

GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 7

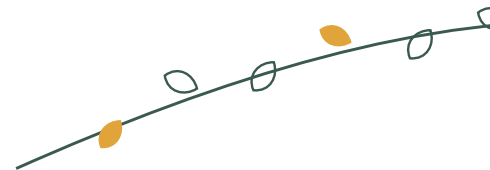
Aufblühen im Alltag

Flow, Ziele und gelingender Beruf



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. In diesem Übungsheft geht es um das, was die Positive Psychologie „Aufblühen“ nennt: um Tage, an denen Sie Ihr Potenzial wirklich entfalten, in Ihrem Tun aufgehen und das Gefühl haben, in die richtige Richtung unterwegs zu sein. Drei Zutaten stehen dabei im Mittelpunkt – ein Umfeld, in dem Sie wachsen können, Flow-Erlebnisse, die Ihnen Energie schenken, und Ziele, die Sie tatsächlich tragen. Weil viele Menschen einen großen Teil ihrer Wachzeit bei der Arbeit verbringen, bekommt der Beruf ein eigenes Kapitel.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 Verstehen**
Kapitel 1 klärt kompakt, was Aufblühen bedeutet, wie Flow entsteht, woran gute Ziele erkennbar sind und was einen Beruf gelingen lässt.
- 2 Üben**
Kapitel 2 enthält acht Übungen – von der Flow-Analyse über die Ziel-Landkarte bis zum Zuschnitt Ihrer Arbeit.
- 3 Dranbleiben**
Kapitel 3 macht daraus eine Routine: mit dem positiven Wochencheck und einem ehrlichen Rückblick.

 PRAKTISCH

Sie müssen nicht alle acht Übungen bearbeiten. Suchen Sie sich zwei bis drei aus, die Sie gerade wirklich betreffen, und bleiben Sie zwei bis vier Wochen dran. Rechnen Sie pro Übung mit 15 bis 30 Minuten. Und ein Hinweis vorweg: Dieses Übungsheft ist ein Selbstcoaching-Angebot. Es ersetzt keine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung. Wenn Sie sich anhaltend erschöpft, ausgebrannt oder niedergeschlagen fühlen, holen Sie sich bitte fachliche Unterstützung.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Aufblühen – und was damit gemeint ist
- Was Sie zum Aufblühen brauchen
- Flow: wenn es einfach läuft
- Ziele, die Sie tragen
- Was einen Beruf gelingen lässt

Kapitel 2 · Üben

- Übung 1: Mein Nährboden
- Übung 2: Die Flow-Analyse
- Übung 3: Vom „Weg von“ zum „Hin zu“
- Übung 4: Ihre Ziel-Landkarte
- Übung 5: Das Zielposter
- Übung 6: Begeisterung aktivieren
- Übung 7: Ihre Arbeit neu zuschneiden
- Übung 8: Der Akkuladestand

Kapitel 3 · Dranbleiben

- Ihr positiver Wochencheck
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefts



KAPITEL 1

Verstehen

Bevor es an die Übungen geht, ein kurzer Blick auf die Forschung: Was genau meint „Aufblühen“? Warum fühlen sich manche Stunden mühelos an und andere zäh? Und woran erkennt man ein Ziel, das einen wirklich vorwärts bringt?

GRUNDLAGEN

Aufblühen – und was damit gemeint ist

Die Positive Psychologie hat für ein gelingendes Leben einen eigenen Begriff geprägt: Flourishing. Übersetzt heißt das schlicht „Aufblühen“.

Gemeint ist damit ein Zustand, in dem Sie Ihr Potenzial entfalten: Sie erleben positive Gefühle, Sie setzen Ihre Stärken ein und Sie verwirklichen die verschiedenen Wege zum Glück – positive Beziehungen, Selbstverwirklichung und Sinnerleben. Aufblühen umfasst also beides: das kurzfristige Wohlfühlglück und das längerfristige Werteglück.

Entscheidend ist ein Punkt, der oft übersehen wird: Aufblühen ist nicht dasselbe wie „nicht krank sein“. Auch wer körperlich und psychisch gesund ist, kann das Gefühl haben, im Hamsterrad zu laufen, auf der Stelle zu treten oder innerlich zu verkümmern. Die Forschung nennt diesen emotionalen Mangelzustand Languishing – geprägt von Trägheit, Lust- und Antriebslosigkeit. Zwischen „fehlt nichts“ und „blüht auf“ liegt also eine ganze Strecke. Genau um diese Strecke geht es hier.

MERKSATZ

Aufblühen ist kein Zufall und kein Charakterzug, sondern ein Zusammenspiel: passendes Umfeld, eingesetzte Stärken, gute Ziele – und regelmäßige Momente, in denen Sie in Ihrem Tun aufgehen.

Die soziale Seite des Wohlbefindens

Der Wissenschaftler Corey Keyes hat darauf hingewiesen, dass zum Wohlbefinden noch eine dritte Größe gehört: das soziale Wohlbefinden. Dazu zählen unter anderem folgende Aspekte:

- soziale Akzeptanz – eine im Grundsatz wohlwollende Einstellung gegenüber Mitmenschen
- ein Zugehörigkeitsgefühl zu der Gemeinschaft, in der man lebt
- die Einschätzung, dass der eigene Beitrag und das eigene Tun für andere wichtig sind
- das Bewusstsein, dass nicht nur einzelne Menschen von Selbstverwirklichung profitieren, sondern auch die Gesellschaft an sozialer Weiterentwicklung wächst
- das Interesse, die gesellschaftlichen Geschehnisse grundsätzlich zu verstehen, und das Bedürfnis, einen Sinn darin zu erkennen

Wie stark dieser soziale Anteil wirkt, zeigt sich immer dann, wenn politische, gesellschaftliche oder wirtschaftliche Entwicklungen darüber mitbestimmen, wie sicher wir uns fühlen, ob uns die Gesamtlage zufriedenstellt und wie viel Hoffnung wir mit uns herumtragen.

BEDINGUNGEN

Was Sie zum Aufblühen brauchen

Ein Bild hilft hier weiter – das Bild einer Blume.

Was braucht eine Blume? Nährstoffreiche Erde, einen Topf oder ein Beet, regelmäßig Wasser, Sauerstoff und Sonne. Menschen brauchen eine ganz ähnliche Grundausstattung: ein Dach überm Kopf, Essen und Trinken, genügend Schlaf. Sind diese körperlichen Grundbedürfnisse gedeckt, rücken drei andere Dinge in den Vordergrund: der Einsatz der eigenen Stärken, Selbstbestimmung und tragfähige Beziehungen.

