

Positive Psychologie in der Psychotherapie

Grundlagen und Interventionen für die Praxis



MATERIALÜBERSICHT

REIHE	Glücksrezepte-Edition · Praxismaterialien Positive Psychologie
AUTORIN	Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) · Psychologische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Trainerin für Positive Psychologie
EINSATZ	Psychotherapie, klinische Psychologie, Beratung, Coaching, Training
INHALT	10 Info-Blätter und 10 Arbeitsblätter zu zehn universell einsetzbaren Interventionen
GRUNDLAGE	Seligman (2012), Fava (2016), Rashid & Seligman (2018), Ryff (1989), Ryan & Deci (2000); Hausler (2019, 2022) – unter dem früheren Namen der Autorin
WICHTIG	Orientierungshilfe für die Planung – keine Behandlungsleitlinie
BEZUG	gluecksrezepte.at



Dr. Melanie Zandler

Psychologische Psychotherapeutin · Klinische Psychologin

gluecksrezepte.at



Für Ihre Praxis

Positive Psychologie lässt sich nicht als Technik dazukaufen. Was sie in der Behandlung verändert, ist zuerst eine Blickrichtung: Neben der Frage, was jemanden krank gemacht hat, steht gleichberechtigt die Frage, was diesen Menschen trägt.

Dieses Set ist der Einstieg in die Reihe. Es vermittelt Haltung und Rahmen, klärt Indikation und Grenzen, zeigt, wie sich Wohlbefinden diagnostisch abbilden lässt, und stellt zehn Interventionen bereit, die sich bei nahezu allen Klient:innen einsetzen lassen. Wer damit gearbeitet hat, weiß anschließend, welches der fünf thematischen Praxis-Sets für den nächsten Schritt gebraucht wird – INFO 10 hilft bei der Entscheidung.

Aufbau des Sets

- INFO 01 bis INFO 05 sind der Grundlagenteil: Was Positive Psychologie ist und was nicht, wie sich Wohlbefinden gliedert, wie sich der Ansatz in eine laufende Behandlung einfügt, wann er angezeigt ist – und wie Sie Wohlbefinden erheben.
- INFO 06 bis INFO 08 stellen die zehn universell einsetzbaren Interventionen vor: erst im Überblick, dann jede einzeln mit Zweck, Indikation, Kurzanleitung, Zeitbedarf und Stolpersteinen.
- INFO 09 enthält drei kompakte Fallvignetten, INFO 10 zeigt, welches thematische Set zu welchem Anliegen passt. AB 01 bis AB 10 sind die zugehörigen Arbeitsblätter in der Sie-Form.

Empfohlener Einstieg

- 1** INFO 01 bis INFO 03 am Stück lesen – sie bilden die Haltung ab, aus der heraus die Übungen überhaupt erst wirken.
- 2** INFO 04 (Indikation und Kontraindikation) durcharbeiten, bevor Sie die erste Intervention einsetzen. Es ist das wichtigste Blatt dieses Sets.
- 3** Mit INFO 06 eine einzige Intervention für eine konkrete Person auswählen – nicht zwei, nicht drei.
- 4** Die Übung einmal gemeinsam in der Sitzung durchführen, das Arbeitsblatt mitgeben und in der Folgesitzung als Erstes danach fragen.
- 5** Wenn ein Thema Tiefe braucht, in das entsprechende thematische Set wechseln (INFO 10).

Hinweise für den Einsatz

- Führen Sie jedes Blatt kurz ein und begründen Sie, weshalb gerade diese Übung und gerade jetzt. Ohne Begründung wird sie als Beschäftigungstherapie erlebt.
- Besprechen Sie ausgefüllte Blätter immer nach: Unkommentierte Ergebnisse verschenken Wirkung, und ein niedriger Wert ohne Einordnung kann belasten.
- Positive Gefühle zu fördern heißt nicht, negative zu übergehen. Sichern Sie den geschützten Raum für Belastendes ausdrücklich zu.
- Die meisten Blätter eignen sich auch für Gruppen und zur Selbstanwendung – eigene Erfahrung mit einer Übung erleichtert deren Vermittlung erheblich.

Häufige Reaktionen von Klient:innen – und kurze Antworten



„Ich soll positiv denken?“	„Nein. Was Sie belastet, hat hier weiterhin seinen Platz. Wir schauen zusätzlich, was Sie trägt – ohne diese zweite Hälfte fehlt uns das Material, mit dem wir arbeiten können.“
„Dafür geht es mir zu schlecht.“	„Das glaube ich Ihnen. Deshalb fangen wir nicht beim Fühlen an, sondern beim Bemerken – und mit etwas, das zwei Minuten dauert.“
„Das ist doch banal.“	„Einzeln betrachtet ja. Es geht auch nicht um den einzelnen Moment, sondern um die Häufigkeit – wie beim Essen: Eine Mahlzeit entscheidet nichts, die Summe schon.“
„Ich hab's vergessen.“	„Der Normalfall, wenn eine Übung an keinen festen Punkt gebunden ist. Suchen wir gemeinsam einen Moment, den es in Ihrem Tag ohnehin gibt.“

In eigener Sache: die Übungen selbst ausprobieren

Die Materialien eignen sich ausdrücklich auch zur Selbstanwendung. Wer den positiven Tagesrückblick zwei Wochen lang selbst geführt hat, erklärt ihn anders – konkreter, glaubwürdiger, und mit einem Gespür dafür, an welcher Stelle es hakt. Erfahrungsgemäß wachsen an der Positiven Psychologie nicht nur Klient:innen, sondern auch Behandler:innen: Der ressourcenorientierte Fokus fördert das gemeinsame Erleben positiver Emotionen im Prozess und schafft ein Klima, in dem Entwicklung leichter fällt – auf beiden Seiten des Tisches.

DIE LEITFRAGE



Was läuft – trotz allem – gut? Diese Frage stärkt Motivation, Zuversicht, Selbstwert und Selbstwirksamkeitserwartung: Schutzfaktoren bei vielen psychischen Erkrankungen, die zugleich die Rückfallwahrscheinlichkeit senken.

EINORDNUNG UND GRENZEN



Die Blätter dieses Sets dienen der Orientierung, der Hypothesenbildung und der Interventionsplanung. Sie sind keine testdiagnostischen Verfahren, liefern keine Diagnosen und ersetzen weder die störungsspezifische Diagnostik noch eine indizierte Behandlung. Die Übersichten zu Indikation und Kontraindikation sind Orientierungshilfen – ausdrücklich keine Behandlungsleitlinie.



Was ist Positive Psychologie – und was nicht?

ANLEITUNG

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Sie befasst sich mit der Frage, was uns Menschen glücklich macht und gesund erhält. Dieses Blatt fasst zusammen, was darunter fällt, was ausdrücklich nicht dazugehört, woher der Ansatz kommt und was zu seiner Wirksamkeit bekannt ist.

Vier Kernaspekte

1. Positives Erleben: Wie lassen sich Glücksgefühle vermehren und die Zufriedenheit erhöhen?
2. Positive Eigenschaften: Wie kann das menschliche Potenzial entfaltet werden, indem Stärken gefördert und das Leben an den eigenen Werten ausgerichtet wird?
3. Positive Institutionen: Wie lassen sich Beziehungen positiv gestalten und wie lässt sich das Wohlbefinden anderer fördern – etwa in Familien oder Unternehmen?
4. Gefühle in Balance: Wie kann ein achtsamer Umgang mit positiven und negativen Gefühlen gleichermaßen gefördert und damit Stress gut bewältigt werden?

Die Forschungsergebnisse des Gebiets lassen sich weitgehend diesen vier Themenbereichen zuordnen; sie sind zugleich eine brauchbare Landkarte für die Frage, wo eine Intervention ansetzt. Wie in der Psychologie üblich setzen die Übungen am Fühlen, Denken und Handeln an. Kennzeichnend ist ihre Alltagstauglichkeit: klar strukturiert, vielseitig anwendbar, modifizierbar – und sie machen den meisten Menschen Freude. Häufige Anwendungsfelder sind neben Coaching und Psychotherapie die Pädagogik, die Arbeits- und Organisationspsychologie sowie die Gesundheitspsychologie und Medizin.

