

# Die Kraft positiver Gedanken

## Wie sich positives Denken lernen lässt und langfristig das Wohlbefinden steigert

Wir Menschen unterliegen der Tendenz, den Blick häufig auf das Negative zu lenken. Dabei gibt es zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedeutsamkeit positiver Gedanken für psychisches Wohlbefinden. Dieser Beitrag soll zeigen, wie wir positives Denken lernen und unseren Blick im Alltag für kleine Erfolgsmomente schärfen können. Auf diese Weise können Fachkräfte für pferdegestützte Therapie und Förderung nicht nur ihr eigenes Wohlbefinden steigern, sondern auch das ihrer Patienten und Klienten.

### „Bad is stronger than good“<sup>2</sup>

Die gute Nachricht: Wenn Sie ab und an zu Grübeleien neigen oder die Gedanken um Negatives kreisen, sind Sie damit nicht allein. Tatsächlich unterliegen wir Menschen der natürlichen Tendenz, uns auf negative Ereignisse zu konzentrieren. Das hat evolutionäre Vorteile und diente unserem Überleben<sup>3</sup>. Heute kann es in übermäßigem Ausmaß jedoch mentales Abschalten verhindern und psychisches Wohlbefinden schädigen<sup>4</sup>.

Die noch bessere Nachricht: Positives Denken ist lernbar! Es gibt zahlreiche kleine Übungen, die dazu beitragen können, unsere Gedanken häufiger auf positive Ereignisse zu lenken. Dabei ist wichtig zu betonen, dass es nicht darum geht, von nun an alles zu beschönigen. Besonders für Prozessverbesserungen ist es wichtig zu überlegen, wo etwas noch hakt und optimiert werden kann. Ohne diesen kritischen Blick würde es zu Stillstand kommen. Dennoch läuft vieles bestimmt schon ziemlich gut. Statt mit dem Rotstift nur die Fehler zu suchen, sollte auch das bereits Gelungene vor Augen geführt werden. Genau dieser Blick für das Positive und die vielen kleinen Glücksmomente im Alltag sollen gestärkt werden.

Die Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Kuratoriums für Therapeutisches Reiten (DKThR) haben eine Übung zwei Wochen lang selbst ausprobiert. Welche das ist und wie es ihnen dabei erging, wird im Verlauf des Artikels vorgestellt.

Der Blick auf das Negative ist auch in der Forschung erkennbar. Im klinischen Kontext beschäftigten sich Psychologen in der Vergangenheit lange Zeit primär damit, psychische Erkrankungen zu verstehen und zu heilen. Im Arbeits- und Organisationskontext bezog sich ein Großteil der Studien bis zur Jahrhundertwende vorwiegend auf negative Aspekte der Arbeit, welche Stress erzeugen<sup>5</sup>.

### Paradigmenwechsel: Entstehung der Positiven Psychologie

Mit Entstehen und Bekanntwerden der Positiven Psychologie seit der Jahrtausendwende entstand eine völlig neue Denkweise. So wird der Fokus in der Gesundheits- und Arbeitsforschung seitdem immer häufiger auch darauf gelenkt, wie persönliche Ressourcen aufgebaut werden können, statt sich ausschließlich auf Defizite, die Vermeidung von Stress und dessen negative Konsequenzen zu konzentrieren.



Wir haben die Wahl: Positives Denken ist lernbar.

Foto: iStock

Wenn wir den Tag noch einmal Revue passieren lassen, welche Ereignisse kommen uns da in den Sinn? Der Wecker, der heute Morgen scheinbar viel zu früh geklingelt hat und uns aus dem Schlaf gerissen hat? Die quengelnden Kinder, die heute ganz besonders getrödel haben? Oder vielleicht der unfreundliche Herr, der sich im Supermarkt ungefragt vorgedrängt hat? Die Gedanken lassen sich ewig weiter-spinnen. Auch nach Feierabend geht das Gedankenkreisen oft weiter. Uns fallen all die nicht erledigten Aufgaben ein und die To-Do-Liste für den nächsten Tag wird länger und länger. Oftmals neigen wir auch dazu, regelrecht in Grübelschleifen zu verfallen: Bin ich mit den Sorgen der Klienten und Patienten richtig umgegangen? Oder hätte ich sie anders besser fördern können? Besonders die Arbeit mit Kindern, psychisch Erkrankten oder pflegedürftigen Menschen wirkt für viele belastend und auslaugend. Nicht ohne Grund sind die gesundheitlichen Risiken durch körperliche oder psychische Belastungen beispielsweise in Erziehungsberufen deutlich höher als in vielen anderen Berufen<sup>1</sup>. Die täglichen Meldungen der Medien zum aktuellen Weltgeschehen tragen ebenfalls nicht unbedingt zu einer Besserung des Befindens bei. Statt all der kleinen positiven Dinge, die ebenfalls stattfinden, bleiben doch primär negative Erlebnisse hängen.