Dann kommt etwas dazu, das Blumen nicht können: Wir bewerten unsere Situation. Ist mein „Blumentopf“ ein Schutzraum – oder eine Enge? Anders als eine Pflanze können wir unser Umfeld verändern, Dinge neu bewerten und grundlegende Entscheidungen treffen. Wie sehr uns unsere Umgebung beeinflusst, haben wir deshalb zu einem großen Teil selbst in der Hand.

Fördernd oder hemmend? Ein Umfeld hat meist beides

Hemmendes Umfeld

bietet negative oder zu wenig Reize: Stress und starre Vorgaben ohne Spielraum für eigene Entscheidungen; ein Klima, in dem nur Abläufe zählen und Schwächen betont werden, statt Stärken zu stärken.

Förderndes Umfeld

bietet positive Reize: Es macht Mut zu eigenen Entscheidungen, ermuntert dazu, Stärken und Werte zu leben, und lässt tragfähige Beziehungen zu, die Sicherheit und Unterstützung geben.

Wichtig dabei: Das „richtige“ Umfeld ist etwas höchst Individuelles. Eine Sonnenblume kommt nur auf einem Feld zu ihrer vollen Größe – ein Kaktus stünde in unseren Breiten außerhalb seines Topfes im Winter vor einem ziemlichen Problem.

Drei Faktoren, die über die Grundversorgung hinausgehen

Positive Beziehungen

Wir brauchen Menschen, in deren Gegenwart wir uns nicht verstellen müssen. Im Bild gesprochen: Es muss kein ganzer Garten sein – oft genügt eine einzige Pflanze in verlässlicher Nachbarschaft.

Selbstbestimmung

Wir wollen mitentscheiden, in welche Richtung wir wachsen, und brauchen Raum, um uns zu entfalten. Ob im Blumentopf, am Fensterrahmen entlang oder im Garten, ist zweitrangig.

Stärken und Kompetenz

Statt auf Schwächen zu starren, setzen wir unsere Stärken regelmäßig ein. Entscheidend ist, dass wir uns als wirksam erleben – dass unser Tun etwas verändert.

WELCHE BLUME SIND SIE?

Eine Topfblume kann resignieren, weil sie glaubt, nur ein Leben im Garten mache glücklich. Sie kann aber auch das Fenster erobern und im sonnendurchfluteten Raum in voller Blüte stehen. Beide Blumen können glücklich werden – und beide haben die Wahl. Wofür entscheiden Sie sich?

ENGAGEMENT

Flow: wenn es einfach läuft

Kennen Sie das Gefühl, vollkommen in einer Tätigkeit zu versinken? Alles fließt, und plötzlich sind Stunden vorbei, ohne dass Sie es bemerkt hätten.

Dieser Zustand heißt Flow. Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat ihn beschrieben und erforscht: ein Zustand hoher Konzentration, verbunden mit einem selbstvergessenen Aufgehen im Tun. Neun Merkmale sind kennzeichnend:

Klares Ziel	Sie wissen, wohin es geht – und der Fortschritt ist unmittelbar sichtbar.
Konzentration	Die Aufmerksamkeit stellt sich von selbst ein, das Tun folgt einer inneren Logik.
Herausforderung	Die Aufgabe fordert Sie – ohne zu überfordern und ohne zu langweilen.
Kontrolle	Sie erleben, dass Sie Einfluss auf das Geschehen haben.
Mühelosigkeit	Das Handeln fühlt sich harmonisch an, fast wie von selbst: Es läuft.
Zeitgefühl	Aus Minuten werden Stunden, ohne dass Sie es bemerken.
Selbstvergessenheit	Tun und Handelnde verschmelzen; Sie grübeln nicht – ein eingebauter Grübel-Stopp.
Weg als Ziel	Die Tätigkeit trägt ihren Sinn in sich; Fachleute nennen das „autotelisch“.
Gutes Nachher	Zurück bleiben ein gestärktes Selbst und das Gefühl, produktiv gewesen zu sein.

Der Schlüssel: die Balance zwischen Anforderung und Können

Flow entsteht, wenn die Schwierigkeit einer Aufgabe und Ihre Fähigkeiten zueinander passen. Ist die Aufgabe zu leicht, langweilen Sie sich; ist sie zu schwer, geraten Sie unter Druck. Dazwischen liegt das Feld der Herausforderung – und dort wohnt der Flow. Wer regelmäßig dorthin gelangt, arbeitet engagierter und hat mehr Energie und Vitalität. Das gilt im Beruf wie im Privatleben. Ein besonders direkter Weg dorthin führt über die eigenen Charakterstärken.

BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Die Autorin erlebt Flow beim Schreiben ihrer Bücher: Das Ziel ist klar, jeder Satz ein sichtbarer Fortschritt. Die Herausforderung besteht darin, ein komplexes Fachgebiet verständlich darzustellen. Beim Schreiben verschwinden Hungergefühle und To-do-Listen; ein fertiges Kapitel fühlt sich richtig gut an. Ihre Stärken Kreativität, Ausdauer und Begeisterungsfähigkeit greifen dabei ineinander.

WICHTIG

Es geht nicht darum, ständig im Flow zu sein. Streng genommen bedeutet Flow für den Körper eine Form von Stress: Sie blenden Ihre Umgebung aus und leisten viel. Eine gute Balance zwischen Flow-Phasen und Entspannung ist deshalb entscheidend für Wohlbefinden und Gesundheit.

ZIELARBEIT

Ziele, die Sie tragen

Flow braucht ein klares Ziel. Und Ziele sind erstaunlich empfindlich dafür, wie wir sie formulieren.

Der rosa Elefant: warum „weg von“ selten funktioniert

Im Alltag formulieren wir fast automatisch Vermeidungsziele: weg von Grübelgedanken, weg von der Angst, weg von einem unliebsamen Verhalten. Sobald damit negative Gefühle verbunden sind – und das ist praktisch immer der Fall, weil ein Leidensdruck dahintersteht –, springt unser Gefühlshirn an, das limbische System. Und das arbeitet in Bildern.