Was die Positive Psychologie nicht ist

Sie ist keine „Happyologie“, die die schwierigen Seiten des Lebens ausblendet oder schönredet. Im Gegenteil: Grundlage ist eine achtsame Haltung, die alle menschlichen Empfindungen – Gefühle, Gedanken und Impulse – gleichermaßen wertfrei betrachtet. Maßgeblich ist das langfristige Wohlbefinden und das Aufblühen („Flourishing“) von Einzelnen, Gruppen und der Gesellschaft. Für die Praxis heißt das:

- Kein positives Denken: Es geht nicht darum, unangenehme Gedanken durch angenehme zu ersetzen, sondern darum, sie um die andere Hälfte des Bildes zu ergänzen.
- Keine Aufforderung, sich gut zu fühlen: Negative Gefühle sind funktional. Ärger schützt Grenzen, Trauer verarbeitet Verluste, Angst warnt, Schuld weist auf Verantwortung hin.
- Kein Ersatz für störungsspezifische Behandlung: Der Ansatz ergänzt sie um einen salutogenetischen Blick, er tritt nicht an ihre Stelle.
- Keine Leistungsdisziplin: Ziel ist kein Maximum, sondern ein Niveau, auf dem sich jemand grundsätzlich wohlfühlt und Krisen bewältigen kann.

DER HÄUFIGSTE EINWAND – UND EINE ANTWORT DARAUF



„Ich soll jetzt also positiv denken?“ — „Nein. Ich möchte, dass wir uns beides ansehen. Was Sie belastet, hat hier weiterhin seinen Platz – wir schauen zusätzlich, was Sie trägt. Ohne diese zweite Hälfte fehlt uns das Material, mit dem wir arbeiten können.“ Dieser Satz nimmt den Einwand ernst, statt ihn zu entkräften – und er stimmt.



Wurzeln

Die Ursprünge reichen bis Aristoteles zurück, der sich mit Glück und dem guten Leben auseinandersetzte. Nach dem Zweiten Weltkrieg lag der Fokus der akademischen Psychologie nachvollziehbarerweise auf den pathologischen Aspekten des Menschseins. Vertreter:innen der humanistischen Strömungen – Maslow, Rogers und Frankl – erweiterten den Blick wieder auf persönliches Wachstum, Selbstaktualisierung, Eigenverantwortung und Sinnerleben. Martin Seligman war es schließlich, der der Positiven Psychologie als APA-Präsident zur Jahrhundertwende an den Universitäten Tür und Tor öffnete. Er betonte, dass neben der Reduktion von Symptomen auch die Steigerung von Wohlbefinden und psychischer Leistungsfähigkeit als eigenständige Therapieziele zu definieren seien. Dabei ging es nie darum, die klassische klinische Herangehensweise zu ersetzen, sondern darum, sie um einen salutogenetischen Ansatz zu bereichern.

Wirksamkeit

Metastudien weisen auf die kurz- und langfristige Effektivität positiv-psychologischer Interventionen (PPIs) hin. Die erste groß angelegte Wirksamkeitsstudie legten Sin und Lyubomirsky (2009) vor: Sie analysierten 49 unabhängige Studien, innerhalb derer 51 Interventionen untersucht und 4.266 Personen eingeschlossen wurden. Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass PPIs mit einer mittleren Effektstärke zu einer Reduktion depressiver Symptome und einer Steigerung des Wohlbefindens führten. Ein wesentlicher Faktor waren die Vorlieben der Personen für die jeweilige Intervention: Je besser die individuelle Präferenz getroffen war, desto effektiver war die Übung. Die Autor:innen halten den Einsatz von PPIs im Kontext der Klinischen Psychologie aus wissenschaftlicher Sicht für klar indiziert.

Eine weitere Metaanalyse (Bolier et al., 2013) umfasste 40 Artikel beziehungsweise 6.139 Personen; auch hier standen Wohlbefinden und Depression im Mittelpunkt. Die Wirksamkeit hinsichtlich einer Steigerung des Wohlbefindens und einer Besserung depressiver Symptome konnte bestätigt werden – und zwar sowohl drei als auch sechs Monate nach der Anwendung. Die Autor:innen empfehlen, PPIs mindestens vier, besser acht oder mehr Wochen lang anzuwenden, um die Wirksamkeit zu erhöhen.

WAS DARAUS FÜR IHRE PRAXIS FOLGT



Erstens: Lassen Sie wählen. Der Präferenzeffekt ist einer der am besten belegten Wirkfaktoren – eine Übung, die zur Person passt, schlägt die theoretisch beste Übung. Zweitens: Planen Sie Dauer ein. Vier Wochen sind die Untergrenze, acht sind besser; eine einmal mitgegebene Übung ist keine Intervention. Drittens: Berücksichtigen Sie beide Wohlbefindensbereiche, statt sich auf einen zu beschränken.

Ergänzend: Donaldson und Lee (2019) fanden für den Arbeitskontext über 22 Studien hinweg kleine bis mittlere Effektstärken. Koydemir et al. (2020) untersuchten 68 experimentelle Studien mit insgesamt 16.085 Personen; Interventionen, die sowohl das hedonistische „Wohlfühlglück“ als auch das eudaimonische „Werteglück“ berührten, ergaben eine mittlere Effektstärke von 0.43 (Cohen's d), wobei längerfristige Interventionen stärkere Effekte zeigten. — Zusammenstellung der Studienlage nach Hausler (2022), Kap. 1.1. Wirkangaben beschreiben durchschnittliche Effekte, keine Zusicherung eines Behandlungserfolgs im Einzelfall.



Die Landkarte: Wohlfühlglück, Werteglück, Grundbedürfnisse

ANLEITUNG

Wohlbefinden ist kein einzelner Wert, sondern besteht aus zwei Hälften, die einander die Waage halten. Wer sie unterscheiden kann, weiß bei jeder Klientin und jedem Klienten, wo gerade das größte Potenzial liegt – und welche Intervention überhaupt in Frage kommt.

Wohlfühlglück – das subjektive Wohlbefinden

Das Wohlfühlglück entsteht kurzfristig und hat zwei Komponenten. Die erste ist das Fühlen: das regelmäßige Erleben positiver Gefühle. Entscheidend ist dabei nicht, wie stark oder außergewöhnlich sie sind, sondern wie häufig sie vorkommen. Die zweite ist das Denken: die Einschätzung der eigenen Lebenssituation, also die Lebenszufriedenheit. Zentrale Ansatzpunkte sind Achtsamkeits- und Genusstraining, Verhaltensaktivierung und die Förderung der emotionalen Intelligenz.



GRÖSSENORDNUNGEN AUS DER FORSCHUNG

Glückliche Menschen erleben deutlich häufiger positive als negative Gefühle – in der Literatur wird dafür oft ein Verhältnis von etwa 3:1 genannt. Diese Zahl stammt aus einer Modellrechnung, deren mathematische Herleitung später zurückgezogen wurde; als Richtungsaussage ist der Befund gut belegt, ein exakter Schwellenwert lässt sich daraus jedoch nicht ableiten. Gut abgesichert ist dagegen die Beobachtung, dass in langfristig funktionierenden Beziehungen auf eine negative etwa fünf positive Äußerungen kommen (Gottman, 2017).

Werteglück – das psychische Wohlbefinden

Beim Werteglück geht es nicht um das Erleben im Moment, sondern darum, ob die psychischen Grundbedürfnisse erfüllt sind: wie wir unsere Werte im Handeln ausdrücken, uns entsprechende Ziele setzen und das Leben so gestalten, dass es für uns Sinn ergibt. Dazu zählen positive Beziehungen zu sich und anderen, Selbstbestimmung und Sinnerleben sowie Kompetenz beziehungsweise Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum. In einigen Modellen kommt Optimismus als hilfreiche Grundeinstellung hinzu (Hausler et al., 2017a).

Die drei psychischen Grundbedürfnisse

So wie es physische Grundbedürfnisse gibt, bestehen auch für die Psyche Voraussetzungen. Eine Vielzahl an Forschungsarbeiten konnte die Selbstbestimmungstheorie nach Ryan und Deci (2000) untermauern; Carol Ryff (1989) beschreibt in ihrem Konzept des psychischen Wohlbefindens dieselben drei Aspekte und erweitert sie:

Positive Beziehungen	zu anderen – und ebenso zu sich selbst (Selbstakzeptanz). Ohne ausreichende Erfüllung werden Menschen nicht nur unzufrieden, sondern ab einem gewissen Punkt auch krank. Schlüsselkonzept auf der Seite der Selbstbeziehung ist der Selbstwert.
Selbstbestimmung	Autonomie und ein daraus entstehendes Sinnerleben – ein Zweck im Leben, der sich einstellt, wenn Ziele und Lebensführung an den eigenen Werten ausgerichtet sind. Die Leitfragen lauten: Was will ich – und was will ich nicht?
Kompetenz	Kompetenzerleben durch aktive Umweltgestaltung und persönliches Wachstum, auch angesichts von Krisen. Das Gegenstück ist die erlernte Hilflosigkeit – ein klassischer Risikofaktor insbesondere für Depressionen.

