Psychologie ist eine Wissenschaft, die auf mehreren Vorreitern aufbaut, gute Ansätze erkennt und ausbaut und diese mit fundierten Methoden unter den verschiedensten Bedingungen sicherstellt und nutzt.

Jeder kann also etwas dafür tun, um sein Leben zu verbessern und glücklicher zu sein. Es ist dabei ähnlich wie bei einer guten Ehe: Es gibt keine Abkürzungen, sondern nur permanentes Arbeiten am nachhaltigen Glück.

Glück und Wohlbefinden sind subjektiv, und so ist Sache A oder Intervention B möglicherweise für den einen glückbringend, für den anderen jedoch nicht.

Glück hat zudem verschiedenste Gesichter – von sinnerfüllten Handlungen bis zu Aktionen, die die Lust befriedigen. Vieles, was schon die alten Philosophen erkannt haben, erfährt heute eine Renaissance und wird von Forschern weitergeführt.

Die Positive Psychologie ist zuletzt mehr an dem interessiert, was „gut“ und lebenswert ist, als an dem, was „schlecht“ oder defizitär ist. Trotzdem behält sie beide Seiten der Medaille im Blick und lässt den Betrachter entscheiden, was für ihn „gut“ oder „schlecht“, hilfreich oder nicht hilfreich ist.

Und mit diesem kleinen Vorgeschmack soll der kurze Ausflug in die Geschichte beendet sein und eine leicht verständliche, gut handhabbare Definition der Wissenschaft der Positiven Psychologie zumindest in dieses Buch gemeißelt.

In den weiteren Kapiteln lade ich Sie auf eine Reise ein, die Missverständnisse der Positiven Psychologie aufdeckt und klärt. Der Blick richtet sich dabei auf die Positive Psychologie im Hinblick auf den Einzelnen und sein Wohlbefinden, die

Gruppe und im Besonderen den Unternehmenskontext. Dabei werde ich viele Bereiche unseres Lebens beleuchten und Ihnen immer wieder kritische Aspekte der Positiven Psychologie aufzeigen, aber auch mögliche Perspektiven und Lösungen.

## Literatur

- Aristóteles (1983). In F. Dirlmeier, E. Grumach & H. Flashar (Hrsg.), *Aristóteles Werke in deutscher Übersetzung: Nikomachische Ethik*. Berlin: Akademie Verlag.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden: Blackwell Publishing.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Three Rivers Press.
- Hirschhausen, E. von (2011). *Glück kommt selten allein*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: a history*. New York: Grove Press.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life: 100 reflections in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

# 2

## Positive Psychologie kritisch gesehen – wo es noch hakt und knirscht

### Inhaltsverzeichnis

2.1	Sind diese Erkenntnisse überhaupt neu? – Alter Wein in neuen Schläuchen	13
2.2	Handelt es sich nicht nur um Pseudowissenschaft? – Selbsthilfebücher und Positive Psychologie. ....	14
2.3	Positive Psychologie fokussiert doch allein auf Positives, oder? – Akzeptanz von negativen Emotionen . . . . .	15
2.4	Ist es nicht vollkommen sinnlos, dem Glück hinterherzurennen? – Die hedonistische Tretmühle. ....	17
2.5	Ist unser Glücksempfinden nicht sowieso genetisch vorbestimmt? – Die Wände des Möglichkeitsraums . . . . .	18
2.6	Werden neue Interventionen überhaupt ausreichend wissenschaftlich überprüft? – Theorie und Praxis . . . . .	22
2.7	Haben die Studien nicht sowieso konzeptionelle Fehler? – Die Losada-Ratio . . . . .	23
2.8	Kann die hartnäckige Glückssuche nicht sogar unglücklich machen? – Auf Biegen und Brechen . . . . .	25
2.9	Können exzessive Glücksgefühle nicht gefährlich sein? – Zu viel des Guten	26
2.10	Aber es ist doch nicht gut, in jeder Situation glücklich zu sein? – Alles im richtigen Kontext . . . . .	27
2.11	Aber nicht jede Art von Glück wirkt sich positiv aus! – Fremde Federn . . . .	28
2.12	Positive Psychologie ist doch nur etwas für die Reichen – Die Maslow'sche Bedürfnispyramide. ....	28
	Literatur. ....	30

**Mythos**

Die Positive Psychologie ist eine ausgewachsene, ausgefeilte und konsistente Wissenschaft. Es geht also nur noch darum, weitere positive Aspekte des Lebens zu entdecken – die negativen sind sowieso nicht Gegenstand der Positiven Psychologie.