Wer sich vornimmt, nicht mehr zu rauchen, ruft im Kopf automatisch das Bild des Rauchens auf. Wer Höhenangst hat und nicht abstürzen will, sieht innerlich genau das Abrutschen. Das ist das Paradox des rosa Elefanten: Nehmen Sie sich vor, nicht an einen rosa Elefanten zu denken, spaziert spätestens nach einer Minute einer vor Ihrem inneren Auge vorbei. Unser Gehirn kürzt das „nicht“ einfach heraus – übrig bleibt die Aufforderung, an den Elefanten zu denken.

DESHALB GILT

Formulieren Sie Ziele immer als Annäherungsziele – als ein „hin zu“ statt als ein „weg von“. Damit versetzen Sie Ihr Gehirn in einen Zustand, in dem es Ressourcen aktiviert und Chancen ergreift, statt gegen Bilder anzukämpfen.

Die drei Bausteine der Hope Theory

Wer Ziele erreichen und an Schwierigkeiten wachsen will, braucht Zuversicht. Eine große Zahl von Studien belegt: Zuversicht stärkt die psychische Gesundheit, beugt psychischen Erkrankungen vor, wirkt ihnen entgegen und hebt das Wohlbefinden. Die Hope Theory, die Richard Snyder um die Jahrtausendwende vorgelegt hat, beschreibt dafür drei Bausteine:

- 1 Zielorientierung. Zuerst muss klar sein, wo es hingehen soll. Bewährt haben sich attraktive Annäherungsziele, die zu den eigenen Wertvorstellungen passen. Im Sinne des SMART-Modells sollten Ziele spezifisch, konkret und messbar sein – die Zielerreichung also überprüfbar –, außerdem realistisch und in einem abgesteckten Zeitraum erreichbar. Am besten funktionieren Teilziele, die aufeinander einzahlen. Hilfreich ist zudem, sich das Ziel mit allen Sinnen vorzustellen.
- 2 Denken in Wegen. Aus einem gut formulierten Ziel entsteht Motivation – und dann die Frage: Wie komme ich dorthin? Snyder nennt hier die Kreativität als maßgebliche Charakterstärke. Günstig ist es, mehrere Routen im Kopf zu haben statt nur einer – ein Plan B oder C im Hinterkopf schafft Zuversicht. Ebenso lohnt sich der Blick auf mögliche Hindernisse. Hindernisse lassen sich umgehen, das kostet einen Umweg. Bei echten Blockaden lohnt es sich eher, das Ziel neu zu fassen und die Kraft anderswo einzusetzen.
- 3 Handlungsfähigkeit. Nun geht es ins Tun – Schritt für Schritt und mit Durchhaltevermögen. Snyder empfiehlt ausdrücklich motivierende Selbstgespräche und Selbstfürsorge statt Selbstkritik und Peitsche. Gerade wenn etwas im Weg steht, hilft Selbstmitgefühl dabei, neue Kraft zu schöpfen. Niemand schafft eine tagelange Wanderung ohne Pausen: Achten Sie auf körperliche Bedürfnisse (Schlaf, Essen, Trinken) und psychische (Beziehungen, Autonomie, Kompetenz). Und erinnern Sie sich regelmäßig daran, warum Sie das alles tun.

DAS BILD DAHINTER

Snyder spricht von einer Landkarte – der „hope map“. Darauf sind Startpunkt und Zielort eingezeichnet, dazu alle möglichen Wege, denkbare Hindernisse und die passenden Umwege. So bekommen Sie einen Überblick und können vorsorgen: genug Proviant für die Wanderung einpacken – oder jemanden mitnehmen. Genau diese Landkarte zeichnen Sie in Übung 4.

BERUF

Was einen Beruf gelingen lässt

Wir alle möchten uns im Job wohlfühlen, unsere Stärken anwenden, Erfolge erzielen und in den Pausen entspannen.

Wir hätten gern Aufgaben und Ziele, die zu schaffen sind und die zu unseren Kräften passen. Der Berufsalltag sieht leider oft anders aus: Die Inhalte scheinen nicht zu den eigenen Stärken zu passen, Erfolge lassen auf sich warten, Kolleginnen und Kollegen sind manchmal eher zusätzliche Stressquelle als Ressource, Pausen gibt es kaum. Die Folge sind geringere Arbeitszufriedenheit und weniger Leistungsfähigkeit – wir fühlen uns gestresst, erschöpft und unmotiviert.

Meist ist uns gar nicht bewusst, was wir eigentlich brauchen, um uns am Arbeitsplatz wohlfühlen – und was uns wirklich stresst. Dabei kann Arbeit so viel mehr sein als lästige Pflicht oder Karrierechance. Wie zufrieden wir im Job sind, entscheidet sich an einer ganzen Reihe von Faktoren – vier davon lassen sich gut beeinflussen:

Stärken anwenden

Ein großer Zufriedenheitsfaktor ist, ob im Berufsalltag Platz für die eigenen Stärken bleibt. Das liegt zum Teil an der Art des Jobs – aber wir können viel dazu beitragen, indem wir Stärken in mehr Kontexten anwenden.

Beispiele: Freundlichkeit im Kontakt mit dem Team · Kreativität, um Aufgaben auf die eigene Art zu lösen · Dankbarkeit, um erreichte Teilziele zu würdigen

Sinn durch Werte

Unsere Werte geben dem Tun Sinn. In einem Unternehmen, das die eigenen Werte nicht lebt, wird man sich kaum wohlfühlen – und wir selbst können unseren Werten im Berufsalltag mehr Raum geben.

Beispiele: Wem Kreativität wichtig ist, geht die Arbeit anders an als jemand mit den Werten Disziplin und Ordnung

Positive Beziehungen

Beziehungen gehören zu unseren psychischen Grundbedürfnissen. Schon ein einziger Mensch im Arbeitsumfeld, mit dem es gut läuft, hebt unser Wohlbefinden beträchtlich.

Beispiele: Pausen gemeinsam verbringen · gemeinsame Projekte · hin und wieder ein Feierabend miteinander

Einstellung zur Arbeit

Je nachdem, wie wir unsere Arbeit betrachten, sind wir zufrieden – oder eben nicht. Die Forschung unterscheidet hier drei Blickwinkel.

