

A close-up photograph of a sloth's head, showing its thick, brown fur and a small, light-colored rock or shell on top. A green four-leaf clover is perched on the rock. The background is a soft, out-of-focus blue sky. The entire image is framed by a white circular border.

# Das Geheimnis von Glück und Zufriedenheit

# Die Erkenntnisse der Positiven Psychologie

Bis zum Ende des 20. Jahrhunderts befassten sich Seelenforscher vor allem mit den negativen Emotionen des Menschen. Erst der amerikanische Psychologe **Martin Seligman** von der University of Pennsylvania richtete in den 90er Jahren den Blick auf die Sonnenseite der Gefühlswelt. Er begann, systematisch zu untersuchen, was das seelische Wohlbefinden fördert.

Seligman begründete die sogenannte **Positive Psychologie**. Seligman geht davon aus, dass ein psychisch gesunder Mensch sein Gefühlsleben weitgehend selbst steuern kann. Er beruft sich auf die Erkenntnis der modernen Hirnforschung, dass wir lebenslang lernen und mithin auch unseren Charakter schulen können.

Der Psychologe hat **6 menschliche Tugenden und 24 Eigenschaften** definiert, die zu einem glücklichen, zufriedenen Leben beitragen können (siehe Seiten 3 und 4). Seligman empfiehlt, in dieser Auswahl die persönlichen Stärken zu ermitteln und weiter auszubauen. Das sei besser, als vermeintliche Schwächen zu bekämpfen.

Ob uns das Leben schwer- oder leicht fällt, ist auch eine Frage der Einstellung. Eine optimistische Haltung kann man erlernen, wie die Erkenntnisse der Positiven Psychologie zeigen. Das ist sogar ganz einfach, wenn wir uns die Regeln für ein zufriedenes Dasein immer mal wieder vor Augen führen und so allmählich verinnerlichen.

**Doch Achtung: Zur Behandlung von psychischen Erkrankungen ist die Positive Psychologie nicht geeignet. Denn eine Depression lässt sich nicht so einfach weglächeln.**

# Die 24 Charakterstärken und Glücksfaktoren

nach Martin Seligman

## WEISHEIT UND WISSEN

### *Neugier*

Sie sind interessiert, offen und selten gelangweilt.

### *Lerneifer*

Sie ergreifen jede Gelegenheit, um Neues aufzunehmen.

### *Urteilkraft*

Sie können kritisch denken und Entscheidungen gründlich abwägen.

### *Erfindergeist*

Sie suchen kreative Lösungen und besitzen einen gesunden Menschenverstand.

### *Emotionale Intelligenz*

Sie kennen sich selbst, können sich aber auch in andere Menschen gut einfühlen.

### *Weitblick*

Sie haben ein gutes Gespür dafür was im Leben wichtig ist und werden daher häufig um Rat gefragt.

## MUT

### *Tapferkeit*

Sie verhalten sich eher unerschrocken. Sie besitzen Zivilcourage, vertreten also eine Position auch dann, wenn Ihnen dadurch Nachteile drohen.

### *Durchhaltevermögen*

Sie arbeiten fleißig und gewissenhaft, sind zuverlässig und bringen eine Sache, die Sie angefangen haben, auch zu Ende.

### *Integrität*

Sie verhalten sich authentisch und spielen anderen nichts vor.

Sie sind ehrlich, aufrichtig und bleiben sich treu.

## MENSCHLICHKEIT UND LIEBE

### *Freundlichkeit*

Sie sind großzügig und haben Freude daran, anderen - und selbst Unbekannten - einen Gefallen zu tun. Sie zeigen Mitmenschen Ihre Wertschätzung und nehmen deren Bedürfnisse genauso ernst wie Ihre eigenen.

### *Liebesfähigkeit*

Enge Bindungen sind für Sie von hoher Bedeutung. Sie erleben Ihre Beziehungen als liebevoll und herzlich. Geben und Nehmen befinden sich dabei im Gleichgewicht.

## GERECHTIGKEIT

### *Loyalität*

Sie sind ein Mannschaftsspieler und blühen in der Gruppe auf. Sie respektieren die anderen und leisten pflichtbewusst Ihren Beitrag zum Erfolg des Teams.

### *Fairness*

Ihre Maxime könnte lauten: „Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“ Sie setzen für Ihre Mitmenschen gleiche Maßstäbe an, wie für sich selbst und lassen sich in Ihrem Urteil nicht von Emotionen leiten.

### *Führungsqualität*

Wenn Sie etwas organisieren, dann klappt es auch. Sie können in einer Gruppe die Arbeit sinnvoll verteilen und für gute Stimmung sorgen. Sie sind nicht gehässig, sondern geradlinig, nachsichtig und gerecht.

(Quelle: Stern)

## MÄSSIGUNG

### *Selbstkontrolle*

Sie haben Ihre Impulse im Griff und können Wünsche und Bedürfnisse, wenn nötig, auch einmal länger aufschieben.

### *Klugheit*

Bevor Sie handeln oder reden, schalten Sie Ihren Verstand ein. Sie überlegen sorgfältig, welche Risiken Sie eingehen können und welche nicht.

### *Bescheidenheit*

Sie drängen sich nicht in den Vordergrund. Sie glauben, dass Ihre Leistungen für sich sprechen und fischen nicht nach Komplimenten.

## TRANSZENDENZ

### *Schönheitssinn*

Sie begeistern sich für Künste, Wissenschaften oder schlicht für den Duft einer Blüte und empfinden Ehrfurcht vor dem

schönen in der Welt.

### *Dankbarkeit*

Sie können Gutes als eine Gnade betrachten und sprechen Dank auch aus.

### *Optimismus*

Sie sehen stets die positive Seite und geben die Hoffnung nicht auf.

### *Spiritualität*

Sie sind davon überzeugt, dass Ihr Leben Sinn hat und etwas Größerem verbunden ist.

### *Vergebung*

Sie verzeihen lieber, als sich zu rächen.

### *Humor*

Sie lachen und spielen gern und heitern andere auf.

### *Leidenschaft*

Sie sind immer voll bei der Sache.