

Positives Denken & Empowerment

eigene Kraft im Moment für sich schaffen

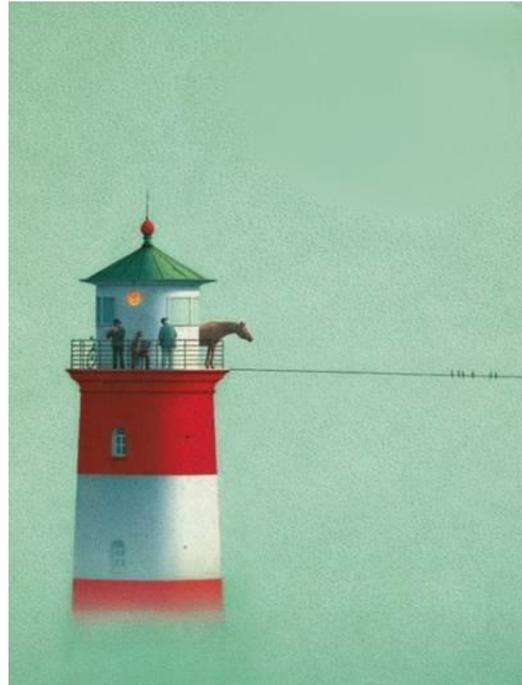


Abb.: Quint Buchholz. Quelle: <https://www.hanser-literaturverlage.de/buch/der-sammler-der-augenblicke/978-3-446-19077-1/> abgerufen 11.9.2019
Alle nicht markierten Abbildungen stammen von mir und unterliegen meinem Urheberrecht.

Kathrin Rothenberg-Elder

Prof. Dr. Dipl.-Psych.

Inspiration I

**i've never seen
anything
like life
before**

**if i ever lived
before
i don't remember
it**

**every day is a
surprise**

Robert Lax in Kiss & Zoerry, 1995, 138



Der Begriff Positivität

Positives Denken ist eine Denkstrategie, die sich Mechanismen der selektiven Wahrnehmung zunutze macht.

Positivität meint etwas, das den Blick öffnet.

Wichtig ist dabei die tatsächliche Erfahrung von Positivität in konkretem Denken und Handeln

(vgl. Fredrickson, 2016, p. 34, Goleman, 1997, p. 9).



Beispiel Positivität



Abb.: Carey, The Tutu-Project, <https://thetutuproject.com/>, Bild: https://i.vimeocdn.com/video/467542549_1280x716.jpg, abgerufen 11.9.2019



Der Begriff Empowerment



Selbst-Ermächtigung, Selbstbefähigung

- von Menschen, Gruppen oder Systemen
 - oft in temporär oder mittel- bis langfristig,
 - individuell oder systemisch,
 - „on Top“ oder in schwieriger Position
-
- als Flüchtling,
 - als PatientIn in der Psychiatrie und kurz nach der Entlassung aus der Psychiatrie,
 - In Familien in akuten Umbauprozessen wie bei Trennung, Scheidung, Krankheit oder Tod,
 - In Gemeinden und Staaten in kritischen Situationen wie dem Klimawandel, in Krisenregionen etc.
- (vgl. Theunissen, 2004, S. 155)



Studien und Ergebnisse

Folgendes stärkt Menschen:

- Sichere Bindungen
- Positives Denken
- Ideenreichtum, Denken in Alternativen

(vgl. Frankl, 1982)