Drei Blickwinkel auf die eigene Arbeit

Die Arbeitsforschung unterscheidet, ob Menschen ihre Tätigkeit vor allem als Job, als Karriereweg oder als Berufung erleben (Wrzesniewski und Kolleg:innen, 1997):

Beruf als Arbeit

Die Tätigkeit gilt als lästige Pflicht, die Bezahlung steht im Vordergrund, der Urlaub ist der einzige Motivator. In der Regel folgt daraus Dienst nach Vorschrift – und eher wenig Zufriedenheit.

Beruf als Karrierechance

Es geht darum, etwas zu erreichen, aufzusteigen, Anerkennung zu bekommen und mehr zu verdienen. Interesse und Einsatz sind hoch. Wer es allerdings übertreibt, erhöht das Burn-out-Risiko beträchtlich.

Beruf als Berufung

Sie haben das Gefühl, Ihre Stärken für etwas Sinnvolles einzusetzen; Werte und Ziele stimmen überein, die Arbeit ist erfüllend. Einsatz, Leistung und Zufriedenheit steigen parallel.

Wichtig: Diese Blickwinkel schließen einander nicht aus. Wer den eigenen Beruf als Berufung erlebt, kann ihn gleichzeitig als Karrierechance und als Arbeit sehen – je nach Tag, Aufgabe und Stimmung. Kritisch wird es, wenn die Arbeit ausschließlich als lästige Pflicht erscheint oder wenn die stressreiche Karriereleiter dauerhaft an erster Stelle steht.

Job-Crafting: die eigene Arbeit zuschneiden

Die Lösung heißt Job-Crafting – die Arbeit so zuschneiden, dass sie besser passt. Jede Tätigkeit kann zur Berufung werden, sogar eine am Fließband. Drei Ansatzpunkte gibt es dafür:

- Aufgaben verändern: welche Arbeit Sie tun, wie viele Aufgaben es sind und auf welchem Weg Sie sie erledigen.
- Einstellung ändern: Welche Aspekte Ihrer Arbeit stimmen mit Ihren Werten überein? Welcher Sinn steckt hinter Ihrer Tätigkeit, wozu tragen Sie bei? Manchmal hilft dabei ein Gespräch mit einem Coach oder einer Psychologin.
- In Beziehungen investieren: Wer ist Ihnen sympathisch? Mit wem verbindet Sie etwas? Bei wem können Sie sich etwas abschauen – oder wer ist Ihnen sogar Vorbild?

Arbeitsengagement: Ressourcen auf vier Ebenen

Wer die Arbeit mit Schwung und Einsatz angeht und dabei in der Tätigkeit aufgeht, hat selten Motivationsprobleme. Ein grundlegender Faktor dafür ist das Verhältnis zwischen Ressourcen auf der einen und Anforderungen bzw. Stressoren auf der anderen Seite. Ressourcen lassen sich auf vier Ebenen fördern:

Führungsebene

Art der Führung, Wertepassung zwischen Ihnen und Führungskraft bzw. Unternehmen, Feedback und Wertschätzung für Ihre Leistung.

Kolleg:innenebene

Soziale Unterstützung und positive Beziehungen im Team.

Aufgabenebene

Möglichkeiten zu lernen, Abwechslung und Freiräume.

Individuelle Ebene

Optimismus, Gewissenhaftigkeit, Empathie, Selbstwert und emotionale Stabilität wirken als persönliche Schutzfaktoren. Auf dieser Ebene ist auch Flow ein wirksamer Schlüssel zu mehr Arbeitsengagement und Freude am Tun.

● EIN EHRLICHER HINWEIS

Manches am Arbeitsplatz lässt sich mit einem Übungsheft nicht lösen – Überlastung, Konflikte oder strukturelle Probleme brauchen andere Wege. Wenn Sie sich dauerhaft erschöpft und ausgebrannt fühlen, nehmen Sie das ernst und suchen Sie fachliche Unterstützung. Die Übungen in diesem Übungsheft sind Selbstcoaching, keine Behandlung.



KAPITEL 2

Üben

Acht Übungen, ein Ziel: mehr Momente, in denen Sie aufblühen. Sie bauen lose aufeinander auf – vom Umfeld über den Flow bis zu Zielen und Beruf. Wählen Sie aus, was Sie gerade betrifft.

ÜBUNG 1

Mein Nährboden

Was brauchen Sie eigentlich, um leichter aufzublühen? Erstaunlich oft wissen wir das nicht genau – und können deshalb auch nichts daran ändern.

Unsere Umgebung wirkt ohne unser Zutun auf Stimmung, Gedanken und Verhalten. Gleichzeitig gestalten Sie dieses Umfeld mit und bestimmen zu großen Teilen selbst, wo und womit Sie Ihre Zeit verbringen. Und: Eine Umgebung ist selten nur gut oder nur schlecht – meist enthält sie von beidem etwas.

Bevor Sie schreiben – eine Erinnerungshilfe

- Denken Sie an Situationen, in denen alles wie von selbst ging.
- An Momente, in denen Sie entspannt waren, gelacht oder etwas gelernt haben.
- An Zeiten, in denen Sie Ihre Stärken mit Leichtigkeit anwenden konnten.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Ich brauche verlässliche Menschen um mich, etwa meine Freundin Lisa – auf ihre Unterstützung kann ich zählen. Zufriedenheit heute: 6 von 10, weil wir uns lange nicht gesehen haben. Ich rufe sie morgen an.

- 1 **Drei zentrale Dinge, die ich in meinem Umfeld brauche, um leichter aufblühen zu können:**

.....

.....

.....

- 2 **Wie zufrieden bin ich damit aktuell – auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)?**

.....

.....

- 3 **Was unternehme ich in der kommenden Woche konkret, um mein Umfeld positiv zu gestalten?**

.....

.....

.....

WEITERGEDACHT

Die Frage lässt sich auch umdrehen: Welches Umfeld biete ich anderen? Wen begleite ich in seinem Aufblühen – indem ich für Gespräche da bin oder jemanden in seinen Träumen bestärke?

ÜBUNG 2

Die Flow-Analyse

Diese Übung zeigt Ihnen, wo Sie schon jetzt in den Flow kommen – und wie Sie Situationen so verändern, dass Sie leichter dorthin gelangen.

Sie erinnern sich: Flow entsteht in der Balance zwischen Anforderung und Können. Deshalb beginnen wir mit den beiden Rändern – mit den Momenten, in denen die Waage kippt. Wählen Sie zuerst einen Lebensbereich aus: Beruf, Haushalt, Familie, Sport oder Hobby. Die Übung funktioniert in jedem davon.