Nur wenige Menschen, die keine Wissenschaftler sind, üben Kritik an Gebieten, die sich wie die Positive Psychologie für die Verbesserung der Lebensumstände einsetzen, und bringen dadurch den Diskurs weiter voran.

Auch ich selbst verabscheue Kontroversen und bin sehr erfolgreich darin, sie zu vermeiden. Das mag daran liegen, dass mein Selbstbild das eines Praktikers der Positiven Psychologie ist, ich schon viel Energie und Zeit in sie investiert habe und sie natürlich mit allen Kräften verteidigen will. Warum sonst sollte ich Positive Psychologie anwenden und darüber sogar Bücher schreiben?

Auf der anderen Seite macht das Wissen um die Schwächen die Stärken sogar noch wertvoller.

Trotzdem ist es schwierig, einen objektiven Blick zu bewahren, wenn man doch daran *glauben* will, dass alles, was diese Wissenschaft hervorbringt, stimmt, auf festen Füßen steht und die Menschen nicht nur schlauer, sondern auch glücklicher macht.

Dieser Glaube ist aber durchaus nicht unbegründet. So belegt eine steigende Zahl von wissenschaftlichen Untersuchungen, dass glücklich zu sein nicht nur ein gutes Gefühl ist, sondern auch weitere positive Konsequenzen hat. In einer Metaanalyse von 225 akademischen Studien über Glück fanden Sonja Lyubomirsky und ihre Kollegen heraus, dass Optimismus mit allerlei Vorteilen verknüpft ist (Lyubomirsky et al. 2005). Menschen, die regelmäßig positiv gestimmt sind,

- verhalten sich gesundheitsbewusster (indem sie z. B. einen Sicherheitsgurt anlegen),
- verdienen mehr Geld (Kap. 7),
- sind glücklicher verheiratet,
- erhalten bessere Kunden- und Vorgesetztenbeurteilungen bei der Arbeit,
- werden häufiger durch Vorgesetzte befördert und
- sind großzügiger.

Die beste Neuigkeit ist aber, dass eine positive Einstellung sogar Auswirkungen auf die Gesundheit hat: Wer glücklich ist, ist gesünder. Sheldon Cohen und seine Kollegen fanden das in einer aufsehenerregenden Studie heraus. Versuchsteilnehmer ließen sich freiwillig mit Rhinoviren infizieren (Krankheitserreger, die hauptverantwortlich für Schnupfen und Erkältungen sind), nachdem sie einen Fragebogen zum Wohlbefinden ausgefüllt hatten.

Über mehrere Tage hinweg wurden die Teilnehmer in einem Hotel isoliert untergebracht, um zu kontrollieren, wie sie sich ernährten und mit welchen Personen sie in Kontakt traten. Körpertemperatur und Blutdruck wurden gemessen, Speichelproben genommen. Zudem sollten sie abermals einen Fragebogen ausfüllen, der Fragen zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Steifheit und Schmerzen im Allgemeinen beinhaltete.

Sowohl im Hinblick auf die objektiven Daten wie die Körperfunktionen als auch auf die subjektiven Einschätzungen der Teilnehmer – glücklichere Personen waren sage und schreibe in 50 % der Fälle weniger anfällig, eine Erkältung zu entwickeln, hatten also offensichtlich ein robusteres Immunsystem.

Es ist also nachvollziehbar, dass die Ergebnisse der Positiven Psychologie vielen Menschen Hoffnung machen, bald ein beschwerdefreieres Leben führen zu können.

Trotzdem ist nicht alles Gold, was glänzt.

In der Vergangenheit sind immer wieder Studien zutage getreten, die ungenügende Versuchsbedingungen, missverständliche Ergebnisse oder sogar Falschaussagen aufwiesen und damit dem Ruf der Wissenschaft und dem ihrer professionellen Vertreter alles andere als guttat.