**WARUM DIESE UNTERSCHIEDUNG FÜR DIE PLANUNG ZÄHLT**

Wer sein Leben als sinnvoll erlebt, aber seit Monaten keinen freien Abend hatte, wird trotzdem unzufrieden – hier fehlt das Wohlfühlglück. Umgekehrt genügt ein Kalender voller angenehmer Erlebnisse nicht, wenn die Richtung fehlt.

Die Aspekte des Wohlbefindens hängen miteinander zusammen: Beeinflusst man einen, wirkt sich das meist auch auf die anderen positiv aus. Für die Praxis ist das eine Entlastung – es genügt, an einer gut gewählten Stellschraube zu drehen. Ebenso wenig müssen alle Aspekte vollständig erfüllt sein; in unterschiedlichen Lebensphasen wiegen andere Bereiche schwerer.

Resilienz – der Puffer**DEFINITION**

Resilienz ist eine Fähigkeit, die dabei unterstützt, Situationen als Herausforderungen und Wachstumschancen neu zu bewerten. Sie ist klar abzugrenzen vom Leugnen oder Bagatellisieren negativer Vorkommnisse. Es geht darum, die Situation mitfühlend zu akzeptieren, sich der eigenen Stärken zu bedienen, negative Gefühle bewältigen zu können, sich bei Bedarf Unterstützung zu holen und trotz allem auch auf positive Aspekte zu fokussieren.

Die Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson (2004) erklärt, warum das funktioniert: Positive Gefühle erweitern die Aufmerksamkeit (broaden) – das hilft, Probleme kreativer zu lösen und Situationen eher als Herausforderung denn als Bedrohung zu bewerten. Ihr regelmäßiges Erleben steigert zudem die Resilienz (build): Es entsteht ein Puffer, der in schwierigen Phasen trägt. Resilienz ist trainierbar – über kognitive Umstrukturierung, emotionale Intelligenz, die Stabilisierung des Selbstwerts, die Stärkung des Sinnerlebens, Achtsamkeitstraining und die Förderung positiver Emotionen.

Ein verwandtes Konzept ist die emotionale Beweglichkeit (Kashdan & Biswas-Diener, 2014): Flexibilität im Erleben von Gefühlen mit dem Ziel einer inneren Balance. Maßgeblich ist der situationsspezifische Nutzen einer Emotion – werden Gefühle richtig interpretiert, lassen sich die dahinterliegenden Bedürfnisse erkennen und gezielt erfüllen.



Integration in Verhaltenstherapie und Psychotherapie

ANLEITUNG

Positive Psychologie ist kein eigenes Verfahren – sie ist eine Erweiterung dessen, was Sie ohnehin tun. Dieses Blatt zeigt die drei ausgearbeiteten Ansätze und, wichtiger, die Stellen im Behandlungsablauf, an denen sich andocken lässt.

Der gemeinsame Nenner

In vielen klassischen Ansätzen geht es primär darum, was die Erkrankung verursacht hat und welche Symptome reduziert werden sollen. Daraus resultieren häufig Vermeidungsziele („weg von“), die sich gut in Annäherungsziele („hin zu“) umformulieren lassen – das fördert intrinsische Motivation und Zuversicht. Ebenso wichtig: die vor der Erkrankung bestehenden Ressourcen erfragen. Sie hängen eng mit Selbstwirksamkeit und dem Erleben positiver Gefühle zusammen.

Seligman beschrieb die klassische Psychotherapie 2012 in „Flourish“ als defizitorientiert: Im besten Fall verschwinden die behandelten Symptome – die Abwesenheit einer Erkrankung bedeutet jedoch nicht automatisch erhöhtes Wohlbefinden. Nicht selten werden die vormaligen Symptome durch eine innere Leere ersetzt. Sein Appell: Wohlbefinden als eigenständiges Therapieziel definieren und den innerpsychischen Raum mit positiven Elementen füllen – etwa mit positiven Gefühlen, Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Das senkt auch die Rückfallwahrscheinlichkeit.

Well-being Therapy nach Fava

Giovanni A. Fava entwickelte auf Basis der Positiven Psychologie eine wissenschaftlich fundierte Erweiterung der Verhaltenstherapie und definierte 2016 die Förderung des Wohlbefindens als eigenständiges Therapieziel. Studien zeigten mehrfach, dass eine Kombination aus KVT und Well-being Therapy einen stärkeren Effekt hatte als eine alleinige Verhaltenstherapie beziehungsweise eine Pharmakotherapie (Fava, 2016). Eine besondere Empfehlung gibt Fava für Menschen mit rezidivierenden oder chronifizierten Depressionen, Angststörungen oder chronischen körperlichen Erkrankungen. Konzipiert ist der Ansatz als Kurztherapie mit vier oder acht Sitzungen als Add-on zur KVT; Kernelement ist das Werteglück (nach Ryff, 1989).

1. Phase 1: Positive Aspekte und ihre Rahmenbedingungen im Alltag erkennen – über strukturierte Selbstbeobachtung auf einer Skala; der positive Tagesrückblick dient als Wahrnehmungstraining. Unterschieden wird zwischen äußeren, nicht beeinflussbaren und inneren, beeinflussbaren Faktoren.
2. Phase 2: Rahmenbedingungen fördern, die das Wohlbefinden erhöhen, und Faktoren reduzieren, die es unterbrechen – über kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Schemata, die Analyse wiederkehrender Muster und SMARTe Ziele.
3. Phase 3: Individuelle Faktoren des psychischen Wohlbefindens analysieren und fördern. Zentraler Schritt ist die positive Diagnostik entlang der Komponenten nach Ryff; darauf folgen erneute Zielformulierung und laufende Evaluation.

Positive Psychotherapie nach Rashid und Seligman

Seligman, Rashid und Parks publizierten 2006 ihren ersten Artikel über die Positive Psychotherapie (PPT); abzugrenzen ist sie von der gleichnamigen psychodynamischen Strömung nach Peseschkian (1985). 2018 erschien das Manual mit einem exemplarischen Ablauf über 15 Sitzungen. Hintergrund ist Seligmans Flourishing-Modell, Kernstück sind die Charakterstärken nach Peterson und Seligman (2004). Über 20 Validierungsstudien bestätigten die Wirksamkeit für verschiedene Störungsbilder – insbesondere Depression, Angststörung, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Psychosen, PTBS und Nikotinabhängigkeit (Rashid & Seligman, 2018).



1. Phase 1: Positive Diagnostik; positive Gefühle und Charakterstärken erkennen und fördern. Identifiziert werden die Wohlbefindensaspekte, die unzureichend erfüllt sind und damit das größte Potenzial haben. Der positive Tagesrückblick wird früh eingeführt, Signaturstärken werden identifiziert – bis hin zum „best possible self“.
2. Phase 2: Emotionsbewältigung, Vergebungsbereitschaft, Dankbarkeit und die Reduktion überhöhter Ansprüche. Dysfunktionale Verhaltensweisen gelten nicht als Defizit, sondern als Ungleichgewicht in der Stärkenanwendung – bei einer Angststörung etwa zu wenig Mut und zu viel Vorsicht.
3. Phase 3: Zuversicht, Wachstum, Genießen, positive Beziehungen und Sinn. Expressives Schreiben unterstützt das (posttraumatische) Wachstum; hinzu kommen Achtsamkeits- und Genussstraining, Freundlichkeit und aktiv-konstruktive Kommunikation (vgl. Gable, 2004).

Integrative Wohlbefindenstherapie

Viele klassische Ansätze haben sich um einen salutogenetischen Aspekt erweitert – etwa die Positive Klinische Psychologie (Wood & Johnson, 2016), die Positive Therapie (Joseph & Linley, 2011), die Positive KVT (Bannink, 2014), die positive Schematherapie sowie achtsamkeits- und mitgefühlsorientierte Ansätze. Sie teilen alle ein eigenständiges Therapieziel: das Wohlbefinden. Die Integrative Wohlbefindenstherapie ordnet Interventionen deshalb keinem Ansatz zu, sondern strukturiert sie entlang der Wohlbefindensaspekte.