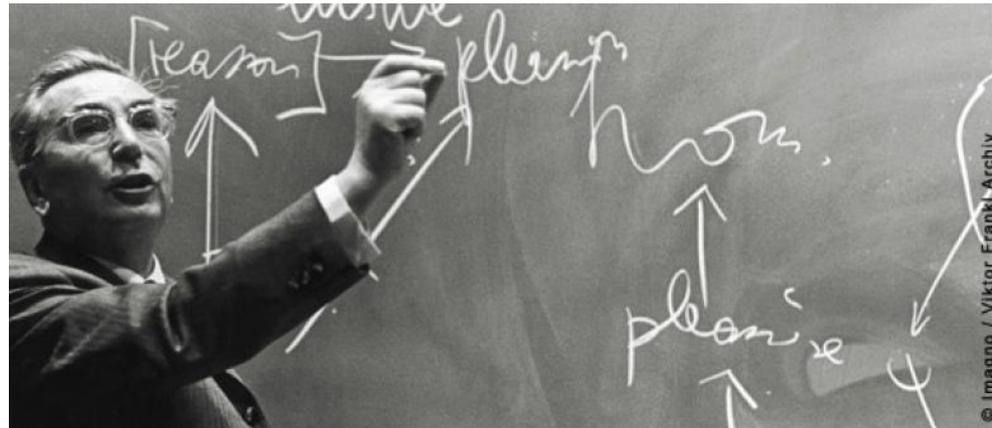


Abb.: Frankl, <https://panampost.com/wp-content/uploads/viktor-frankl.jpg>, abgerufen 11.9.2019



Reflexion



Abb. Randy Pausch, 2008, <http://www.cs.virginia.edu/~robins/Randy/> abgerufen 11.9.2019

Was waren heute Ihre Höhepunkte? Listen Sie mindestens drei.



Positives Denken als Wahlmöglichkeit



Abb.: Penguin Bloom, in: Bloom, Greive, 2017

„Wir müssen keine Übermenschen sein, um schlechte Zeiten zu überstehen, und niemand kann immer gut drauf sein. Aber auch wenn die Dinge ganz schlecht aussehen, können wir immer noch positiv in die Zukunft blicken. Optimismus ist eine Wahlmöglichkeit, die wir haben, wenn wir kreativ sind und selbst die Initiative ergreifen.“

Was wir brauchen, um den Durchbruch zu schaffen, liegt womöglich viel näher, als wir denken.“

(Bloom, Greive, 2017, p. 148)



Positivität leben

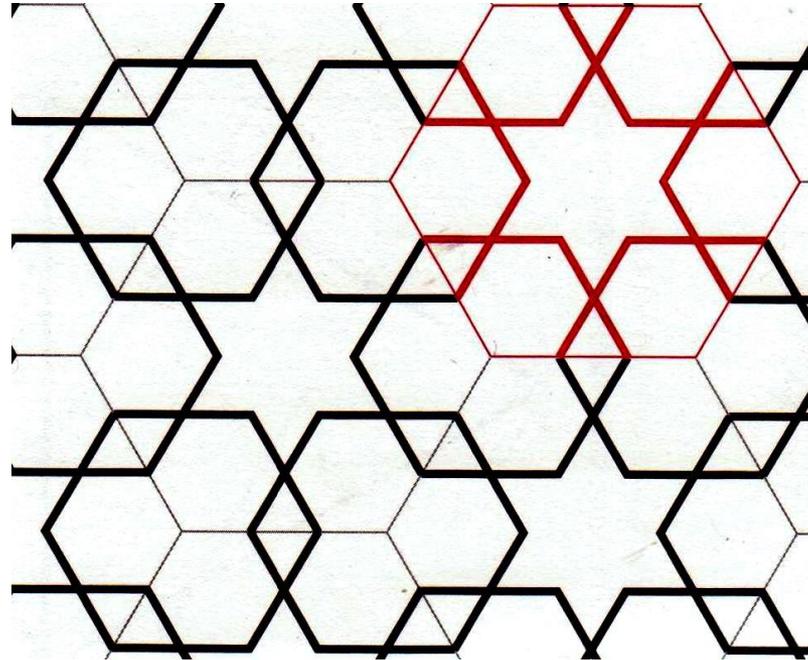
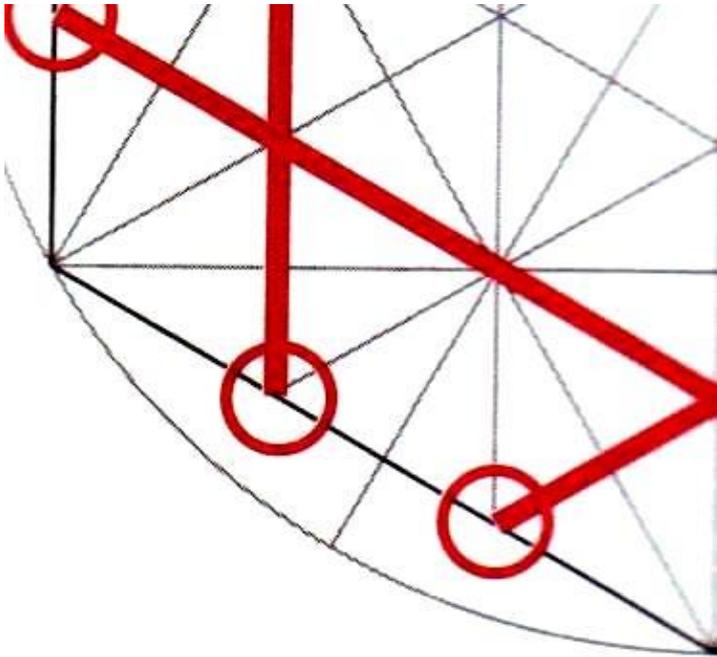


