

Drei gute Gründe zum Glücklichsein

Stress und geringe Wertschätzung setzen Menschen zu. Die Positive Psychologie bietet Entlastung, indem sie das Wohlbefinden stärkt.

TEXT: MANUEL LUTZ

Bevor Petra Griesser-Strobl abends ins Bett geht, hat sie ein Ritual: Sie schreibt drei Dinge auf, warum der Tag gut war und was sie dazu beigetragen hat. „Damit rückt man die positiven Ereignisse noch einmal in den Fokus und erhöht die Schlafqualität“, weiß Griesser-Strobl. Auch den neuen Tag beginnt sie mit guten Gedanken, worauf sie sich freut. „Vorfreude steigert die Motivation, erhöht das Wohlbefinden und erweitert die Lebenszufriedenheit.“

Das Wohlbefinden erhalten

Laut Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky setze sich das Glücksniveau zu etwa 50% aus unserer Gendisposition, zu 10% aus unseren Lebensumständen und zu 40% aus unserem eigenen Denken und Handeln zusammen. „Und da kommt die Positive Psychologie ins Spiel. Während die traditionelle, klinische Psychologie die Linderung von Defiziten ins Zentrum ihres Handelns setzt, steht in der Positiven Psychologie die Förderung und Erhaltung des Wohlbefindens im Fokus.“ Ziel dieser Wissenschaft sei es, Aspekte eines gelingenden Lebens zu erforschen, zu verstehen und zu fördern.

Dabei handle es sich um einen relativ jungen Zweig der Psychologie. „1998 wurde das Gebiet im Rahmen eines Kongresses der American Psychological Association als Wissenschaft des Wohlbefindens ins Leben gerufen.“

Die Innsbruckerin hat im vergangenen Jahr die Ausbildung zur Trainerin für Positive Psychologie absolviert. Mit dem Forum „SiNN. WOHL“, das sie zusammen mit Anja Cserveny-Hiebel ins Leben gerufen hat, bietet sie Workshops an, um die Erkenntnisse, Methoden und die zugrunde liegende Haltung der Positiven Psychologie weiterzugeben. Einen dringenden Bedarf ortet die Trainerin vor allem für Menschen in Gesund-

heits- sowie Sozialberufen. „Die Realität für Menschen in diesen Berufen ist oft von hohen emotionalen und physischen Anforderungen und geringer Wertschätzung geprägt, die zu einer ständigen Überlastung und Burnout führen können.“

Den Teilnehmern der Workshops werden im täglichen Leben einsetzbare, effektive Strategien in der Begegnung mit fordernden Situationen und Werkzeuge zur Stärkung der Resilienz und Burnout-Prävention vorgestellt. Für den Arbeitsalltag könnten positive Erlebnisse und was gut funktioniert





FOTOS: ISTOCK, GRIESSER-STROBL



„Bei der Positiven Psychologie steht die Förderung und Erhaltung des Wohlbefindens im Fokus.“

**Petra Griesser-Strobl,
Trainerin für Positive Psychologie**

auf Zettel geschrieben und in einer Glasbox gesammelt werden. „Besprechungen würden mit jenen Punkten beginnen, die gut laufen, um eine wertschätzende Atmosphäre zu bilden.“

Neben dem Stress im Beruf sind auch die Digitalisierung und die Beschleunigung der Welt sowie die vielen Unsicherheiten durch Kriege und Klimawandel für viele Menschen ein Problem. Auch Zahlen des Projekts „Gesund aus der Krise II“ zeigen, dass in Österreich ein

hoher Bedarf an psychologischer Unterstützung besteht. Das Projekt, das noch bis 30. Juni läuft, hat über 14.000 Klienten österreichweit erreicht. Alleine im Jänner und Februar gab es im Schnitt 80 Anmeldungen pro Tag. Bald startet „Gesund aus der Krise III“, das bis 30.06.2025 laufen wird. Um seinen Mitmenschen und sich etwas Gutes zu tun, reichen oft schon Kleinigkeiten wie ein freundliches Lächeln und wertschätzend mit Menschen im Alltag umzugehen. ■