Andockstellen im Behandlungsablauf

Erstgespräch und Anamnese	Ressourcen, Stärken und funktionierende Lebensbereiche mit erheben – Ergebnis ist eine vollständigere Makroanalyse.
Zielklärung	Vermeidungsziele in Annäherungsziele übersetzen: Aus „weniger Anspannung“ wird ein beschreibbarer, planbarer Zustand.
Verhaltens- und Situationsanalyse	Zusätzlich die positive Ausnahme analysieren: Wann tritt das Problem nicht auf – und was tut die Person dann anders? (AB 07)
Verhaltensaktivierung	Der Aktivitätsaufbau wird um die Genuss- und Wahrnehmungsebene ergänzt: nicht nur tun, sondern auch bemerken (AB 01, AB 02).
Hausaufgaben	Positiv-psychologische Übungen sind Übungen für zwischen den Sitzungen: kurz, alltagsnah, erfahrungsgemäß compliancefördernd.
Abschluss und Prophylaxe	Wohlbefinden füllt den Raum, den die Symptome hinterlassen: Werte, Stärken und Genussfähigkeit tragen die Zeit danach.



WIE SIE DEN ANSATZ EINFÜHREN, OHNE WIDERSTAND ZU ERZEUGEN

Kündigen Sie keine „neue Methode“ an, sondern stellen Sie eine zusätzliche Frage: „Bevor wir weitermachen – was hat diese Woche funktioniert?“ Wird sie vier, fünf Sitzungen lang selbstverständlich gestellt, ist die Haltung etabliert – und die erste Übung wirkt wie der nächste Schritt, nicht wie ein Kurswechsel.

Darstellung der drei Ansätze nach Hausler (2022), Kap. 1.3; die Phasenbeschreibungen sind adaptiert nach Fava (2016) sowie Rashid und Seligman (2018). Die Übersicht der Andockstellen ist eine Praxisempfehlung, keine Behandlungsleitlinie.



Indikation und Kontraindikation

ANLEITUNG

Positiv-psychologische Interventionen sind niedrigschwellig – aber nicht voraussetzungslos. Dieses Blatt ordnet ein, wann der Zugang angezeigt ist, wann Zurückhaltung geboten ist und wie er sich zur störungsspezifischen Behandlung verhält. Orientierungshilfe für die Planung – ausdrücklich keine Behandlungsleitlinie.

Wann der Zugang angezeigt ist

- Wenn Therapieziele unklar oder ausschließlich negativ formuliert sind („Ich möchte einfach nicht mehr so sein“). Die Übersetzung in Annäherungsziele ist hier oft der eigentliche Behandlungsbeginn.
- Zum Aufbau der Änderungsmotivation: Wer erlebt, dass auch das Gelingende benannt wird, geht mit einem anderen Selbstbild in die Behandlung.
- Bei Depressionen im leichten bis mittleren Schweregrad, ergänzend zur Verhaltensaktivierung – mit abgesenkter Schwelle und ohne Erwartung an die Gefühlsintensität.
- Bei rezidivierenden oder chronifizierten Verläufen sowie bei chronischen körperlichen Erkrankungen; hierfür spricht Fava (2016) eine ausdrückliche Empfehlung aus.
- In der Stabilisierungs- und Abschlussphase, wenn die Symptome nachgelassen haben und die entstandene Leere gefüllt werden will – der von Seligman beschriebene Kernfall.
- Zur Rückfallprophylaxe: Motivation, Zuversicht, Selbstwert und Selbstwirksamkeitserwartung sind bekannte Schutzfaktoren und senken die Rückfallwahrscheinlichkeit.
- Bei Stressfolgen und Belastungen ohne Störungswertigkeit sowie in Beratung und Coaching, wo eine störungsspezifische Behandlung gar nicht indiziert ist.
- Bei Stagnation: Die Beschwerden sind gebessert, aber es fehlt eine Richtung für die verbleibende Zeit.

Wann Vorsicht geboten ist

Die folgenden Konstellationen sind kein generelles Verbot, sondern Anlass, Zeitpunkt, Dosierung und Auswahl neu zu prüfen. In der Regel lautet die Frage nicht „ob“, sondern „wann“ und „wie klein“.

Akute Krise, akute Suizidalität Vorrang haben Krisenintervention, Sicherheit und Stabilisierung. Zukunfts- und Zielübungen setzen Belastbarkeit und Vorstellungskraft voraus und können jetzt als Zumutung erlebt werden. Ausgenommen sind kurze, gegenwartsbezogene Ressourcenfragen – „Was hat Sie bisher gehalten?“ –, die ohnehin zur Krisenarbeit gehören.

Schwere Depression mit Antriebslosigkeit und Krisen Übungen, die auf das Spüren positiver Gefühle zielen, laufen ins Leere und werden als Beleg des eigenen Versagens verbucht. Beginnen Sie beim Verhalten, nicht beim Gefühl, senken Sie die Schwelle radikal ab und kündigen Sie die Verzögerung an. Geeignet: Ein-Minuten-Formate, Auswählen statt Erinnern (AB 02).

Trauma ohne ausreichende Stabilisierung Intensive und biografisch öffnende Übungen können destabilisieren; halten Sie die Phasenlogik ein. Ressourcenarbeit ist in der Stabilisierungsphase ausdrücklich indiziert – aber gegenwarts- und außenorientiert.



Positivität als Vermeidungsstrategie dient das Angenehme dazu, Belastendes nicht ansehen zu müssen, verstärkt die Übung genau das Muster. Erkennbar daran, dass Übungen bereitwillig übererfüllt und schwierige Themen umgangen werden. Funktion ansprechen und beide Räume vereinbaren – nacheinander, nicht statt einander.

Ausgeprägter Perfektionismus, hoher Leistungsanspruch können den inneren Antreiber füttern; das Arbeitsblatt wird zur nächsten Prüfung. Erlauben Sie ausdrücklich Lücken: „Dieses Blatt darf unvollständig bleiben.“

Akute Manie, Psychose, schwere Zwangssymptomatik in Behandlung und Entlastung im Vordergrund; expansive Zukunftsbilder sind ungeeignet. Nach Remission ist ressourcenorientierte Arbeit sinnvoll – bei Zwang mit Blick auf Vollständigkeitsansprüche beim Ausfüllen.

Verhältnis zur störungsspezifischen Behandlung

- ✓ Indikationsstellung, Diagnostik und Planung erfolgen wie gewohnt. Das Wohlbefinden kommt als zusätzliches, ausdrücklich formuliertes Therapieziel hinzu – nicht anstelle der Symptomreduktion.
- ✓ Bei akuter oder schwerer Symptomatik hat die störungsspezifische Behandlung Vorrang. Ressourcenarbeit begleitet sie, sie ersetzt sie nicht.
- ✓ Die Reihenfolge folgt der Belastbarkeit: zuerst Stabilisierung und Entlastung, dann Aufbau, dann Sinn- und Zielerarbeit.
- ✓ Wirkaussagen bleiben vorsichtig: PPIs können depressive Symptome lindern und das Wohlbefinden steigern – das ist etwas anderes als eine Behandlung der Wahl bei einem Störungsbild.

Vier Fragen vor jeder Intervention

- 1** Passt der Zeitpunkt? Ist die Person aktuell belastbar genug für das, was diese Übung öffnet?
- 2** Passt die Übung zur Person? Bieten Sie zwei bis drei Möglichkeiten an und lassen Sie wählen.
- 3** Was könnte sie auslösen? Denken Sie den ungünstigsten Verlauf zu Ende: Wer nichts spürt, wer alles perfekt macht, wer sich beschämt fühlt.
- 4** Wie klein kann ich anfangen? Eine kleine Übung, die stattfindet, schlägt eine gute Übung, die nicht stattfindet.



FORMULIERUNGSHILFE FÜR HEIKLE MOMENTE

Nicht gelungen: „Das ist eine brauchbare Information – und kein Scheitern. Erzählen Sie mir, wo es gehakt hat.“ — Spürt nichts: „Das ist bei starker Erschöpfung der Normalfall. Wir fangen deshalb beim Bemerken an, nicht beim Fühlen.“ — Wehrt ab: „Sie müssen sich nicht besser fühlen, um hier richtig zu sein.“



DIE EINE FAUSTREGEL

Je akuter und je schwerer, desto kleiner, konkreter und gegenwartsnäher die Intervention – und desto mehr Gewicht liegt auf der störungsspezifischen Behandlung.