1 Firmino & Bauknecht, 2022

2 Baumeister et al., 2001, S. 323

3 Fredrickson, 2001

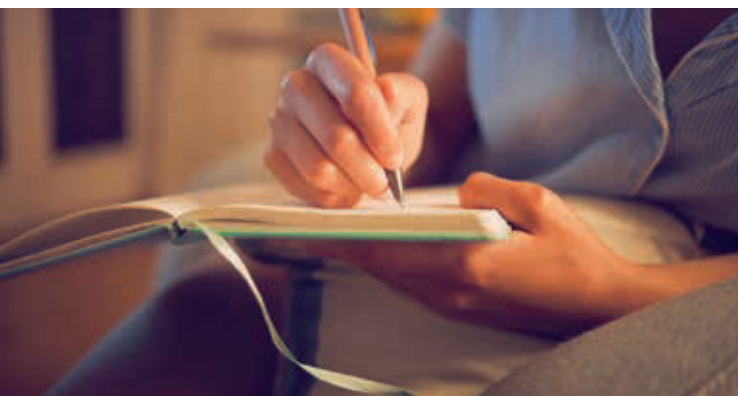
4 Sonnentag & Fritz, 2015

5 Bono et al., 2013

Martin Seligman ist US-amerikanischer Psychologe und gilt als einer der wichtigsten Forscher im Bereich der Positiven Psychologie. Mit seinem PERMA-Modell stellte er fünf Faktoren heraus, die maßgeblich über unser Wohlbefinden und Lebensglück entscheiden<sup>6</sup>:

1. Positive Emotionen
2. Engagement
3. Relationships (Soziale Beziehungen)
4. Meaning (Sinnhaftigkeit)
5. Accomplishment (Leistung)

Dieser Artikel fokussiert sich auf den ersten Punkt des PERMA-Modells: den Aufbau positiver Emotionen und die Aktivierung persönlicher Ressourcen. Im Bereich der Positiven Psychologie lassen sich hierzu zahlreiche Übungen finden.



Durch das Aufschreiben von drei guten Dingen lassen sich positive Gedanken fördern. Foto: iStock

Zu positiven Interventionen gehört unter anderem das klassische Dankbarkeitstagebuch, in welches zum Beispiel einmal wöchentlich aufgeschrieben wird, wofür man dankbar ist. Es kann sich auf verschiedene Lebensbereiche (Beruf, Partnerschaft) oder das Leben als Ganzes beziehen. Eine ebenfalls schöne Übung ist „Acts of Kindness“. Dies sind kleine Gesten der Freundlichkeit für andere. Die kleinen Gesten sind nicht nur eine Freude für andere, sondern lösen auch in uns positive Emotionen aus. Kleine Gesten können eine nette Nachricht sein, die Sie Ihrer Kollegin auf einem Post-it hinterlassen oder ein Kompliment, das Sie jemandem machen. Ebenfalls bekannte Strategien zur Steigerung des Wohlbefindens sind verschiedene Achtsamkeitsübungen. Dazu gehört etwa ein Bodyscan, indem Sie schrittweise Ihren gesamten Körper „erspüren“ oder das achtsame Durchführen von ganz alltäglichen Aufgaben. Ein Tipp: Es gibt viele tolle angeleitete Achtsamkeits- und Atemübungen bei Musik-Streaming-Diensten wie Spotify, Amazon Music, Apple Music etc.

### Three good Things Intervention

Die Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle des DKThR haben sich selbst an einer Übung aus dem Bereich der Positiven Psychologie probiert. Sie nahmen an einer zweiwöchigen Reflexionsübung zur Förderung positiver Gedanken teil. Damit waren sie Teil einer

Befragung im Rahmen einer Masterarbeit mit insgesamt 83 Teilnehmenden. In diesem Zusammenhang schrieben sie jeden Tag nach Feierabend drei gute Dinge oder Ereignisse auf, die sie während des Tages erlebten („Three good Things Intervention“). Auf diese Weise sammelten sie täglich Ereignisse oder kleine Dinge, die ihnen Freude bereiteten und Energie gaben. Gleichzeitig notierten sie dabei unter anderem ihre Stimmung.