Ich erlebe die kritischen Stimmen vorwiegend als sicherheitsbedürftige Kunden, die gerne etwas einkaufen möchten, von dem sie aber noch nicht wissen, was es genau beinhaltet, wie seriös es ist und was es letztlich gemessen an den Ausgaben für einen Nutzen haben wird (Return on Invest, ROI). „Sie müssen es einfach einmal ausprobieren“ hat selten jemanden zum Kauf einer Dienstleistung überreden können, und viele studierte Menschen wissen, dass „man keiner Statistik trauen soll, die man nicht selbst gefälscht hat“.

Deshalb scheint es sinnvoll zu fragen, was denn an der Kritik zutreffend ist. Ist die Vorsicht jener berechtigt, die erst einmal warten möchten, bis der „richtige Zeitpunkt“ gekommen ist, die Positive Psychologie auch in ihr Leben, in ihr Unternehmen zu lassen?

Im Weiteren werden deshalb kritische Aspekte der Positiven Psychologie aufgeführt und einige sich noch immer hartnäckig haltende Vorurteile kritisch überprüft und teilweise widerlegt. Bilden Sie sich bitte Ihre eigene Meinung. Und vergessen Sie dabei nicht: Auch Interventionen, die nicht wissenschaftlich überprüft oder validiert wurden, können wunderbare Ergebnisse erzielen.

## 2.1 Sind diese Erkenntnisse überhaupt neu? – Alter Wein in neuen Schläuchen

Was schon in Abschn. 1.1 anklang, ist tatsächlich einer der häufigsten Kritikpunkte an der Positiven Psychologie und ist es deshalb wert, nochmals genauer betrachtet zu werden.

Oft wird Wissenschaftlern, die über die Positive Psychologie sprechen, von anderen Akademikern vorgeworfen, sie bezögen sich nicht genug auf ihre Vorgänger und deren Ergebnisse. Diese Kritik trifft immer dann zu, wenn Forscher oder Praktiker ihre Arbeit durchgängig als neu bezeichnen – und sie das eben nicht ist. Viele Vertreter der Positiven Psychologie erkennen jedoch sehr wohl an, auf wessen Schultern sie stehen (s. dazu z. B. Haidt 2009).

Trotzdem gibt es viele Gründe, dies nicht zu tun: eine Begrenzung der Zeichenanzahl in Fachartikeln, fehlende Zeit in einem Interview, die Scheu, jeden zweiten Satz mit einem schicken Zitat von Aristoteles oder Konfuzius einzuleiten ...

Trotz alledem ist keines der Themen, die die Positive Psychologie behandelt, ein wirklich neues. Das wird sich in den nächsten Jahren sicherlich ändern, wenn die naheliegenden und auch schon unter „negativen Aspekten“ begutachteten Themen ausgereizt und möglicherweise sogar medial ausgelutscht sind.

Der Oberbegriff „Positive Psychologie“ ist allerdings neu und zeigt eine erhebliche Anziehungskraft, separate Themen zusammenzuführen und eine simultane Überprüfung vorzunehmen, was das Gebiet meiner Meinung nach auch zu dieser Popularität geführt hat.

Ob wir den Begriff „Positive Psychologie“, der häufig als nicht besonders treffend bezeichnet wurde, letztlich Marty Seligman oder Abraham Maslow zu verdanken haben, darüber lässt sich vortrefflich streiten (Peterson 2006). Sie beide nutzen den Begriff mit unterschiedlicher Bedeutung, Maslow viel früher als Seligman. Dafür verwendete Maslow ihn dann nach kurzer Zeit auch schon nicht mehr.

## 2.2 Handelt es sich nicht nur um Pseudowissenschaft? – Selbsthilfebücher und Positive Psychologie

Der Grund, warum die Wissenschaft einbezogen und die Forschung unabhängig von Feld oder Name durchgeführt werden sollte, ist jener, dass die Forschung ein wesentlicher und wichtiger Bestandteil der Praxis war, der wertvolle Einblicke und wichtige Implikationen für die Praxis bieten konnte (Tilly 2008).

Häufig wird die Positive Psychologie mit Selbsthilfebüchern und dem Positiven Denken verglichen. Der Unterschied liegt meiner Auffassung nach darin, dass in Selbsthilfebüchern oft lediglich Meinungen und Erfahrungen von Autoren wie Norman Vincent Peale, Stephen Covey und Bekannten wie Donald Trump wiedergegeben werden. Die Positive Psychologie ist hingegen eine Disziplin der psychologischen Wissenschaften und steht somit auf einem wissenschaftlich geprüften Fundament.