Abb. Islamische Muster, Boug, 2008, p. 62

Anstatt hinderliche Bedingungen zu entfernen oder zu entfernen versuchen – was bekanntermaßen wirklich oft nicht leicht ist – müssen wir mehr tun als „unser Elend minimieren“ (Seligman, 2011, p. 85).



Die Broaden-and-Build-Theorie



Durch positives Denken erweitern wir unseren Horizont und bauen unsere Beziehungen auf. Wir ermächtigen uns selbst.

Wir erweitern unsere Muster und bauen sie teilweise um.

(vgl. Fredrickson, 2016, 39f)

Abb. Islamische Muster, Boug, 2008, p. 101



Die Broaden-and-Build-Theorie: Faktoren der Positivität



awe
gratitude
amusement
joy
serenity
hope
interest
pride
inspiration
love

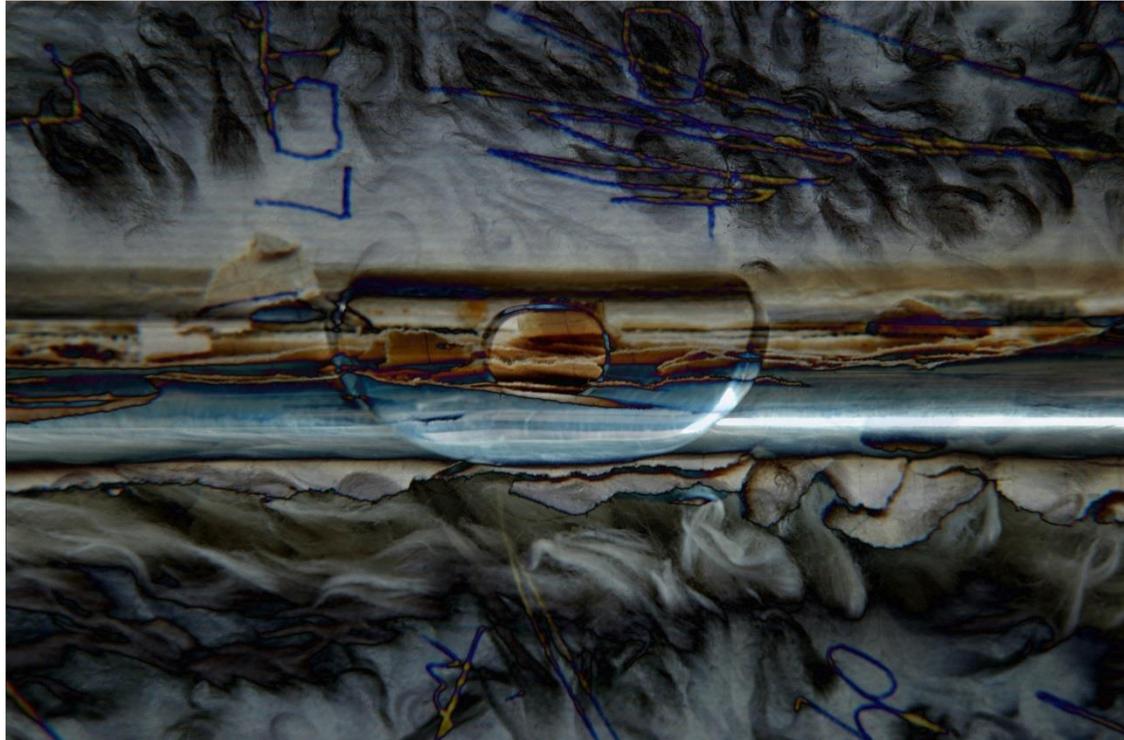
Fredrickson listet zehn trennscharfe Formen (vgl. Fredrickson, 2016, 39f):