Zusammenstellung nach Hausler (2022) sowie den Indikationshinweisen aus Fava (2016) und Rashid & Seligman (2018). Orientierungshilfe, keine Behandlungsleitlinie: Sie ersetzt weder die Indikationsstellung im Einzelfall noch die störungsspezifische Behandlung.



Wohlbefinden diagnostisch berücksichtigen

ANLEITUNG

Die klassische Diagnostik klärt Störungsbild, Schweregrad und Indikation; die positive Diagnostik ergänzt die andere Hälfte des Bildes. Zusammen ergibt beides die Grundlage für einen Behandlungsplan, der Beschwerden reduziert und Wohlbefinden aufbaut.

Drei Ebenen – je nach Aufwand und Zweck

Im Gespräch	Gezielte Fragen im ohnehin stattfindenden Erstgespräch: kein Zusatzaufwand, hohe Ausbeute, keine Kennwerte. Beispiele: „Was in Ihrem Leben läuft gerade so, dass es bitte bleiben darf, wie es ist?“ · „Sie sagen, es passiert fast täglich – wann war es zuletzt nicht so, und was war da anders?“ · „Was hält die Situation davon ab, noch schwieriger zu sein?“
Einfache Skala	Eine Einschätzung von 1 bis 10 in festen Abständen: eine Minute Aufwand, ideal für die Verlaufsbeobachtung innerhalb der Behandlung.
Validiertes Instrument	CIT oder SWLS, wenn eine abgesicherte Messung oder ein Vergleich mit publizierten Kennwerten gebraucht wird.

Comprehensive Inventory of Thriving (CIT)

Das CIT (Su, Tay & Diener, 2014) bildet subjektives und psychologisches Wohlbefinden in einem Instrument ab und deckt damit Wohlfühl- und Werteglück ab. Beantwortet wird auf einer fünfstufigen Zustimmungsskala von 1 (stimme gar nicht zu) bis 5 (stimme völlig zu). Eine deutschsprachige Fassung wurde von Hausler et al. (2017) validiert; daneben existiert die Kurzform Brief Inventory of Thriving (BIT). Die sieben Skalen sind: Beziehung, Engagement, Können, Autonomie, Sinn, Optimismus und subjektives Wohlbefinden.

- Auswertung: Je Skala die Punktwerte addieren und durch die Anzahl der Items dividieren – das ergibt den Skalenmittelwert.
- Negativ gepolte Skalen vorher umkodieren: Einsamkeit, Mangel an Autonomie und negative Gefühle (5 = 1, 4 = 2, 3 = 3, 2 = 4, 1 = 5).
- Für den deutschen Sprachraum liegen bislang keine Normtabellen vor. Als Orientierung für die Praxis gilt: Werte unter 3,5 weisen auf eine – auch latente – Unzufriedenheit in diesem Bereich hin und sind gute Kandidaten für explizite Therapieziele.

Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Die SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) erfasst mit fünf Aussagen die Lebenszufriedenheit, also die kognitive Komponente des Wohlfühlglücks; beantwortet wird auf einer siebenstufigen Zustimmungsskala. Für die Auswertung werden die Punktwerte addiert und durch fünf dividiert. Der Mittelwert lässt sich einordnen: 6 bis 7 sehr zufrieden · 5 bis 6 zufrieden · 4 bis 5 durchschnittlich zufrieden · 3 bis 4 etwas unzufrieden · 2 bis 3 unzufrieden · 1 bis 2 sehr unzufrieden. Übersteigt der Wert 5 nicht, sollte die Lebenszufriedenheit als eigenständiges, explizit formuliertes Therapieziel aufgenommen werden.

**WARUM HIER KEINE ITEMLISTEN STEHEN**

Das CIT und die SWLS sind publizierte, validierte Instrumente. Ihre Items gehören zur jeweiligen Originalpublikation und werden hier bewusst weder abgedruckt noch nachgebaut: Jede Umformulierung würde die Messeigenschaften verändern und die Vergleichbarkeit mit publizierten Kennwerten aufheben. Beziehen Sie die Bögen über die im Anhang genannten Quellen und prüfen Sie für den Einsatz in der eigenen Praxis die jeweiligen Nutzungsbedingungen.

Verlauf sichtbar machen – die Ein-Minuten-Skala

Die einfachste und in der Behandlung meistgenutzte Form: eine Einschätzung der Lebenszufriedenheit von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden), erhoben in einem festen Rhythmus, etwa monatlich. Entscheidend ist die Zusatzfrage nach dem halben Punkt: Ein Sprung von 4 auf 8 ist ein Wunsch, ein halber Punkt ist ein Auftrag für die kommende Woche. Die erste Zeile zeigt ein ausgefülltes Beispiel.

DATUM	WERT 1-10	WAS BRINGT EINEN HALBEN PUNKT ME	NOTIZ FÜR DIE BEHANDLUNG
12.03.	5	<i>Zweimal pro Woche vor der Arbeit 20 Minuten spazieren gehen – ohne Handy.</i>	<i>Annäherungsziel formuliert; AB 02 mitgegeben</i>

- Verbinden Sie die Werte gedanklich zu einer Linie: Wichtig ist die Richtung, nicht der einzelne Wert. Ein Rückgang nach einem belastenden Ereignis ist ein Befund, kein Rückschritt in der Behandlung.
- Lassen Sie vor jeder neuen Einschätzung die letzte Antwort lesen. Das verankert den Verlauf und macht Fortschritt bemerkbar, der im Alltag untergeht.

FORMULIERUNG FÜR DIE RÜCKMELDUNG

„Diese Werte sind keine Testergebnisse und sagen nichts darüber, wo Sie im Vergleich zu anderen stehen. Sie zeigen uns beiden, welche Bereiche Ihnen gerade am wenigsten geben – und genau dort fangen wir an.“

Ausführlich im Praxis-Set 2 „Positive Diagnostik“: vollständiger Ressourcen- und Beschwerdebogen, Wohlbefindensprofil entlang der sieben CIT-Bereiche, Arbeit mit Persönlichkeitsstilen sowie die positive Verhaltensanalyse.



Zehn universelle Interventionen: Auswahl und Überblick

ANLEITUNG

Die Positive Psychologie kennt weit über hundert Übungen. Für den Einstieg braucht es davon zehn – vorausgesetzt, es sind die richtigen. Dieses Blatt begründet die Auswahl und nennt für jede Intervention das Arbeitsblatt sowie das thematische Set für die Vertiefung.

Die Auswahlkriterien

- **Breit indiziert:** Die Übung passt zu den meisten Anliegen und ist nicht an ein Störungsbild gebunden.
- **Ohne Spezialwissen anleitbar:** keine zusätzliche Ausbildung, kein Manual, keine besondere Vorbereitung.
- **In einer Sitzung erklärbar:** Zweck und Ablauf lassen sich in wenigen Minuten vermitteln und einmal gemeinsam durchführen.
- **Alltagstauglich:** Der Aufwand zwischen den Sitzungen bleibt gering – viele der Übungen kosten praktisch keine zusätzliche Zeit.
- **Mehrfach verankert:** Jede kommt in mindestens einem der etablierten Ansätze oder in der Grundlagenforschung prominent vor.