Mein Lebensbereich für diese Übung

- ① **Momente der Unterforderung: Wann war mir zuletzt langweilig, wann lief es zäh, weil zu wenig gefordert war?**

.....

.....

.....

.....

- ② **Momente der Überforderung: Wann war mir zuletzt alles zu viel, zu schwer, zu schnell?**

.....

.....

.....

.....

- ③ **Meine Flow-Erlebnisse: Wann ging mir etwas leicht von der Hand, wann bin ich in einer Tätigkeit aufgegangen?**

.....

.....

.....

.....

.....

Vom Rand in die Mitte

Jetzt kommt der eigentliche Hebel. Überlegen Sie, wie Sie die Situationen aus Frage 1 und 2 so verändern könnten, dass daraus eine echte Herausforderung wird – also weder Über- noch Unterforderung.

Bei Überforderung

Die Schwierigkeit der Aufgabe verringern, die eigenen Kompetenzen erhöhen – oder sich Unterstützung von außen holen.

Bei Unterforderung

Die Komplexität der Aufgabe erhöhen oder mehrere Aufgaben miteinander verbinden.

Immer hilfreich

Die persönlich bedeutsamen Charakterstärken gezielt einsetzen. Wer sie kennt, kann sie in schwierigen Situationen bewusst abrufen.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Eine Aufgabe im Job hat Sie bisher überfordert. Ihre Stärke Kreativität hilft Ihnen, sie auf eine neue Art anzugehen oder Abläufe zu vereinfachen. Wenn zusätzlich die Kolleg:innen mit anpacken, lässt sich die Situation gemeinsam bewältigen – aus Überforderung wird eine Herausforderung.

- 4 So kann ich die Situationen aus Frage 1 und 2 verändern. Welche meiner Stärken helfen mir dabei? Wer könnte mich unterstützen – Kolleg:innen, Vorgesetzte, Familie?

.....

.....

.....

.....

.....

- 5 So bringe ich die Flow-Erlebnisse aus Frage 3 häufiger in meinen Alltag – und darauf kann ich schon vorab Einfluss nehmen:

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsimpulse

- Welche Tageszeit eignet sich bei Ihnen am besten für konzentriertes Arbeiten?
- Was unterbricht Ihren Flow am häufigsten – und was davon können Sie abstellen?
- Und die wichtigste Gegenfrage: Wo brauchen Sie mehr Entspannung statt mehr Flow?

ÜBUNG 3

Vom „Weg von“ zum „Hin zu“

Diese kurze Übung ist die Grundlage für alles Weitere: Sie verwandelt Vermeidungsziele in Annäherungsziele.

Oft wissen wir sehr genau, was wir nicht mehr wollen – und tun uns schwer zu sagen, was wir stattdessen wollen. Aber wie soll man einen Weg finden, wenn das Ziel unklar ist? Was Sie nicht mehr wollen, ist dabei ein guter Ausgangspunkt: Daraus lassen sich positive Formulierungen ableiten.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

„Ich möchte nicht mehr gereizt nach Hause kommen.“ – Was möchte ich stattdessen? „Ich möchte den Arbeitstag bewusst abschließen und entspannt bei meiner Familie ankommen.“ Teilziel: dreimal pro Woche die letzten zehn Minuten für einen Rückblick nutzen. Wert dahinter: Familie. Vorteil: abends wieder Energie für die Kinder.

Das möchte ich nicht mehr (mein „Weg von“)

① Was möchte ich stattdessen? Formulieren Sie es positiv, als „hin zu“.

.....

.....

.....

② Welche Teilziele oder Zwischenerfolge gibt es auf dem Weg dorthin?

.....

.....

.....

③ Welche Wertvorstellungen stecken darin – was ist mir daran wichtig, und warum?

.....

.....

④ Welche Vorteile bringt mir die gewünschte Veränderung ganz konkret?

.....

.....

PRÜFSATZ

Lesen Sie Ihr Ziel laut. Kommt darin ein „nicht“, „kein“ oder „weniger“ vor?
Dann formulieren Sie es um – Ihr Gehirn braucht ein Bild vom Ziel.

ÜBUNG 4

Ihre Ziel-Landkarte

Jetzt zeichnen Sie die Landkarte, von der Snyder spricht: mit Startpunkt, Ziel, mehreren Wegen, Hindernissen – und dem passenden Proviant.

Der Nutzen: Wer sich vorab einen Überblick verschafft, erlebt mehr Kontrolle und mehr Zuversicht, das Ziel auch mit Umwegen zu erreichen. Nehmen Sie Ihr Annäherungsziel aus Übung 3 – oder ein anderes Ziel, das Ihnen wichtig ist – und arbeiten Sie die vier Stationen der Reihe nach durch.

- 1 Zielort bestimmen. Formulieren Sie das Ziel spezifisch, konkret und überprüfbar. Bis wann wollen Sie dort sein? Woran genau würden Sie merken, dass Sie angekommen sind?
- 2 Das Ziel mit allen Sinnen ausmalen. Was spüren Sie, was sehen und hören Sie, wer steht neben Ihnen? Diese multisensorische Vorstellung hilft, die eigenen Ressourcen anschließend bestmöglich zu nutzen.
- 3 Wege einzeichnen. Entwickeln Sie mindestens zwei bis drei verschiedene Routen zum Ziel – nicht nur eine. Ein Plan B im Rücken macht zuversichtlich.
- 4 Hindernisse und Proviant. Was könnte dazwischenkommen? Welche Umwege gibt es? Und was nehmen Sie mit auf die Wanderung – welche Stärken, welche Menschen, welche Erholungspausen?

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Ziel: „Bis Ende November halte ich meinen ersten Fachvortrag vor dem Team.“ Mit allen Sinnen: Ich stehe vorne, spüre ein angenehmes Kribbeln, sehe interessierte Gesichter, höre am Ende Fragen – nicht Stille. Wege: (a) allein vorbereiten und zweimal proben; (b) mit einer Kollegin gemeinsam vorbereiten; (c) zuerst eine Kurzversion im kleinen Kreis testen. Hindernis: kein Platz im Kalender – Umweg: zwei fixe Termine pro Woche eintragen. Blockade wäre: Das Team-Meeting fällt bis Jahresende ganz aus – dann passe ich das Ziel an und halte den Vortrag im Januar. Proviant: meine Stärke Ausdauer, das Feedback meiner Kollegin, ein freier Sonntag zur Erholung.