- awe – Ehrfurcht,
- gratitude – Dankbarkeit,
- amusement – Vergnügen,
- Joy – Freude,
- serenity* – etwa mit innerem Frieden oder gelassene Heiterkeit,
- hope – Hoffnung,
- interest – Interesse,
- pride – Stolz,
- inspiration – Inspiration,
- love – Liebe.

*dieses Wort ist schwer zu übersetzen, es lässt sich eigentlich nur umschreiben



Joy – Freude



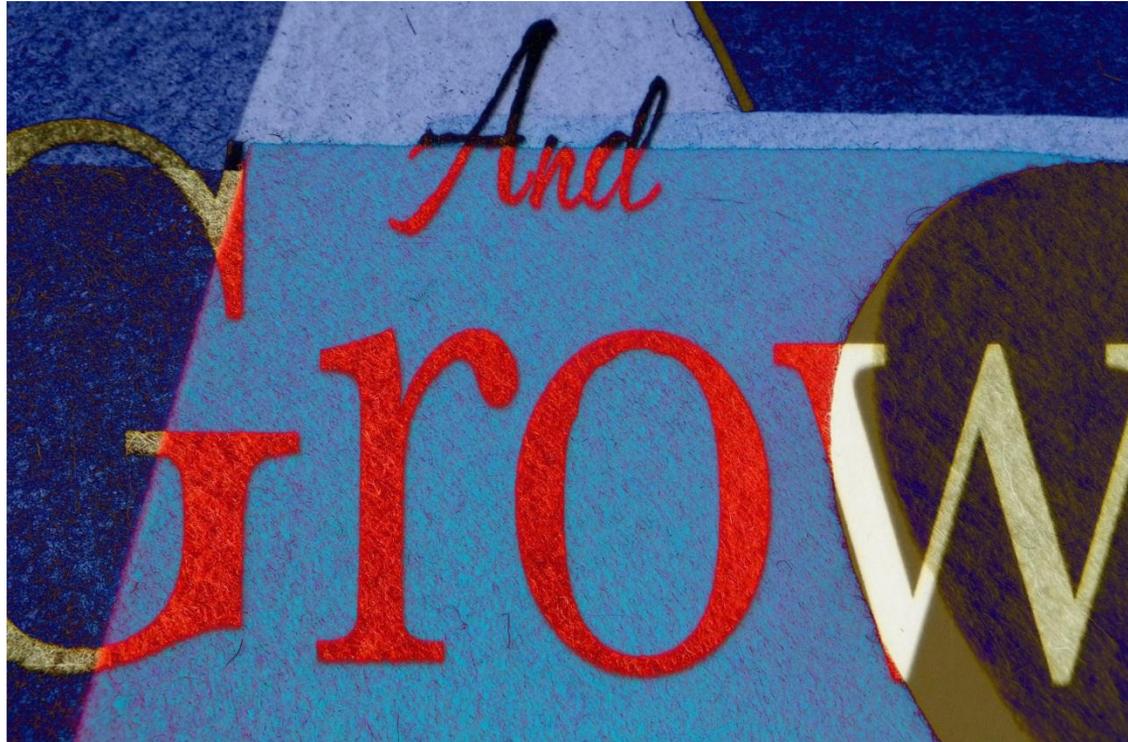
Gratitude – Dankbarkeit



Serenity –innere Gelassenheit



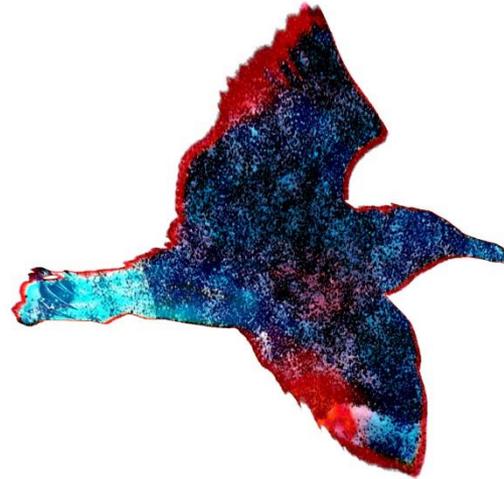
Interest – Interesse



Hope – Hoffnung



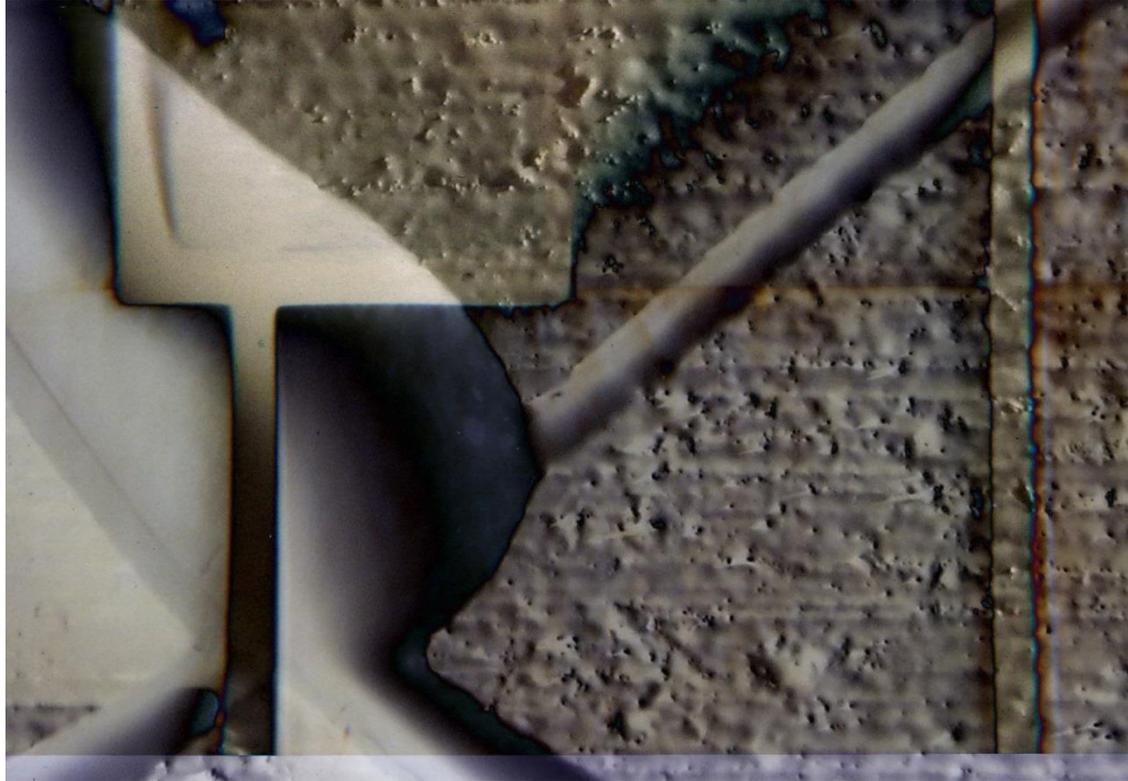
Pride – Stolz



Amusement – Vergnügen



Inspiration



Awe – Ehrfurcht



Love – Liebe