Diese Reflexionsübung soll die bereits angesprochene menschliche Tendenz, sich auf das Negative zu fokussieren, unterbinden und auf positive Erlebnisse des Alltags lenken. Noch einmal den Tag in Gedanken durchzugehen und besonders die positiven Momente gedanklich wieder zu erleben, kann auch das Wiedererleben der vergangenen positiven Emotionen erleichtern. Durch das Wiedererleben der positiven Emotionen können wir verlorene Ressourcen wiederherstellen und unseren Ressourcenpool förmlich wieder auffüllen. Zudem ist davon auszugehen, dass Personen, die über erfolgreiche Problembewältigung nachdenken oder sich ihrer Erfolge bewusst werden, seien es auch nur kleine Erfolgserlebnisse, sich als selbstwirksamer erleben<sup>7</sup>.

Die Ereignisse müssen dabei nicht überaus groß und bedeutsam sein. Ein liebevolles Geburtstagsgeschenk oder eine endlich bewilligte Gehaltserhöhung fallen zwar eindeutig in die Kategorie der positiven Ereignisse, allerdings werden die meisten sie nicht täglich erleben. Daher ist es ganz besonders wichtig, sich auch auf die kleinen positiven Dinge zu konzentrieren: Wie fühlten Sie sich in dem Moment, als die ersten frühlinghaften Sonnenstrahlen Ihr Gesicht kitzelten? Wie war für Sie der erste Schluck warmer Kaffee oder Tee am Morgen? Wie war das Gefühl, als Sie den Stall betreten und den Duft des Heus rochen oder das weiche Fell eines Pferdes spürten?

Zahlreiche Studien erforschten den Einfluss dieser und anderer positiver Intervention und konnten deren Wirksamkeit in Bezug auf subjektives Wohlbefinden<sup>8</sup> und depressive Symptome belegen<sup>9</sup>. Auch im Arbeitskontext fanden sich vielversprechende Ergebnisse. So konnte gezeigt werden, dass eine kurze Reflexionsübung positiver Ereignisse am Ende des Arbeitstages mit reduziertem Stress und weniger gesundheitlichen Beschwerden am Abend zusammenhängt<sup>10</sup>. Besonders bei einer hoch vorbelasteten Zielgruppe fanden sich positive Effekte auf die emotionale Erschöpfung und Müdigkeit der Teilnehmenden durch eine zehntägige Reflexionsübung<sup>11</sup>.

### Die Wirkweise positiver Interventionen

Was ist das Besondere an Übungen wie der „Three good Things“ Intervention? Wie genau wirken sie?

Die US-amerikanische Psychologin Barbara L. Fredrickson beschäftigt sich intensiv mit den Auswirkungen positiver Emotionen und Gefühle. In diesem Zusammenhang entwickelte sie die Broaden-

6 Seligman, 2011

7 Fritz & Sonnentag, 2005

8 Chan, 2010

9 Seligman et al., 2005 & 2006

10 Bono et al., 2013

11 Clauss et al., 2018

and-Build Theorie, welche eine wichtige Grundlage in der Positiven Psychologie darstellt<sup>12</sup>.

Fredrickson erforschte dafür, was passiert, wenn Menschen positive Emotionen erleben. Sie leitet ebenfalls aus dem Evolutionskontext ab, was das Erleben negativer Emotionen zur Folge hat. In der Forschung zeigte sich deutlich, dass positive Emotionen die Wahrnehmung erweitern („Broaden“), während negative Emotionen diese verengen.

Gehen wir ein paar Jahrtausende zurück, lässt sich dieser Effekt ganz deutlich anhand des gern genutzten Säbelzähntigers veranschaulichen. Befand sich ein Mensch in einer lebensbedrohlichen Situation, weil ein Säbelzähntiger drohte, ihn zu fressen, gab es nur drei Optionen, um das Überleben zu sichern: fight, flight or freeze; also Angriff, Flucht oder aber „sich totstellen“.



Wenn unsere Vorfahren einem Säbelzähntiger in der Steppe begegneten, dann blieben nur drei Möglichkeiten: fight, flight or freeze. Foto: iStock

Die negativen Emotionen sorgen dafür, dass die Wahrnehmung und folglich die Handlungsoptionen massiv eingeschränkt werden.