Mein Ziel – spezifisch, konkret, überprüfbar und bis wann:

.....

.....

.....

So fühlt es sich an, wenn ich angekommen bin (sehen, hören, spüren, wer ist dabei):

.....

.....

.....

.....

Meine Wege dorthin – Weg A, Weg B, Weg C:

Mögliche Hindernisse und meine Umwege. Gibt es echte Blockaden? Wie passe ich dann mein Ziel an?

Mein Proviant: Stärken, Menschen, Pausen – und mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen:

 NICHT VERGESSEN

Der dritte Baustein der Hope Theory ist die Handlungsfähigkeit – und die lebt von einem freundlichen Umgang mit sich selbst. Wenn ein Schritt misslingt, hilft kein innerer Antreiber, sondern eine ermutigende Stimme. Erinnern Sie sich regelmäßig daran, warum Sie die Anstrengung auf sich nehmen: Welcher Wert steckt dahinter, welchen Vorteil bringt Ihnen die Zielerreichung?

ÜBUNG 5

Das Zielposter

Ziele, die man sieht, bleiben lebendig. Deshalb wandert Ihre Landkarte jetzt an die Wand.

Der Nutzen: Jedes erreichte Teilziel ist ein sichtbarer Beleg für Ihre Selbstwirksamkeit – und stärkt damit Ihren Selbstwert. Gleichzeitig sehen Sie laufend, wo Sie stehen.

- 1 Nehmen Sie ein großes Blatt Papier oder ein Flipchart und einige bunte Stifte. Schreiben Sie selbst – das fördert Selbstbestimmung und Kreativität.
- 2 Finden Sie eine Überschrift, die Ihren Weg beschreibt: schlicht „Meine Ziele“ oder persönlicher, etwa „Mein Weg zu mehr Ruhe nach Feierabend“.
- 3 Sammeln Sie darunter Ihre Zielaspekte – in Stichpunkten, in beliebiger Struktur und Farbe. Wichtig: kompakt formuliert und allesamt Annäherungsziele.
- 4 Hängen Sie das Poster gut sichtbar auf. Etwa einmal im Monat gehen Sie es durch und markieren, was sich verändert hat.

Skala 1 bis 10

1 heißt: Ich stehe noch ganz am Anfang. 10 heißt: Das Ergebnis ist zufriedenstellend. Schreiben Sie die aktuelle Zahl mit Datum daneben.

Häkchen und Welle

Ein Häkchen bedeutet: erreicht. Eine Welle bedeutet: Es ist schon etwas geschehen, aber es darf noch mehr passieren.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Überschrift: „Mein Weg zu mehr Ruhe nach Feierabend“. Darunter: „Arbeitstag bewusst abschließen“ – 4 von 10, Stand 3. September, Welle. „Dreimal pro Woche kurzer Rückblick“ – Häkchen.

Meine Zielaspekte für das Poster – kompakt formuliert, alle als „hin zu“:

Meine Monatsbilanz: Was hat sich verändert? Welche Stärken und Ressourcen waren dabei hilfreich?

Reflexionsimpulse

- Wo hängt Ihr Poster so, dass Sie es täglich sehen – aber nicht jeder Besuch?
- Welches Teilziel ist so klein, dass Sie es diese Woche abhaken könnten?
- Was feiern Sie, wenn ein Häkchen dazukommt?

ÜBUNG 6

Begeisterung aktivieren

Diese Übung fördert Tatendrang, Begeisterungsfähigkeit und Vitalität – über regelmäßige Bewegung.

Die guten Gründe: Regelmäßige körperliche Aktivität ist gesundheitsförderlich, geistig wie körperlich, und steigert die Lebenszufriedenheit. Auch der Wirkmechanismus dahinter ist gut untersucht: Wer mehr angenehme und bedeutsame Aktivitäten in seinen Alltag holt – Fachleute sprechen von Verhaltensaktivierung –, verbessert damit sein Wohlbefinden und seine Stimmung (Mazzucchelli und Kolleg:innen, 2010). Sie werden sich lebhafter und vitaler fühlen und nebenbei fitter werden. Bei einer diagnostizierten Depression ist Bewegung eine gute Ergänzung, aber kein Ersatz für Behandlung.

- 1 Wählen Sie eine körperlich aktivierende Tätigkeit, die Sie persönlich anspricht. Möglich sind Aktivitäten, die die Balance fördern (Yoga, Tai-Chi), das Herz stärken (schwimmen, radeln, laufen, wandern), die Muskeln kräftigen (Pilates, Gewichtheben), die im Team stattfinden (Tennis, Fußball, Volleyball) oder die Sie allein unternehmen, etwa Spaziergänge mit Schrittzähler.
- 2 Machen Sie sich einen schlichten Plan: an welchen Tagen, wie lange und wie häufig pro Woche. Rechnen Sie mit etwa 15 bis 30 Minuten pro Einheit und stecken Sie das Ziel am Anfang bewusst nicht zu hoch – planen Sie Erfolgserlebnisse ein, die realistisch zu erreichen sind. Später passen Sie Häufigkeit oder Intensität Ihrer Fitness an. Höchste Priorität hat: Sie müssen die Aktivität wirklich mögen.
- 3 Gönnen Sie sich nach jeder Einheit einen Moment, um Erfahrung, Gefühle und persönlichen Gewinn zu bedenken – oder darüber zu schreiben. Ein Erfolgstagebuch eignet sich dafür hervorragend (ausführlich im Übungsheft „Sonnenstunden“ dieser Reihe).

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Zwei erprobte Einstiege. Spazierengehen mit Schrittzähler: anfangs dreimal pro Woche ein abendlicher Spaziergang mit etwa 3000 Schritten, später vier- bzw. fünfmal pro Woche mit etwa 4000, dann 5000 Schritten. Yoga: anfangs viermal pro Woche 10 Minuten, dann auf 15, später auf 20 Minuten steigern.

Diese Aktivität möchte ich regelmäßig durchführen

Mein Wochenplan

Tragen Sie zuerst ein, was Sie sich vornehmen. Abends ergänzen Sie kurz, wie es war – dieser zweite Schritt ist der eigentliche Wirkstoff der Übung.