Die zehn im Überblick

1 · Positiver Tagesrückblick	Wahrnehmung auf positive Alltagserlebnisse lenken, Selbstwirksamkeit stärken. Rund 5 Minuten täglich. — AB 01 · Vertiefung in Praxis-Set 3
2 · Liste positiver Aktivitäten	Ideenspeicher für den Aktivitätsaufbau; auswählen statt frei erinnern. 15 Minuten einmalig, dann Wochenplanung. — AB 02 · Praxis-Set 3
3 · Dankbarkeitsritual	Wohlfühl- und Werteglück fördern, Beziehungsqualität stärken. 10 Minuten wöchentlich. — AB 03 · Praxis-Set 3
4 · Zeit für Freundlichkeit	Positive Beziehungen und Selbstwirksamkeit über andere. Ein Tag oder eine Woche. — AB 04 · Praxis-Set 3
5 · Begeisterungsfragen	Charakterstärken im Gespräch identifizieren – ohne Fragebogen. 20 Minuten in der Sitzung. — AB 05 · Praxis-Set 6
6 · Die Stärkenwoche	Eine Signaturstärke bewusst anwenden: Engagement, Energie, Selbstwert. Eine Woche. — AB 06 · Praxis-Set 6
7 · Situationsanalyse positiver Ausnahmen	Aus einer gelungenen Ausnahme die wirksamen Bedingungen ableiten. 30 Minuten, meist gemeinsam. — AB 07 · Praxis-Set 2
8 · Werteklärung	Richtung und Sinn klären, Grundlage für Annäherungsziele. 30 bis 45 Minuten. — AB 08 · Praxis-Set 4
9 · Best Possible Self	Ein realistisches positives Zukunftsbild entwickeln; fördert Optimismus. 20 bis 30 Minuten. — AB 09 · Praxis-Set 4

**10 · Akkuladestand**

Energiehaushalt und Selbstfürsorge sichtbar machen. Sekunden, mehrmals täglich.
— AB 10 · Praxis-Set 5

Was bewusst nicht dabei ist – und warum**Selbstmitgefühlsbrief**

Wirkt über eine genaue Reihenfolge und kann starke Affekte öffnen – braucht Begleitung und Erfahrung mit dem Format. (Praxis-Set 5)

Wunderfrage

Weniger ein Arbeitsblatt als eine Gesprächstechnik: Die Wirkung entsteht in der Nachfrage-Sequenz. (Praxis-Set 4)

Gefühls-Navi und Emotionsarbeit

Setzt Psychoedukation zur Funktion negativer Gefühle voraus und ist nicht in einer Sitzung vermittelbar. (Praxis-Set 4)

Teilearbeit, Haus des Selbst

Biografisch öffnend, mehrschrittig, an Stabilisierung gebunden. (Praxis-Set 5)

Fragebogenverfahren

VIA-IS, CIT und SWLS sind Diagnostik, kein Interventionsformat – mit eigenen Regeln für Auswertung und Rückmeldung. (Praxis-Set 6 und 2)

Miniurlaub, freudige Vorausschau, Pleasure Walk Ausgewählte Übungen, inhaltlich jedoch nah an den bereits enthaltenen. (Praxis-Set 3)

**KOMBINATIONEN, DIE SICH BEWÄHRT HABEN**

Tagesrückblick (1) und Aktivitätenliste (2) ergänzen einander: Die eine schärft das Bemerken, die andere liefert den Stoff. Begeisterungsfragen (5) sind Voraussetzung für die Stärkenwoche (6). Dankbarkeit (3) und Freundlichkeit (4) nacheinander einsetzen.

**DOSIERUNG UND EINFÜHRUNG**

Eine Übung zur Zeit, zwei bis vier Wochen lang – Regelmäßigkeit schlägt Vollständigkeit. Koppeln Sie jede neue Übung an eine bestehende Routine (Zähneputzen, Heimweg, erste Tasse Kaffee), statt ein neues Zeitfenster zu suchen: der wirksamste Hebel gegen den Abbruch nach der zweiten Woche. Und fragen Sie in der Folgesitzung zuerst danach – fragen Sie nicht nach, signalisieren Sie, dass es nicht wichtig war.



Die zehn Interventionen im Detail (1-5)

ANLEITUNG

Für jede Intervention: Zweck, Indikation, Anleitung, Zeitbedarf, typische Stolpersteine – und wo sie ausführlich beschrieben ist.

1 · Positiver Tagesrückblick

Zweck	Die Wahrnehmung auf positive Alltagserlebnisse lenken und über die Frage nach dem eigenen Beitrag die Selbstwirksamkeit stärken. Von Seligman entwickelt und umfassend beforscht; kann das Wohlbefinden erhöhen, die Schlafqualität verbessern und depressive Verstimmungen lindern.
Indikation	Nahezu universell und meist die erste Übung überhaupt – fester Bestandteil der Well-being Therapy wie der Positiven Psychotherapie (je Phase 1). Besonders bei depressiven Verstimmungen und Einschlafproblemen.
In der Sitzung	Drei schöne Erlebnisse erinnern – mit allen Sinnen ausmalen – dann die dritte Frage: Was habe ich dazu beigetragen? Einmal gemeinsam durchführen.
Zeitbedarf	10 Minuten Einführung; im Alltag rund 5 Minuten täglich.
Stolpersteine	Der dritte Schritt wird übergangen – genau dort entsteht aber die Selbstwirksamkeit. Die Latte liegt zu hoch („Es war nichts Besonderes“). Absenken der Schwelle vorab ansprechen.
Vertiefung	AB 01 · ausführlich in Praxis-Set 3 „Wohlfühlglück & positive Gefühle“.

2 · Liste positiver Aktivitäten

Zweck	Ideenspeicher und Ausgangspunkt für den Aktivitätenaufbau. Der Trick: Auswählen ist deutlich leichter als frei erinnern.
Indikation	Wenn zu positiven Aktivitäten spontan nichts einfällt – der Regelfall bei Depression und Erschöpfung. Ergänzt die Verhaltensaktivierung um die Genussebene.
In der Sitzung	Die Liste gemeinsam markieren lassen: unterstreichen, was gefällt, einkreisen, was öfter vorkommen soll. Am Ende drei bis fünf Punkte verabreden.
Zeitbedarf	15 bis 20 Minuten einmalig, danach kurze Wochenplanung.
Stolpersteine	Zu viele Vorsätze auf einmal – lieber drei, die stattfinden. Häufen sich alle Markierungen in einem Bereich, eine Aktivität aus einem unterversorgten dazunehmen.
Vertiefung	AB 02 · vollständige Liste und Wochenplanung in Praxis-Set 3.

3 · Dankbarkeitsritual

Zweck	Dankbarkeit ist beides – ein positives Gefühl und eine Charakterstärke. Regelmäßig empfunden stärkt sie psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Beziehungsqualität.
Indikation	Breit einsetzbar. Günstige Effekte wurden auf depressive Beschwerden und Angstsymptome sowie im Kontext von Bulimie und Abhängigkeitserkrankungen berichtet (Wood et al., 2010).



In der Sitzung	Einen Lebensbereich wählen lassen, drei Aspekte notieren – dann den entscheidenden Schritt anleiten: Details vergegenwärtigen, das Gefühl körperlich spüren.
Zeitbedarf	10 Minuten pro Woche – wöchentlich, nicht täglich.
Stolpersteine	Es bleibt bei Stichworten, dann passiert nichts. Zu hohe Frequenz nutzt die Übung ab. Bei sehr Belasteten kann Dankbarkeit als Vorwurf ankommen – zuerst validieren.
Vertiefung	AB 03 · mit Dankbarkeitsbrief und Dankbarkeitsbesuch in Praxis-Set 3.

4 · Zeit für Freundlichkeit

Zweck	Trainiert die Charakterstärke Freundlichkeit und löst positive Gefühle auf beiden Seiten aus – bei dem, der sie zeigt, und bei dem, der sie empfängt.
Indikation	Besonders bei sozialem Rückzug, Einsamkeit und geringer Selbstwirksamkeit; günstige Effekte wurden u. a. bei Ängsten und depressiven Beschwerden berichtet. Auch geeignet, wenn der Blick auf sich selbst zu schmerzhaft ist.
In der Sitzung	Genau eine der drei Varianten wählen: Freundlichkeitstag (fünf Gesten an einem Tag), Freundlichkeitswoche (beobachten und notieren) oder Freundschaftswoche (drei Menschen Zeit schenken).
Zeitbedarf	Ein Tag oder eine Woche.
Stolpersteine	Freundlichkeit ist nicht Altruismus. Bei Tendenz zur Selbstaufgabe liegt hier das klinische Risiko – Abgrenzung thematisieren, Grenzen mitprotokollieren lassen.
Vertiefung	AB 04 · ausführlich in Praxis-Set 3.