Das zugegeben etwas überspitzte Beispiel lässt sich auch auf die heutige Zeit übertragen. Hier sieht der Effekt nicht anders aus. Ein Beispiel, das wahrscheinlich viele von uns kennen: Wir streiten uns aufbrausend mit dem Partner oder einem Familienmitglied. Dabei erleben wir Zorn, Wut, vielleicht auch Verzweiflung. In diesem Moment haben wir förmlich Scheuklappen auf, überblicken die Situation nicht mehr als großes Ganzes. Wir geraten in eine Sackgasse und sind weniger empfänglich für Lösungsvorschläge. Das Erleben der negativen Emotionen verengt unsere Wahrnehmung.

Erleben wir hingegen positive Emotionen, erweitert sich unsere Wahrnehmung („Broaden“). Aufgrund der erweiterten Wahrnehmung sind wir in der Lage, mehr Reize zu verarbeiten. Wir nehmen mehr Unterstützungsmöglichkeiten und Optionen wahr. Unser Denken und Handeln werden flexibler und kreativer. Der flexible mentale Zustand ermöglicht uns, aus negativen Denkweisen auszubrechen. Zudem sind wir in der Lage, Probleme besser zu lösen.

<sup>12</sup> Fredrickson, 2001



Bei positiven Emotionen können sogenannte Aufwärtsspiralen entstehen, die langfristig die Resilienz eines Menschen fördern können. Foto: iStock

Hier sprechen wir von einem kurzfristigen Ressourcenaufbau („Build“). Die aufgebauten Ressourcen müssen nicht zwingend in der konkreten Situation genutzt werden, sondern können vielmehr auch später in anderen Kontexten genutzt werden und als Puffer vor künftigen Belastungen schützen oder die Effekte negativer Emotionen ausgleichen. Fredrickson nennt dies den „Undoing-Effekt“ positiver Emotionen. Es entsteht regelrecht eine Aufwärtsspirale positiver Emotionen. Dieser ressourcenaufbauende Effekt wurde sich in der „Three good Things“ Übung zunutze gemacht und dadurch der natürlichen Tendenz, sich auf das Negative zu fokussieren, entgegengewirkt.

## Ergebnisse der positiven Reflexionen

Einige Studienteilnehmende merkten nach Ablauf der zweiwöchigen Übung eine für sie positive Wirkung an und berichteten von Freude bei der Durchführung. Es wurde auch angegeben, dass es ihnen zu Beginn schwerfiel, drei gute Dinge niederzuschreiben. Im Verlauf der Intervention fiel es ihnen jedoch zunehmend leichter und subjektiv stellten sich für sie bereits positive Erfolge ein.

Mit Blick auf die Inhalte der täglichen Reflexionen lassen sich einige spannende Ergebnisse finden. Die qualitative Auswertung verdeutlicht den hohen Stellenwert persönlicher Erfolgserlebnisse und sozialer Interaktionen bei der Arbeit. Im Privatkontext sind es besonders die kleinen Genussmomente, von denen die Teilnehmenden berichteten. Etwas mehr als die Hälfte der in dem Zeitraum niedergeschriebenen drei guten Dinge bezogen sich auf die Arbeit. Die meisten wiesen auf die Erreichung eines persönlichen Ziels oder ein Erfolgserlebnis hin. So schrieb ein Teilnehmer „Aha-Erlebnis eines Schülers“ oder

ein anderer „Produktiver Arbeitstag. Ich habe alles geschafft, was ich mir vorgenommen habe.“ Einen ebenfalls großen Anteil nimmt die Reflexion sozialer Interaktionen bei der Arbeit ein. Antworten in dieser Kategorie lauteten beispielsweise „Gemeinsames Frühstück mit dem Team“ oder „Gute Gespräche in den Pausen und nach dem Unterricht mit Kolleginnen“. Teilnehmende, deren Reflexionen sich auf die arbeitsfreie Zeit bezogen, schrieben etwa „Frühschwimmen vor der Arbeit“ oder „Nachmittags habe ich zufällig zwei alte Freunde getroffen, mit denen ich jeweils eine schöne Plauderzeit hatte“.

Innerhalb der Freizeit als Domäne bezieht sich ein Großteil der Reflexionen auf positive Erlebnisse hinsichtlich Genusses, Entspannung oder der Natur. Teilnehmende schrieben hier zum Beispiel: „Ich habe es geschafft, mir eine Pause mit Yoga zu gönnen - was ich mir oft vornehme, aber nie durchziehe“ oder „Die Fahrt zur Arbeit mit dem Rad führt am Ende durch Parkwiesen, die heute mit Raureif bedeckt waren und von der aufgehenden Sonne in wunderschönem Glitzer erstrahlten“. Ein anderer Teilnehmer schrieb: „Ich konnte auf meinem Balkon Vögel beobachten. Ich mag die Natur und Tiere und insbesondere, ihr Verhalten zu beobachten“.