TAG	MEINE AKTIVITÄT	WANN & WIE LANGE	WIE WAR ES? WAS HAT ES MIR GEBRACHT?
-----	-----------------	------------------	--------------------------------------

<i>Beispiel</i>	<i>Abendspaziergang mit Schrittzähler</i>	<i>19 Uhr, ca. 25 Min., 3000 Schritte</i>	<i>Kopf freier, stolz auf mich – morgen wieder</i>
-----------------	---	---	--

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Welche Erfahrungen habe ich gesammelt? Welche Gefühle und Gedanken gehören für mich zu dieser Aktivität – und was bringt sie mir?

VARIANTEN & SICHERHEIT

Falls Sportliches für Sie nicht infrage kommt oder nicht möglich ist, funktioniert die Übung genauso mit Aktivitäten, die auf Genießen, Engagement oder Sinn abzielen. Ein zweiter Weg zu mehr Begeisterung: Überlegen Sie, was Sie besonders reizt und was Sie längst einmal anpacken wollten. Reservieren Sie täglich ein paar Minuten dafür, malen Sie sich Ihre Vision auf, entwickeln Sie Pläne und sprechen Sie mit anderen darüber – Begeisterung wächst dabei und steckt an. Bitte klären Sie neue oder intensivere sportliche Aktivitäten bei gesundheitlichen Einschränkungen vorher ärztlich ab.

ÜBUNG 7

Ihre Arbeit neu zuschneiden

Job-Crafting heißt: Sie verändern nicht den Job, sondern seinen Zuschnitt. Diese Übung macht das konkret.

Sie schauen zuerst ehrlich hin, wie es aktuell um die vier Zufriedenheitsfaktoren steht – und leiten daraus genau eine Veränderung ab, die Sie in den nächsten sieben Tagen umsetzen. Wenn Sie derzeit nicht berufstätig sind, funktioniert die Übung genauso für Ihre Hauptbeschäftigung: Studium, Ehrenamt, Familienarbeit oder Pflege.

Schritt 1: Bestandsaufnahme

Schätzen Sie jeden Faktor auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 10 (trifft voll zu) ein.

Ich kann bei der Arbeit regelmäßig meine Stärken einsetzen. (1-10)

Meine Arbeit passt zu dem, was mir wichtig ist. (1-10)

Ich habe mindestens eine Person, mit der es gut läuft. (1-10)

Meine Arbeit fühlt sich eher nach Berufung an als nach lästiger Pflicht. (1-10)

Meine Beispiele dazu – wo zeigt sich das im Alltag?

.....

.....

.....

.....

Schritt 2: Die drei Ansatzpunkte

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Aufgaben verändern: Ich schreibe die Protokolle nicht mehr stichwortartig, sondern gestalte daraus eine kurze Zusammenfassung mit Grafik – so kommt meine Stärke Kreativität ins Spiel. Einstellung ändern: Hinter meiner Arbeit in der Abrechnung steckt, dass Kolleg:innen pünktlich ihr Gehalt bekommen – das ist Verlässlichkeit, und die ist mir wichtig. In Beziehungen investieren: Ich frage Herrn K. aus dem Nachbarbüro, ob er einmal pro Woche mit mir Mittagspause macht.

Aufgaben verändern: Welche Art von Aufgabe, welche Anzahl, welche Herangehensweise könnte ich anpassen?

.....

.....

.....

.....

**Einstellung ändern: Welche Aspekte meiner Arbeit stimmen mit meinen Werten überein?
Welcher Sinn steckt dahinter – wozu trage ich bei?**

.....

.....

.....

.....

**In Beziehungen investieren: Wen finde ich sympathisch, von wem kann ich etwas lernen?
(Ausführlich im Übungsheft „Gemeinsam glücklich“ dieser Reihe, Übung 7)**

.....

.....

.....

Schritt 3: Ihre Ressourcen im Blick

- ☐ Führungsebene: Ich bekomme Feedback und Wertschätzung für meine Leistung.
- ☐ Führungsebene: Meine Werte und die des Unternehmens passen grundsätzlich zusammen.
- ☐ Kolleg:innenebene: Ich habe mindestens eine Person, mit der ich mich gut verstehe.
- ☐ Aufgabenebene: Ich habe Möglichkeiten zu lernen, Abwechslung und Freiräume.
- ☐ Individuelle Ebene: Ich komme regelmäßig in den Flow (siehe Übung 2).

Diese eine Veränderung setze ich in den nächsten sieben Tagen um – und das hilft mir dabei:

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 8

Der Akkuladestand

Flow und Ziellarbeit kosten Energie. Diese Übung sorgt dafür, dass Sie nicht auf dem letzten Prozent unterwegs sind.

Ihre Energie verhält sich wie der Akku eines Smartphones. Wenn Sie Anforderung und Erholung in Balance halten und Ihre Bedürfnisse gut erfüllen, steht genug Energie zur Verfügung. Laden Sie nach einer Anstrengung nicht wieder auf, kommen Sie in einen kritischen Bereich: Energiesparmodus, Erschöpfung, Leere.

DIE KERNFRAGE

Laden Sie sich selbst mit derselben Sorgfalt auf wie Ihr Smartphone – und nicht erst, wenn Sie leer sind.

Ihr Check-in – viermal pro Woche genügt

Schätzen Sie Ihren Akkustand in Prozent und halten Sie fest, was gezogen und was geladen hat. Füllen Sie den Bogen zwei Wochen lang aus – kopieren Sie ihn dafür einmal oder legen Sie die zweite Woche daneben ins Notizbuch. Nach zwei Wochen sehen Sie Muster.

TAG	AKKUSTAND	WAS HAT ENERGIE GEZOGEN?	WAS HAT AUFGELADEN?
<i>Beispiel</i>	45 %	Drei Meetings ohne Pause, schlecht geschlafen	Mittagsspaziergang, Telefonat mit Lisa
Mo			
Mi			
Fr			
So			

PRAXISTIPP

Ein Kopplungs-Trick: Immer wenn Sie aufs Smartphone schauen oder etwas trinken, fragen Sie sich kurz: Wie geht es dir gerade? Was bräuchtest du jetzt?

Reflexionsimpulse

- Welche drei Dinge laden Ihren Akku am zuverlässigsten – und wie oft kommen sie vor?
- Woran merken Sie zuerst, dass Sie im Energiesparmodus laufen?
- Wo ließe sich eine Ladequelle fix eintragen, statt sie zu hoffen?

