

Anleitung zum Glücklichein



Ab jetzt: Ausbildung in Positiver Psychologie auch in Deutschland.

Am Inntal-Institut endete Mitte Mai die deutschlandweit erste praktische Ausbildung in der Positiven Psychologie. Der Run auf diesen Kurs war so groß, dass Institutsleiterin **Daniela Blickhan** gleich noch einen zweiten anbot, der jetzt, Anfang Juni, zu Ende geht.

KS-Newsletter: *Wer sind Ihre Absolventen, Frau Blickhan?*

Daniela Blickhan: Meist Coaches und Trainer, sogar zwei Fitnesstrainer unter ihnen, Psychotherapeuten, ein Arzt, Führungskräfte, Pädagogen. Also im weitesten Sinne Profis, die mit Menschen in Veränderungsprozessen arbeiten.

KS: *Was werden die künftig anders machen als zuvor?*

DB: Ja, da bin auch ich gespannt. Unsere Teilnehmer machten sich hier u.a. mit wissenschaftlichen Konzepten vertraut, wie sich Menschen entwickeln können und nachhaltige Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden erreichen. Und zwar jedermann, unabhängig davon, ob er eine klinische Diagnose mitbringt, z.B. Depression, oder ein Coachingthema, etwa ein Problem mit seinem Chef. Unsere Teilnehmer lernten dafür eine Fülle effektiver Übungen, die ihrer Klientel den Einstieg in einen echten Veränderungsprozess, und zwar das Selbst-Tun, wesentlich erleichtern. Einfach, weil diese Übungen so wunderbar alltagstauglich und praxisnah sind, dass sie zu Hause leicht absolviert werden können.

KS: *Zum Beispiel der positive Tagesrückblick?*

DB: Auch der. Es scheint simpel und braucht nur wenige Minuten Zeit, sich abends hinzusetzen und auf das zu schauen, was an diesem Tag schön war. Dass so was gegen Schwermut hilfreich sein kann, wusste schon meine Großmutter. Und mit unserer Zusatzfrage in dieser Übung: „Wie habe ich dazu beigetragen?“ bin ich plötzlich nah dran an meinen persönlichen Stärken, meinen Ressourcen. Gar nicht mehr so simpel, oder?

KS: *Stimmt. Auch das NLP arbeitet mit Ressourcen.*

DB: Richtig. Dort kommt der Klient mit einem Problem, und als NLP-Anwender helfen wir ihm, seine Ziele und Ressourcen zu erkennen, die er zur Lösung braucht. Mit den Übungen aus der Positiven Psychologie nun zeige ich ihm alltagstaugliche und ganz einfache Wege, mit dem er diese Ressourcen generell besser für sich nutzbar machen kann. Diese Übungen sind im Grunde Spiegelungen von Verhaltens- und Denkmustern glücklicher Menschen.

KS: *Beides, NLP und Positive Psychologie, kann sich gut ergänzen?*

DB: So sehe ich das. Vor allem liefert die Positive Psychologie mit ihren Theorien und Modellen ein solides wissenschaftliches Fundament für das, was wir etwa im NLP seit Jahrzehnten tun. Diese niedrigschwelligen Übungen fördern neue Gewohnheiten, und zwar über Neuverknüpfungen im neuronalen Netzwerk. Neurowissenschaftler sprechen von Bahnung, die unumgänglich ist für persönliche Entwicklung, Wachstum und Veränderung.

KS: *Wie lang dauert Ihr Kurs, den Sie anbieten, und wann können die nächsten Interessenten sich ausbilden lassen?*

DB: Gemäß der Ausbildungsordnung des Verbandes DACH-PP dauert der Kurs 16 Tage. Er schließt mit dem Titel „Anwender der Positiven Psychologie“ ab, das ist unser Level 1. Zwei weitere Ausbildungsstufen bauen darauf auf, sie führen zum zweiten und dritten Level: dem Berater und dem Trainer für Positive Psychologie. Im August werden die nächsten Level-1-Kurse starten: einer in Bad Aibling bei uns am Inntal Institut und einer in Berlin mit Judith Mangelsdorf, die ebenfalls im Dachverband engagiert ist.

KS: *Wie verbreitet ist die Positive Psychologie in Deutschland?*

DB: Es gibt an den Universitäten derzeit erst eine kleine Handvoll Forscher, die sich damit befassen, in Trier, in Mannheim und an der FU Berlin. Einen Lehrstuhl für Positive Psychologie gibt es hierzulande noch nicht, anders als in England. Vielleicht wird sich das aber in ein paar Jahren ändern, daran arbeiten wir.

KS: *Und in der psychologischen Praxis?*

DB: Ich weiß von Judith Mangelsdorf und zwei weiteren Kollegen, dass sie bei Martin Seligman in den USA studiert haben. Seligman hatte den Begriff der Positiven Psychologie aus der humanistischen Psychologie übernommen, und zwar von Abraham Maslow. Seligman war es als erstem gelungen, eine breite Forschung dazu anzustoßen, indem er entsprechende Gelder einwarb, und er forschte natürlich auch selbst.

KS: *Zumindest seine Bücher scheinen hier in Deutschland weit verbreitet zu sein.*

DB: Ja, und die sind für Kolleginnen und Kollegen auch Anlass gewesen, hier und da etwas von den neuen Ideen und Konzepten in ihre Praxis zu übernehmen. Ihnen allen machen wir über den DACH-Verband nun ein gutes Angebot, in zertifizierten und wissenschaftlich evaluierten Kursen die Erkenntnisse und Tools der Positiven Psychologie fundiert und systematisch in ihre eigene Arbeit zu integrieren.

Daniela Blickhan ist Vorsitzende des Dachverbands Positive Psychologie e. V. für den deutschsprachigen Raum, kurz DACH-PP (www.dach-pp.eu) und leitet das Inntal Institut. Sie ist Diplom-Psychologin, Trainerin und Coach, studierte zusätzlich Positive Psychologie in London und promoviert derzeit darin an der FU Berlin.