5 · Begeisterungsfragen

Zweck	Charakterstärken identifizieren – im Gespräch, ohne Fragebogen. Die drei Fragen nach Biswas-Diener (2010) decken Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ab; was sie verbindet, ist die Begeisterung als Kennzeichen gelebter Stärken.
Indikation	Sehr breit. Besonders geeignet, wenn ein Fragebogen zu aufwendig wäre – und wenn Selbstbeschreibungen nur negativ ausfallen.
In der Sitzung	Worauf sind Sie stolz? Was begeistert Sie? Worauf freuen Sie sich? Die Stärken hinter den Erzählungen benennen: nachfragen oder Begriffe anbieten, bis passende Wörter gefunden sind.
Zeitbedarf	20 Minuten; auch als Hausaufgabe mit anschließender Besprechung.
Stolpersteine	Zu schnelles Etikettieren – warten Sie, bis die Person selbst ein Wort findet. Alles kann eine Stärke sein; die 24 Charakterstärken sind Inspiration, keine Grenze. Bei Selbstabwertung mit der Fremdperspektive beginnen.
Vertiefung	AB 05 · mit Stärken-Fragebogen und weiteren Identifikationswegen in Praxis-Set 6.



Die zehn Interventionen im Detail (6-10)

6 · Die Stärkenwoche (Stärken stärken)

Zweck	Eine persönliche Signaturstärke wird eine Woche lang täglich bewusst angewendet. Die Übung gehört zu den am besten untersuchten der Positiven Psychologie: Sie fördert positive Gefühle, kann bei Depressionen lindernd wirken und ist mit weniger Burn-out verbunden.
Indikation	Nach der Stärkenidentifikation (5). Besonders bei geringem Selbstwert, Sinn- und Engagementverlust, beruflicher Erschöpfung und in der Abschlussphase.
In der Sitzung	Bestandsaufnahme in Beruf, Freizeit und Beziehungen – dann einen von drei Wegen wählen: häufiger, in einem neuen Lebensbereich oder balancierter anwenden. Dann Gelegenheiten verabreden.
Zeitbedarf	20 Minuten Planung, dann täglich wenige Minuten über eine Woche.
Stolpersteine	Zu abstrakte Vorsätze („mehr Mut zeigen“) – verlangen Sie Situationen, keine Absichten. Bei Stärken, die überhandnehmen, ist nicht „mehr“ das Ziel, sondern eine ausgleichende zweite Stärke.
Vertiefung	AB 06 · mit schlafenden, tanzenden und tobenden Stärken und Flow in Praxis-Set 6.

7 · Situationsanalyse positiver Ausnahmen

Zweck	Das Gegenstück zur Analyse problematischer Verhaltensweisen (vgl. Bannink, 2014): Analysiert wird eine Situation, in der das Problem nicht oder abgeschwächt auftrat. Sichtbar werden die Bedingungen, unter denen es gelingt – und damit herstellbare Faktoren.
Indikation	Universell, besonders bei chronifizierten Beschwerden, bei Hoffnungslosigkeit („Es ist immer so“) und wenn die Problemschilderung keine Ansatzpunkte liefert.
In der Sitzung	Auslösende Situation benennen – Gedanken, Gefühle und Verhalten durchgehen – eingesetzte Stärken und Ressourcen sammeln – positive Auswirkungen festhalten – Fazit und erster Schritt.
Zeitbedarf	30 Minuten, meist gemeinsam; danach als Hausaufgabe wiederholbar.
Stolpersteine	„Das war Zufall“ – bleiben Sie beim beobachtbaren Verhalten und fragen Sie nach dem eigenen Anteil. Das Blatt wirkt erst nach drei bis vier Durchgängen; kündigen Sie das an.
Vertiefung	AB 07 · mit positiver funktionaler Verhaltensanalyse in Praxis-Set 2.

8 · Werteklärung

Zweck	Klärt, was der Person wichtig ist – Grundlage für tragfähige Annäherungsziele, für Sinnerleben und für Entscheidungen. Wer sein Leben nach seinen Werten ausrichtet, erlebt es als stimmig.
Indikation	Bei unklarer Richtung, an biografischen Übergängen (Pensionierung, Berufswechsel, Auszug der Kinder, chronische Erkrankung), bei Wertekonflikten und als Kompass für die Zeit nach der Therapie.
In der Sitzung	Fünf Fragen: Was ist mir wichtig und warum? Was erlebe ich als sinnvoll? Wobei vergesse ich die Zeit? Was verärgert mich? Was würde ich vermissen? Danach bündeln und drei Kernwerte benennen.
Zeitbedarf	30 bis 45 Minuten; oft sinnvoll über zwei Sitzungen.



Stolpersteine Übernommene Werte – prüfen Sie, ob ein eigener Antrieb dahintersteht. Wenn nichts einfällt: Stärken sind gelebte Werte, und Ärger ist ein verlässlicher Hinweis auf einen verletzten Wert.

Vertiefung AB 08 · mit Lebensmotto, sinnvollen Tätigkeiten und Lebensbaum in Praxis-Set 4.

9 · Best Possible Self

Zweck Ein konkretes, realistisch erreichbares Zukunftsbild entwickeln und die eigenen Stärken als Weg dorthin verankern. Fördert Optimismus und Zuversicht; in der Positiven Psychotherapie ausdrücklich als schriftliche Übung empfohlen.

Indikation Bei Zielunklarheit, geringer Änderungsmotivation und in der mittleren Behandlungsphase. Setzt ein Mindestmaß an Vorstellungskraft und Belastbarkeit voraus.

In der Sitzung Zielbereich und Zeitpunkt festlegen (etwa ein Jahr) – imaginative Reise dorthin, wo sich alles so entwickelt hat, wie realistischerweise gewünscht – anschließend verschriftlichen, idealerweise als expressives Schreiben über 20 Minuten.

Zeitbedarf 20 bis 30 Minuten; die Schreibvariante an mehreren Tagen wiederholbar.

Stolpersteine Unrealistische Wunschbilder – kündigen Sie an, dass es um das realistischerweise Gewünschte geht, sonst entsteht Schwelgen statt Zielklärung. Bei Hoffnungslosigkeit mit einer gelungenen Situation aus der Vergangenheit beginnen.

Vertiefung AB 09 · mit Brief aus der Zukunft und Best Possible Us in Praxis-Set 4.

10 · Akkuladestand

Zweck Macht den Energiehaushalt sichtbar und etabliert eine regelmäßige Selbstwahrnehmung: Wie voll ist mein Akku, was zieht Energie, was lädt auf?

Indikation Sehr breit, insbesondere bei Erschöpfung, Stressfolgen, Überlastung und bei Menschen, die eigene Bedürfnisse habituell übergehen. Auch als Frühwarnsystem in der Rückfallprophylaxe.

In der Sitzung Die drei Zustände erklären – gut geladen, Energiesparmodus, leer –, den aktuellen Stand einschätzen lassen und die Kopplung an eine bestehende Routine vereinbaren.

Zeitbedarf 10 Minuten Einführung; im Alltag wenige Sekunden, mehrmals täglich.

Stolpersteine Erst laden, wenn der Akku leer ist – genau das Muster soll verändert werden. Bei starkem Leistungsanspruch die Protokollierung ausdrücklich klein halten.

Vertiefung AB 10 · mit Selbstwertfacetten, Selbstfürsorge und Schutzstrategien in Praxis-Set 5.

WENN SIE NUR EINE AUSWÄHLEN DÜRFEN



Beginnen Sie mit dem positiven Tagesrückblick (1): die am breitesten einsetzbare Übung, praktisch ohne Zeitaufwand und in beiden etablierten Ansätzen die erste Intervention.



Drei Fallvignetten zum Durchdenken

ANLEITUNG

Die Vignetten sind stark gekürzt und anonymisiert und enthalten nur, was für die Interventionsplanung nötig ist. Überlegen Sie zuerst selbst – die Auflösung darunter ist ein möglicher Weg, nicht der einzig richtige.

Vignette 1 · „Wie im Hamsterrad“

Frau A., Mitte 30, berufstätig, kommt mit dem Gefühl, sich nur noch im Kreis zu drehen: aufstehen, arbeiten, heimkommen, fernsehen, schlafen. Die alltäglichen Aufgaben schafft sie, aber die Freude daran ist weg; abends fehlen Energie und Motivation, etwas zu unternehmen. Ihre Lebenszufriedenheit schätzt sie auf 5 von 10. Es gibt eine tragfähige Partnerschaft und eine nette Kollegin; ihren Job mag sie im Grunde, aber „die Luft ist raus“. Offen für Neues zu sein sei ihr eigentlich wichtig. In der Wohlbefindensdiagnostik zeigt sich: Kein Bereich ist vollständig erfüllt, am deutlichsten fehlen positive Gefühle, Selbstvertrauen und das Aufgehen in einer Tätigkeit.

