

Modul 3: Paradigmenwechsel in der Psychologie: Die Positive Psychologie



Auch basierend auf den verheerenden Erfahrungen aus dem 2. Weltkrieg hat sich die Psychologie vornehmlich mit negativen Emotionen wie Angst, Furcht, Trauer, Hass usw. sowie möglichen Folgen aus entsprechenden Erlebnissen (z.B. Posttraumatische Belastungsstörungen, Depression, Angststörungen u.a.) befasst.

Seit einigen Jahren ist aber eine sehr einflussreiche Strömung erkennbar, die primär auf die Stärken und positiven Potentiale von Menschen blickt. Der Begriff „Positive Psychologie“ geht zwar auf den humanistischen Psychologen Abraham Maslow zurück, die neue Bewegung ist aber untrennbar von Martin Seligman, der Tugenden und Charakterstärken sowie Interventionen zur Verbesserung unserer Lebenszufriedenheit und Glücksfindung in den Vordergrund stellt.

Hierbei sind drei Ebenen von Bedeutung:

1. Positives Erleben (z.B. Glück, Zufriedenheit u.a.)
2. Positive Eigenschaften (z.B. Charakterzüge, Fähigkeiten, Tugenden)
3. Positive Institutionen (z.B. Arbeitsplatzmerkmale, und –gestaltung, Rahmenbedingungen, Klima etc.)

Es ist das klare Ziel der Positiven Psychologie, Menschen glücklicher zu machen und dabei mit einfachen Mitteln zu helfen, die eigenen Potentiale besser zu kennen, dem Leben (mehr) Sinn zu verleihen, Lebenszufriedenheit zu steigern und persönliches Wachstum zu fördern.



Martin Seligman,
Begründer der Positiven
Psychologie

In diesem Modul lernen Sie die Grundlagen der Positiven Psychologie sowie die wissenschaftlich untersuchten und belegten Möglichkeiten persönliches Wachstum zu fördern und auch bei anderen Potentiale zu mehr Zufriedenheit und letztlich zu besserer Stimmung zu aktivieren.