

# POSITIVE INTERVENTIONEN IN DER PRAXIS



„Auseinandersetzung und neue Möglichkeiten in  
Theorie und Praxis“

9. Juli Heidelberg

**Dr. Philip Streit**

# OUTLINE

- Wie wirken Positive Interventionen?
- Einsatzbereiche
- Positive Interventionen im Überblick
- Positive Interventionen im Einzelnen
- Positive Therapie ein Überblick
- Erfahrungen - Resümee

# WIE WIRKEN POSITIVE INTERVENTIONEN?



# POSITIVE INTERVENTIONEN

→ keine klassischen  
therapeutischen Interventionen

Anregungen, die man sich im täglichen  
Leben zu Herzen nehmen und durchführen  
kann und die auch therapeutisch  
verwendbar sind.



# WIE WIRKEN POSITIVE INTERVENTIONEN?

## Neurobiologische Wirkungsweise

Wertschätzung, Anerkennung, Beziehung, Erfolg aktivieren den „Glückscocktail“ aus Dopamin, Opiate und Oxytocin (J. Bauer, 2011).

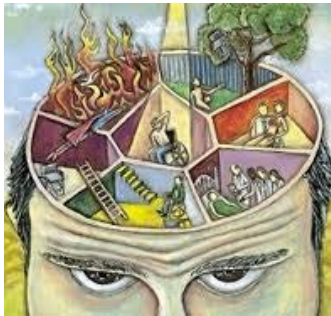


# EINSATZBEREICHE



# EINSATZBEREICHE

- Coaching und Organisationsentwicklung
- Schule und Erziehung, Institutionen
- Prävention
- Therapie, vor allem Depression



# INTERVENTION IM ÜBERBLICK (SELIGMAN, RASHID, LYUBOMIRSKY)

1. Drei Dinge die gut sind - Three Blessings
2. Entdecke und lebe deine Stärken
3. Dankesbrief - Gratitude letter
4. REACH Versöhnungsritual
5. ACR, Active- Constructive Responding
6. Genießen (Savoring)
7. Nachruf
8. One door opens
9. Zufriedenheit (Satisfaction)
10. Stammbaum der Stärken
11. Acts of Kindness
12. Ziele anstreben und erreichen
13. Religion & Spiritualität praktizieren
14. Auf den Körper achten (Meditation, Sport, das Glück verkörpern)





# 1) 3 DINGE DIE GUT TUN (3 BLESSINGS)

- a) Nimm dir jeden Abend eine Viertelstunde Zeit und schreibe 3 Dinge auf, die an diesem Tag gut waren und begründe kurz warum
- b) Lege dir dafür ein Wohlbefindens-/ Glücks-/ etc. Heft an, indem du das notierst



## 2) ENTDECKE UND LEBE DEINE STÄRKEN

- a) **Positive Einführung (positive introduction):**  
Stell dir vor, du stellst dich bei jemanden vor:  
Welche Stärken von dir würdest du hervorheben,  
führe auch ein solches Gespräch
- b) Gehe auf [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) und fülle den „Values in Action“ Fragebogen aus; besprich deine Signaturstärken
- c) Setze mindestens 2 deiner Signaturstärken bei der Erreichung dir wichtiger Ziele ein; besprich, wie man das machen kann und übe es



### 3) GRATITUDE LETTER- DANKESBRIEF

- a. Erinnere dich an jemanden der noch lebt, der für dich in der Vergangenheit bedeutend war, dem du Wichtiges zu verdanken hast und dem du noch nicht ausreichend gedankt hast
- b. Schreibe einen Dankesbrief von 300 Worten, mache einen Termin mit dieser Person aus und überreiche ihr diesen Brief persönlich



## 4) VERSÖHNUNG



### ○ Führe das REACH Ritual durch...

- **Recall (zurückrufen):** Schmerz so sachlich wie möglich ins Gedächtnis zurückrufen
- **Empathie:** Versuchen Sie die Situation aus dem Blickwinkel des Täters zu verstehen; denken Sie an eine plausible Geschichte
- **Altruistisches Geschenk der Vergebung:** Denken Sie an eine Situation, in der Ihnen verziehen wurde und spüren Sie der Dankbarkeit nach, die Sie damals erlebt haben
- **Commit (sich festlegen):** Legen Sie sich fest, indem Sie öffentlich vergeben; schreiben Sie ein „Zertifikat der Vergebung“ oder einen Verzeihungsbrief; → vertragsartige Verbindlichkeit
- **Hold on to forgiveness (festhalten an der Vergebung):** Vergebung heißt nicht Auslöschung der Erinnerung, sondern Umetikettierung

## 5) ACR ACTIVE- CONSTRUCTIVE- RESPONDING

### ○ Jemand berichtet dir über eine (positive) Veränderung

- zeige dich erfreut, begeistert
- frage wie es dazu gekommen ist
- mache Komplimente
- begleite statt zu konfrontieren
- halte Augenkontakt, offene Körperhaltung
- zeige „echte“ Gefühle: lächeln, berührt sein
- verwende Humor



## 7) NACHRUF

- a) Du bist nach einem verdienstvollen Leben in Würde gestorben. Erstelle einen Nachruf auf dich und deine Verdienste!
  