Wieder in der Übersicht:



Inspiration

„Nicht der glücklichste Mensch wird dankbar,
sondern der dankbare Mensch ist glücklich.“

(Kattilathu, 2019, p. 144)

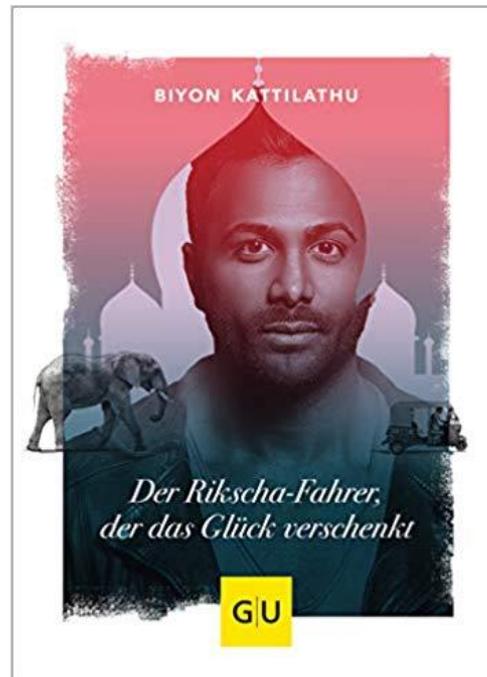


Abb.: Buchtitel, über amazon, abgerufen 29.10.2019



Reflexion

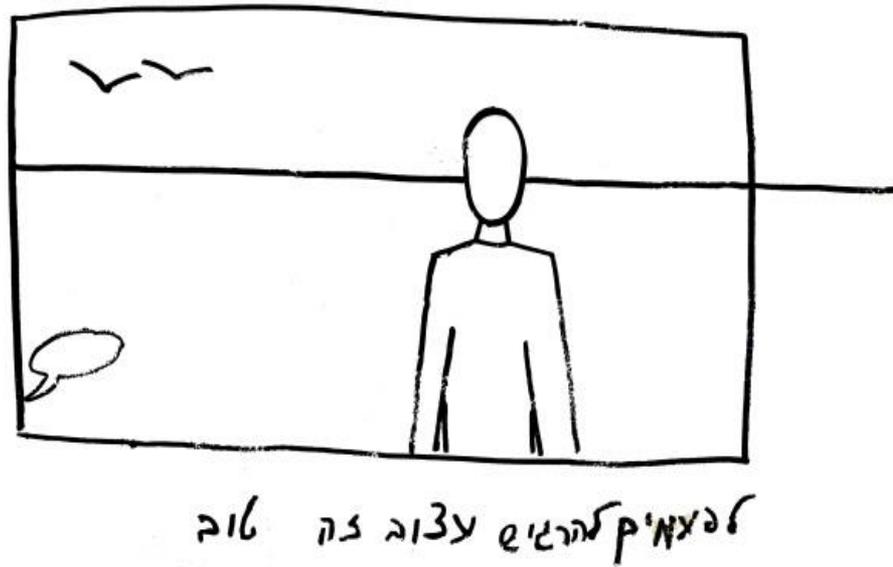
Was macht Sie stark?