 BITTE ERNST NEHMEN

Ein dauerhaft niedriger Akkustand, Schlafstörungen oder anhaltende Erschöpfung sind Warnzeichen, die ins Gespräch gehören – mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Arzt oder einer psychotherapeutischen Praxis.



KAPITEL 3

Dranbleiben

Aufblühen ist kein Projekt mit Enddatum, sondern eine Routine. Der Wochencheck hilft Ihnen, Abweichungen früh zu bemerken – und der Rückblick zeigt, was bleiben darf.

ROUTINE

Ihr positiver Wochencheck

Ein fester Wochencheck stabilisiert Ihr Wohlbefinden und lässt Sie rechtzeitig merken, wenn etwas kippt.

Voraussetzung ist, dass Sie wissen, was Ihr Wohlbefinden fördert und was es reduziert – daran haben Sie in den letzten Kapiteln gearbeitet. Suchen Sie sich einen festen Termin, etwa Sonntagabend, und füllen Sie den Check in fünf Minuten aus. Verändern Sie die Fragen ruhig: ergänzen, streichen, umformulieren – ganz nach Bedarf.

Woran Sie sich beim Ausfüllen orientieren können

- Was lief gut? Achten Sie auf die kleinen persönlichen Erfolge – wofür waren Sie dankbar, worauf stolz?
- Wie geht es Ihnen körperlich? Kennen Sie bei sich Stresszeichen wie Kopf- oder Magenschmerzen?
- Waren Ihre körperlichen Bedürfnisse gut versorgt? Verschiebungen bei Schlaf oder Appetit gehören zu den häufigsten Stresssignalen.
- Welche Gefühle waren vorherrschend – positive wie negative? Wie zufrieden sind Sie jetzt auf einer Skala von 1 bis 10?
- Was waren Herausforderungen, und wie selbstwirksam haben Sie sich dabei erlebt?
- Wie gut wurden Ihre psychischen Bedürfnisse erfüllt – Anerkennung, Verständnis, Autonomie, Zuneigung? Auch hier hilft eine Skala von 1 bis 10.
- Gibt es Warnzeichen: alte Muster wie Vermeidung, mehr Alkohol oder vergessene Pausen?
- Waren Sie freundlich zu sich selbst? Wo haben Sie in dieser Woche gut für sich gesorgt – und wo eher gegen sich gearbeitet?
- Welche Ressourcen oder Teilziele sollen Sie durch die nächste Woche begleiten?

AUS DEM CHECK EIN RITUAL MACHEN

Erstellen Sie sich am besten eine eigene Vorlage, die Sie in festen Abständen ausfüllen – auf Papier, im Notizbuch oder digital. Koppeln Sie den Termin an etwas, das ohnehin jede Woche stattfindet: der Sonntagabendtee, der Weg zurück vom Wochenendeinkauf, die letzten Minuten am Freitagnachmittag. Rituale überleben stressige Wochen deutlich besser als gute Vorsätze.

WARUM DAS WIRKT

Der Wochencheck arbeitet in zwei Richtungen gleichzeitig: Er lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf das Gelingene – und er macht Abweichungen sichtbar, solange sie noch klein und leicht zu korrigieren sind.

Vier Wochen im Blick

Die erste Zeile ist ausgefüllt, damit Sie sehen, wie knapp das sein darf. Stichworte genügen – der Wochencheck soll fünf Minuten dauern, nicht dreißig.

WOCHE	WAS LIEF GUT? ERFOLGE & DANKBARKEIT	KÖRPER, ERHOLUNG, GEFÜHLE	WARNZEICHEN & FOKUS FÜR NÄCHSTE WOCHE
<i>Beispiel</i>	<i>Projekt abgeschlossen; Wanderung gemacht; Kollegin um Unterstützung gebeten</i>	<i>Nackenverspannung; Erholung ca. 70 %; Freude, Dankbarkeit, etwas Ärger; Zufriedenheit 7/10</i>	<i>Pausen wieder vergessen – nächste Woche fix eintragen; Fokus: Weg B aus meiner Ziel-Landkarte</i>
1			
2			
3			
4			

Reflexionsimpulse nach vier Wochen

- Welche Spalte fiel Ihnen am schwersten – und was sagt Ihnen das?
- Welches Warnzeichen taucht mehr als einmal auf?
- Was hat sich zwischen Woche 1 und Woche 4 verändert?

ABSCHLUSS

Rückblick & Ausblick

Zum Schluss ein wohlwollender Blick zurück – und ein realistischer Plan nach vorn.

Diese Übungen haben mir am meisten gebracht:

Hier komme ich inzwischen leichter in den Flow als vorher:

Das hat sich an meinem Umfeld oder an meiner Arbeit verändert – auch Kleinigkeiten zählen:

Diese ein bis zwei Gewohnheiten nehme ich dauerhaft mit:

Mein nächstes Annäherungsziel – und der erste Schritt dorthin:

 ZUM MITNEHMEN

Aufblühen entsteht nicht aus einer großen Entscheidung, sondern aus vielen kleinen: eine Aufgabe so zuschneiden, dass sie wieder passt. Ein Ziel als „hin zu“ formulieren statt als „weg von“. Den Akku aufladen, bevor er leer ist. Und sich daran erinnern, dass jede Blume blühen kann – im Garten wie im Topf. Wofür entscheiden Sie sich?

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Dieses Übungsheft basiert auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler. Dort finden sich alle Studienbelege.

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Csíkszentmihályi, M. (2010). Das Flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile. Klett-Cotta.
4. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
5. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
6. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
7. Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P. & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings. *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33.
8. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
9. Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T. & Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 5(2), 105-121.

NUTZUNGSHINWEIS

Für Ihren persönlichen Gebrauch. Weitergabe und Verkauf sind nicht gestattet; die Inhalte ersetzen keine Behandlung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenübersteht. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Sonnenstunden – Dankbarkeit & positive Gefühle
- Stärken-Kompass – Charakterstärken entdecken und nutzen
- An Krisen wachsen – Resilienz & Zuversicht stärken
- Freundschaft mit mir selbst – Selbstmitgefühl & Selbstwert
- Was wirklich zählt – Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben
- Achtsamkeit & Genuss – im Moment zu Hause sein

- Gemeinsam glücklich – positive Beziehungen pflegen

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at