



Positive Emotionen wirken Wunder und bringen Wohlbefinden und Erfolg

Was versetzt Menschen in die Lage, ihre Persönlichkeitsstärken zu entfalten, tiefe Beziehungen einzugehen, das Leben zu geniessen und sowohl in der Welt wie im Beruf ihren Beitrag zu leisten? Kurz gesagt: Was braucht es, um wirkliches Wohlbefinden zu erleben und um aufblühen zu können? Menschen, die glücklich sind, leben gesünder, länger und sind leistungsfähiger. von **Thomas Stecher**

Nach jahrzehntelanger Forschung mit negativen Emotionen und deren Behebung entschloss sich der amerikanische Professor für Psychologie, Martin Seligman, sich mit der Frage zu beschäftigen, welche Eigenschaften nachhaltig fördernde Bedingungen schaffen, damit Menschen sich wohlfühlen und so ihr Potenzial besser entfalten können. In seinem Buch «Flourish – wie Menschen aufblühen» beschreibt er die fünf wichtigsten Faktoren, die für menschliches Wohlbefinden von besonderer Bedeutung sind. Wohlbefinden sei wie das Wetter, ein Konstrukt, das aus mehreren Elementen besteht. Kein einzelnes dieser Elemente definiert Wohlbefinden, aber jedes trägt dazu bei.

Sich mit dem Positiven beschäftigen

Es ist wichtig im Leben, positive Rückmeldungen zu erhalten. Die Menschen denken in der Regel viel über das nach, was in ihrem Leben nicht gut läuft, und zu wenig über das, was gut läuft. Natürlich ist es sinnvoll, Ereignisse zu analysieren, um aus Fehlern zu lernen, damit man diese in der Zukunft vermei-



Sich vermehrt mit den positiven Sachen im Leben zu beschäftigen bringt Wohlbefinden und macht glücklich – und damit auch leistungsfähiger.

Bild: Jul. Gänseblümchen/pixelio.de

den kann. Vielfach neigt man jedoch dazu, mehr Zeit auf das Nachdenken über die schlechten Dinge im Leben zu verwenden, als dies förderlich ist. Man kann dieser Tendenz entrinnen, indem man sich darin übt, auf Dinge aufmerk-

sam zu werden, die gut gelaufen sind, und diese dann auch zu würdigen.

Flow-Zustand bringt Befriedigung

Sind die Herausforderungen, mit denen man im Beruf konfrontiert wird, perfekt

übereinstimmend mit den eigenen Stärken und Interessen, kann ein Zustand auftreten, in welchem die Zeit im Nu verrinnt und die Tätigkeit mit höchster Konzentration und Motivation verrichtet wird. Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi nennt diesen Zustand des intensiven Eintauchens in eine Tätigkeit den Flow-Zustand. Das Erleben dieses Zustands trage zu einer grossen Befriedigung bei.

Positive Beziehungen pflegen

Einem Team anzugehören, Wertschätzung zu erleben und wirklich aktiv und konstruktiv wahrgenommen zu werden, sind weitere Eckpfeiler von Wohlbefinden. Der Amerikaner Kim Sterling Cameron hat in seinem Buch «Positive Leadership» vier Basisstrategien entwickelt. Demnach führen ein positives Klima, positive Beziehungen und positive Kommunikation zu aussergewöhnlichen Leistungen in Organisationen. Damit man auf Kritik positiv reagieren könne, müsse man sich sicher fühlen. Wenn die positiven zu den kritischen Rückmeldungen in einem Verhältnis von 3:1 stehen, entstehe ein wertschätzendes Klima,

das kreatives und leistungsorientiertes Arbeiten ermöglicht.

Sinnvolle und zielorientierte Arbeit

Wichtig für das Erleben von Wohlbefinden ist das Wissen, dass sein Tun sinnvoll ist und dass man mit seiner Arbeit etwas bewegen kann. Im Rahmen der eigenen Potenziale, entschlossen, seine Leistung zu erbringen und damit zum Erfolg und zur Erreichung von persönlichen und betrieblichen Zielen beizutragen, tragen massgeblich zu einem befriedigenden Leben bei.

Die Macht des Positiven besteht demnach aus dem Vorhandensein von positiven Gefühlen, von Engagement, von Sinn und guten Beziehungen und dem Vorhandensein von Leistung und Zielerreichung im Leben.

Über den Autor: Thomas Stecher ist dipl. Berufs- und Laufbahnberater. Berufs- und Bildungsberatung Quaderstrasse 16 in 7000Chur Telefon 081 330 17 87 www.th-setcher.ch info@th-stecher.ch