Abb.: Patch Adams Gesundheit! Institute, <https://www.patchadams.org/>, abgerufen 11.9.2019



Risiken der Positivität

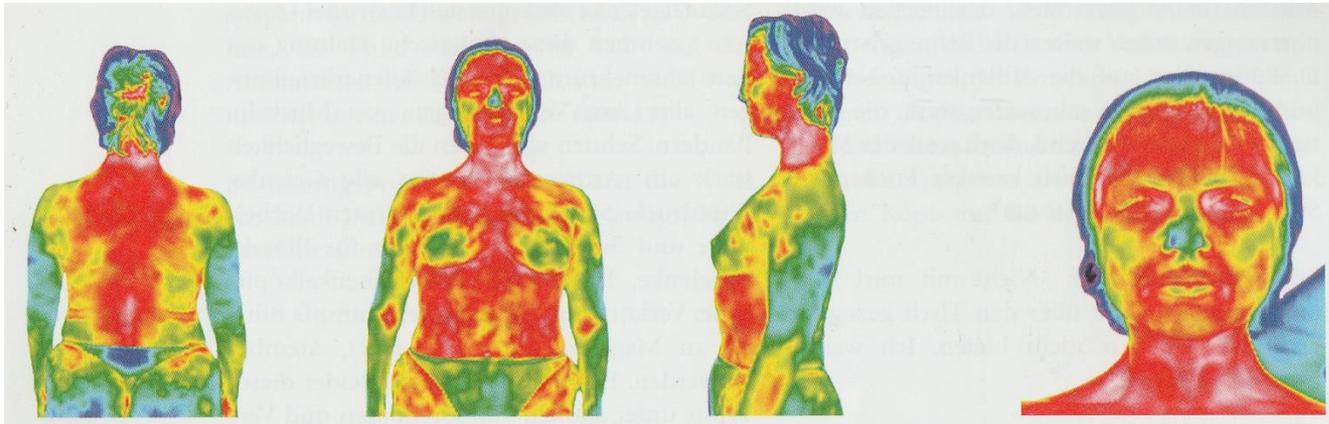


„Manchmal ist es gut, sich traurig zu fühlen“, Graffiti auf der Außenmauer eines Tel Aviver Friedhofs

Im Handeln liegt die Stärke

„Grundsätzlich ist der Ressourcengedanke verheißungsvoll und menschenfreundlich.

Aber die gute Absicht allein, Ressourcen in Menschen hervorzulocken genügt nicht. Was auch immer an Ressource hervorgelockt wird, muss in Handlung umgesetzt werden, wenn die ressourcenorientierte Vorgehensweise [...] mehr als ein wohltönender Begriff oder eine visionäre Idee werden soll.“ (Storch, 2014, S. 6, Abb. ebd.)



Walt Whitman: Song of myself



„I CELEBRATE myself, and sing myself,
And what I assume you shall assume,
For every atom belonging to me as good belongs to you.

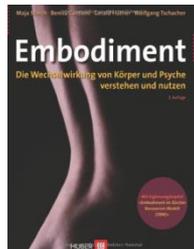
I loafe and invite my soul,
I lean and loafe at my ease observing a spear of summer
grass.”

(Whitman, 1892,

<https://www.poetryfoundation.org/poems/45477/song-of-myself-1892-version>, abgerufen 11.9.2019)



Links & Literatur



- Berndt, C. (2015) Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, München: dtv.
- Fredrickson, B. (2011) Positivity. Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive, London: Oneworld.
- Goleman, D. (1997) Emotionale Intelligenz, München: dtv.
- Kattilathu, B. (2019) der Rikschas Fahrer, der das Glück verschenkt,
- Seligman, M. (2011) Flourish. Wie Menschen aufblühen, München: Kösel.
- Storch, M., Catieni, B., Hüther, G., Tschader, W. (2014) Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Hans Huber: Bern.
- www.staercentraining.ch, abgerufen 11.9.2019

