

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