- a) Du bist JubilarIn eines runden Geburtstages. Schreibe deine Geburtstagsrede!



## 6) GENIEßE DAS LEBEN



- a) Genieße Alltagserfahrungen (Z.B. Duschen)
- b) Genieße Familie und Freunde
- c) Erstelle eine Liste positiver Erinnerungen und Tage
- d) Feiere gute Nachrichten
- e) Sei achtsam und offen für das Schöne und Einzigartige
- f) Genussalbum- Genieße mit der Kamera
- g) Genieße mit allen Sinnen
- h) Plane dir einen Tag, der dir ganz gut gefällt und führe ihn auch durch





## 8) ONE DOOR OPENS - UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATION – OPTIMISMUS UND HOFFNUNG

a) Du musst eine schmerzliche Niederlage einstecken, etwas gelingt nicht nach Wunsch. Suche und besprich neue Möglichkeiten, die nach diesem belastenden Ereignis eine Chance darstellen. Welche Türe öffnet sich?

b) **ABCDE Übung bei pessimistischen Gedanken** (Ellis, Seligman)

Ausgesetztheit - *Situation*

Befunde – *spontane Gedanken*

Clou – *auf was läuft das hinaus*

Disputieren – *Auseinandersetzung*

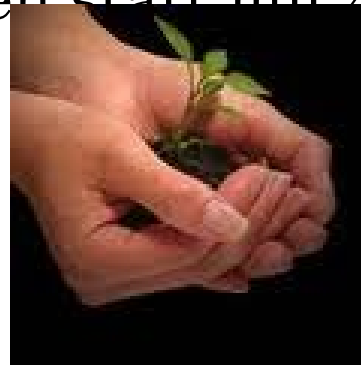
Energiegewinn – *die Kraft die der Neuen Möglichkeit*





## 9) ZUFRIEDENHEIT

- a) „Das ist gut genug“ anstatt Perfektionsstreben  
Satisficers vs. Maximizers
- b) Mache Dir Deinen persönlichen „Gut Genug Plan“  
z.B.: 1 Stunde Tennis genießen statt mit 4 zu übertreiben





# 11) ACTS OF KINDNESS

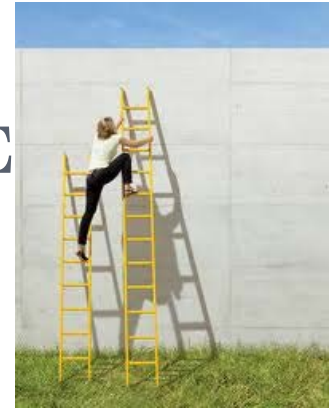


- A) Bereite jemanden anderen eine kleine Überraschung, wie eine Blume, ein Geschenk, usw.
- B) Schenke jemandem das Geschenk, dass du ZEIT für sie/ihn hast



## 12) ZIELE ANSTREBEN UND ERREICHEN

- a) Kreiere authentische, harmonische und flexible Ziele
- a) Formuliere positiv konkret, unter Eigenkontrolle auf der Verhaltensebene
- b) Entwickle ein entsprechendes Mottoziel dazu
- c) Mache dir deine Ziele ganz zu Eigen (Priming)
- d) Entwickle ein Projekt, das etwas größer ist als du selbst, am besten im prosozialen Bereich indem du deine Stärken nutzt



# 13) RELIGION UND SPIRITUALITÄT PRAKTIZIEREN



- Es hilft nichts: Menschen die Religion und Spiritualität praktizieren leben länger und besser!
- Die Suche nach dem Heiligem gibt Orientierung, Trost, Stärke, Halt und Kraft
- „Täglich beten“, den tieferen Sinn seines Lebens erfassen, den tieferen Sinn von Traumata oder leidvollen Erfahrungen erfassen
- Engagement in karitativen Organisationen

# 14) AUF DEN KÖRPER ACHTEN

## Sport

- Betreibe regelmäßig 2-3 Mal pro Woche Sport (Ausdauersport), maßvoll und doch mit kleiner Herausforderung
- Sport soll zu dir passen
- Idee: 10000 Schritte täglich



## Meditation

- Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem, einen Gegenstand, ein Geräusch, etc.
- 5- 20 Minuten an einem Ort wo du ungestört bist
- Offenheit, Geduld, Vertrauen



## Schlaf

8 Stunden täglich, vor Mitternacht



# MÖGLICHER ABLAUF EINER THERAPIE MIT POSITIVEN INTERVENTIONEN



# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZEL- THERAPIE (SITZUNGSPLAN) (EINZELSCHRITTE 4-6)

nach Rashid & Seligman, 2011

- 1. Der Mangel an positiven Ressourcen erhält die Depression aufrecht.** *HÜ*: Schreibe einen Aufsatz über deine Stärken „Zeige dich von deiner besten Seite!“, 300 Wörter. (Introduction)
- 2. Signaturstärken wahrnehmen.** Wo haben diese bisher schon geholfen? *HÜ*: ausfüllen des VIA (Engagement)
- 3. Coaching in Signaturstärken & Positive Emotionen pflegen.** *HÜ*: (fortlaufend) 3 Gute Gedanken Übung mit Aufschreiben (Engagement/Pleasure)



# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZELTHERAPIE (EINZELSCHRITTE 4-6)

- 4. Gute vs. schlechte Erinnerungen:** Zorn und Bitternis dürfen ausgedrückt werden. Die Wirkung der schlechten Erinnerungen wird kritisch diskutiert. *HÜ:* 3 schlechte Erinnerungen aufschreiben & deren Wirkung auf die Depression (Pleasure)
- 5. Versöhnlichkeit:** Wird als Instrument vorgestellt, um Zorn und Bitternis in neutrale oder positive Gefühle umzuwandeln. *HÜ:* Schreibe versöhnlich an die, die dir gegenüber übergriffig waren. Schick den Brief jedoch nicht ab (Pleasure/Engagement)
- 6. Dankbarkeit:** Wird in seiner Bedeutung im Zusammenhang mit guten und schlechten Erinnerungen diskutiert. *HÜ:* Schreibe und verschicke ein Dankeschreiben (Pleasure/Engagement)

# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZEL- THERAPIE (EINZELSCHRITTE 7-10)

7. **Halbzeit-Check:** Arbeit an den Zielen und Ergebnissen der Hausübungen. Prozess, Fortschritte und subjektive Therapieerfolge werden ausführlich besprochen (Pleasure/Engagement)
8. **Zufriedenheit (Satisficing) statt Maximierung:** Kritische Überprüfung der hedonistischen Tretmühle. *HÜ:* Erstelle einen Zufriedenheitsplan (Meaning/Engagement)
9. **Optimismus & Hoffnung:** Wann gab es Niederlagen und Zurückweisungen? Diskutiere: „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich die nächste“. Lerne: Misserfolge sind temporär und veränderbar. *HÜ:* Erkenne 3 Türen, die sich schlossen und 3 die sich dadurch aufgetan haben (Pleasure)
10. **Liebe und Bindung:** Aktiv-konstruktives Antworten. Erkenne die Signaturstärken deines Gegenübers. *HÜ:* AZA laufend trainieren. „Stärken“-Feier mit PartnerIn (Engagement/Meaning)

# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZEL- THERAPIE (EINZELSCHRITTE 7-14)

11. **Stammbaum der Stärken:** Die Bedeutung der Stärken anderer Familienmitglieder. HÜ: Bitte deine Familie, den VIA auszufüllen und vergleicht eure Stärken (Meaning)
12. **Genuss:** Wird als Weg vorgestellt, Freuden zu verlängern. HÜ: Plane eine genussvolle Aktivität und führe sie genau nach Plan durch (Pleasure)
13. **Zeit als Geschenk:** Zeit ist das mächtigste Geschenk. HÜ: Nütze deine Stärken, um anderen Zeit zu schenken (Babysitten, ehrenamtliche Tätigkeit etc.) (Meaning)
14. **Das erfüllte Leben:** Die Integration von Freude, Engagement und Sinn zu einem Gesamtkonzept. Follow Up Testung der Depressionswerte – Verlaufsvergleich (Introduction)

Quelle: Studie zur Positiven Psychotherapie [sic!] Seligman, Rashid & Parks publiziert in „American Psychologist“, Nov. 2006

# RESÜMEE



- Klare Handlungsanweisungen lösen Schritt für Schritte Hilflosigkeitskreisläufe auf, ermöglichen neues Erleben und erste Erfolge, sind Katalysatoren neuer Muster
- PPIs stellen durch ihre Einfachheit Nähe und Beziehung her
- Führen von sich aus auf die Spur positiver Veränderungen, Dynamik der Selbstverstärkung, schaffen Flow
- PPIs vermindern Leid durch Wachstumsorientierung auf kunden(anwender)freundliche Weise
- PPIs sind wirksam als wissenschaftliches fundiertes **Selbstheilung-** und **Entwicklungsangebot**
- PPIs nicht Ersatz und neue PT Religion, sondern wertvolles Hilfsmittel
- PPIs sind eine Chance für eine sozial-engagierte Psychologie und Psychotherapie

# KONTAKTE UND LITERATUR

- Bauer, J. (2011). *Schmerzgrenze: Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*. Karl Blessing Verlag: München.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Seligman, M. (2007). *Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben*. Köln-Mülheim: Bastei Verlag.
- Seligman, M. (2011). *Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press
- Streit, P. (2010). *Jugendkult Gewalt. Was unsere Kinder aggressiv macht*. Wien: Überreuther .

## Links:

- [www.ikjf.at](http://www.ikjf.at)
- [www.akjf.at](http://www.akjf.at)
- [www.seligmaneurope.com](http://www.seligmaneurope.com)

- Kontakt: Dr. Philip Streit, Lagergasse 98 a, 8020 Graz, Tel: 0699/10142463



**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