Beim Lesen der verschiedenen Antworten wird schnell deutlich, dass es nicht um ausgesprochen große Erfolgserlebnisse oder Glücksmomente gehen muss. Vielmehr sind es die kleinen, positiven Erlebnisse des Alltags, die die Teilnehmenden niederschrieben.

## Nutzen der Übung in verschiedenen Kontexten

In dieser Studie wurden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, in ihrer arbeitsfreien Zeit über positive Dinge zu reflektieren. Diese kleine Übung lässt sich jedoch ebenfalls in den Arbeits- und Organisationskontext einbinden. So können sich auch Führungskräfte und Organisationen die Aufwärtsspirale positiver Emotionen zunutzen machen. Es können etwa wiederkehrende Meetings mit einem Erfolgsmoment der letzten Woche, einer schönen Begegnung oder einem positiven Ereignis vom Wochenende beginnen. Neben der postulierten Aufwärtsspirale sowie dem Aufbau von Ressourcen könnte diese kleine Übung dazu führen, dass sich mehr auf erreichte Ziele fokussiert wird, gemeinsam Erfolge gefeiert werden und mehr positive Erlebnisse miteinander geteilt werden.

Viele Therapeuten nutzen die Übung auch in ihrer psychotherapeutischen Praxis. Sie wird gerne als Hausaufgabe zwischen zwei Einheiten genutzt oder leitet positiv in den Beginn einer Sitzung ein. Auch Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern mit dieser Übung ein Ritual vor dem Einschlafen einführen.

Insbesondere für Menschen, die privat oder beruflich viel geben, oder sich selbst in den Hintergrund stellen, kann diese Übung hilfreich sein. Dazu gehören auch die Fachkräfte für pferdegestützte Therapie und Förderung, die sich täglich nicht nur um das Wohl ihrer Patienten und Klienten kümmern, sondern zusätzlich auch das Tierwohl im Fokus haben. Dies kann dazu führen, dass sie ihre Bedürfnisse und das Wohlergehen anderer über ihr eigenes stellen. Oftmals sind sie Profis darin, anderen Menschen Tipps zu geben

und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen – und neigen dazu, sich selbst zu vernachlässigen.

Gerade aus diesem Grund sollten wir alle uns daran erinnern, uns auch mal einen Augenblick Zeit für uns selbst zu nehmen. Einen kurzen Moment innehalten und reflektieren, was heute gut lief. Was uns leicht von der Hand ging. In welchen Momenten wir uns wohlgefühlt haben. Was uns zum Lächeln gebracht hat. Denn oftmals sind es die kleinen, positiven Momente und Erfolgserlebnisse des Alltags, die schon da sind und denen wir nur mehr Aufmerksamkeit schenken müssen!

## Literaturverzeichnis

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Bono, J. E., Glomb, T. M., Shen, W., Kim, E. & Koch, A. J. (2013). Building Positive Resources: Effects of Positive Events and Positive Reflection on Work Stress and Health. *Academy of Management Journal*, 56(6), 1601-1627.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Clauss, E., Hoppe, A., O'Shea, D., González-Morales, G. M., Steidle, A. & Michel, A. (2018). Promoting personal resources and reducing exhaustion through positive work reflection among caregivers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 127-140.
- Firmino, N. M. & Bauknecht, J. (2022). Entwicklung, Ausmaß und Determinanten der psychischen und emotionalen Erschöpfung bei Erzieherinnen und Erziehern. *Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie*, 72, 195-205.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2005). Recovery, Health, and Job Performance: Effects of Weekend Experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3), 187-199.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. E., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), 72-103.

## Die Autorin



Foto: privat

### Leonie Kruse

Psychologin M.Sc.

Die gebürtige Warendorferin arbeitete nach ihrem Bachelorstudium der Wirtschaftspsychologie zunächst zwei Jahre in Köln als Personalreferentin. Anschließend absolvierte sie ein Masterstudium in Psychologie mit dem Fokus auf Klinische Psychologie und Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Trier.

Schon während des Masterstudiums beschäftigte sie sich intensiv mit den Themen Stressmanagement und mentaler Gesundheit. Aktuell bildet sie sich zur Neuro-Systemischen Trainerin weiter und arbeitet als Unternehmensberaterin und "Mental Health Strategist" in einem Hamburger Start-up.

leonie.kruse@workminds.de