Welche Intervention passt hier – und warum?

EIN MÖGLICHER WEG



Einstieg mit dem positiven Tagesrückblick (AB 01): Er setzt genau an der Wahrnehmung an, kostet keine zusätzliche Zeit und liefert über die Frage nach dem eigenen Beitrag zugleich Material für das Selbstvertrauen. Parallel die Liste positiver Aktivitäten (AB 02), weil ihr aus eigener Kraft wenig einfällt. Für das Aufgehen in einer Tätigkeit später die Begeisterungsfragen (AB 05) und die Stärkenwoche (AB 06). Hilfreich war außerdem eine Erwartungskorrektur: Es geht nicht um den Wert 10, sondern um ein Niveau, auf dem man sich grundsätzlich wohlfühlt – der durchschnittliche Zufriedenheitswert liegt in Deutschland und Österreich bei etwa 7. Der Schritt von 5 auf 7 wirkte machbar, der Sprung auf 10 hätte eher Druck erzeugt.

Vignette 2 · „Nur noch für die Prüfung“

Frau B., Ende 20, in einer anspruchsvollen Ausbildung, in zwei Monaten steht eine große Prüfung an. Seit zwei Jahren lernt sie so viel wie irgend möglich und lebt praktisch nur noch dafür; soziale Kontakte sind fast vollständig weggefallen. Sie fühlt sich einsam und unglücklich. Einerseits will sie die Ausbildung bestmöglich abschließen, andererseits wünscht sie sich mehr vom Leben, als täglich allein vor Büchern zu sitzen. Ihre Frage ist ausdrücklich: Was lässt sich – trotz Belastung – für das eigene Wohlbefinden tun?

Welche Intervention passt hier – und warum?

**EIN MÖGLICHER WEG**

Hier steht ein Zielkonflikt im Vordergrund, kein Wahrnehmungsdefizit. Sinnvoll ist der Einstieg über die Werteklä rung (AB 08): Sie macht sichtbar, dass nicht nur Leistung, sondern auch Verbundenheit zu den eigenen Werten gehört – und liefert die Begründung für eine Veränderung, die sonst als Nachlässigkeit erlebt würde. Ergänzend der Akkuladestand (AB 10) als Frühwarnsystem und die Freundschaftswoche aus „Zeit für Freundlichkeit“ (AB 04), weil sie den Kontaktaufbau in einen überschaubaren Rahmen bringt. Wichtig ist die Rahmung: Es geht nicht darum, weniger zu lernen, sondern darum, die Leistungsfähigkeit über die Prüfung zu retten.

Vignette 3 · Wenn der Zeitpunkt nicht stimmt

Herr C., Anfang 50, kommt nach einem plötzlichen Verlust in die Praxis. Er schläft kaum, kann sich nicht konzentrieren und beschreibt sich als „innerlich taub“. Auf die Frage nach Ressourcen sagt er, dazu falle ihm im Moment nichts ein. Eine Bekannte hat ihm ein Dankbarkeitstagebuch empfohlen; er habe es zwei Tage geführt und sich danach schlechter gefühlt als zuvor. — Konstruiertes Beispiel; es schildert keinen realen Behandlungsverlauf.

Welche Intervention passt hier – und warum?

**EIN MÖGLICHER WEG**

Vorerst keine. In der akuten Phase haben Entlastung, Struktur und Stabilisierung Vorrang; ein Dankbarkeitsritual kann hier als Aufforderung ankommen, das eigene Erleben zu übergehen – und erzeugt dann genau die berichtete Verschlechterung. Angezeigt ist zunächst die Normalisierung: Das Gefühl der Taubheit ist eine erwartbare Reaktion, keine falsche Haltung. Positiv-psychologisch bleibt in dieser Phase die Gesprächsebene: „Was hat Sie bisher durch die Tage gebracht?“ Und wenn wieder Boden da ist, beginnt man klein und gegenwartsnah – etwa mit dem Akkuladestand (AB 10) oder einem Tagesrückblick mit deutlich abgesenkter Schwelle.

**WAS DIE DREI VIGNETTEN GEMEINSAM ZEIGEN**

Die Auswahl folgt nicht dem Störungsbild, sondern drei Fragen: Wo liegt das größte unerfüllte Potenzial? Was ist die Person aktuell in der Lage zu tun? Und was passt zu ihr – nicht zur Theorie?

Vignette 1 und 2 sind stark gekürzte und anonymisierte Adaptionen von Fallschilderungen aus Hausler (2019); biografische Angaben, Symptomverläufe und identifizierende Details wurden entfernt oder verändert. Vignette 3 ist erfunden.



Positiver Tagesrückblick

FÜR DIE PRAXIS

Die Grundübung der Positiven Psychologie – simpel, gut beforscht und praktisch ohne Zeitaufwand. Führen Sie sie einmal gemeinsam in der Sitzung durch: Der dritte Schritt – der eigene Beitrag – wird sonst regelmäßig übergangen, und genau dort entsteht die Selbstwirksamkeit.

Der positive Tagesrückblick ist eine der bekanntesten Übungen der Positiven Psychologie, ursprünglich von Martin Seligman entwickelt und umfassend beforscht. Regelmäßig durchgeführt verändert er die Wahrnehmung zum Positiven, erhöht das Wohlbefinden, verbessert die Schlafqualität – besonders abends durchgeführt – und kann depressive Verstimmungen lindern. Das Beste: Er kostet praktisch keine zusätzliche Zeit.

1. Erinnern Sie sich jeden Abend – oder zu einem anderen festen Zeitpunkt – an drei schöne Erlebnisse des Tages.
2. Lassen Sie die Erlebnisse lebendig werden: Je mehr Sinne Sie einbeziehen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren –, desto stärker wirkt die Übung. Für Ihren Körper fühlt es sich an, als erlebten Sie den Moment noch einmal.
3. Fragen Sie sich dann: Was habe ich dazu beigetragen, dass diese Momente schön wurden – oder dass ich sie als schön wahrgenommen habe?

BEISPIEL



Sie haben heute die Dusche genossen. Im Tagesrückblick spüren Sie die Situation noch einmal nach: Sie hören das Wasser plätschern, riechen den Duft des Duschgels, spüren, wie Sie die Gedanken loslassen und sich ein wohliges Gefühl der Zufriedenheit einstellt. Ihr Beitrag: Sie haben sich Zeit für die Dusche genommen, Ihr Lieblingsduschgel verwendet und die Empfindungen einen Moment lang bewusst wahrgenommen und als positiv bewertet.

WICHTIG



Es geht nicht um große oder besondere Erlebnisse – halten Sie Ausschau nach kleinen, alltäglichen Dingen. An weniger guten Tagen legen Sie die Latte noch tiefer: Was war heute ganz okay oder zumindest nicht unangenehm?

Ihre erste Tagesrückblick-Woche



TAG	DREI SCHÖNE MOMENTE HEUTE	MEIN BEITRAG DAZU
Beispiel	Kaffee auf dem Balkon in der Morgensonne · Kollegin hat sich für meine Hilfe bedankt · abends noch zwei Kapitel gelesen	Ich bin zehn Minuten früher aufgestanden · ich habe angeboten mitzuhelfen · ich habe das Handy weggelegt

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie die Woche im Ganzen betrachten? Welche Art von Momenten taucht immer wieder auf?

Was war Ihr häufigster eigener Beitrag - und wie können Sie ihm nächste Woche mehr Raum geben?

RITUAL UND VARIANTEN



Machen Sie ein Ritual daraus, an einem Zeitpunkt, der ohnehin da ist: beim Duschen, beim Zähneputzen, beim Eincremen. Eine schöne Variante ist ein „Glücksbuch“ auf dem Nachtkästchen – mit der Zeit entsteht eine Sammlung, aus der Sie an schwierigeren Tagen schöpfen können.



Liste positiver Aktivitäten

FÜR DIE PRAXIS

Ideenspeicher und Ausgangspunkt für den Aktivitätenaufbau. Besonders wertvoll bei Klient:innen, denen spontan nichts einfällt: Auswählen ist deutlich leichter als frei erinnern. Gehen Sie die Liste möglichst in der Sitzung durch – zu Hause bleibt sie oft unbearbeitet.

Positive Gefühle lassen sich fördern. Gehen Sie die folgende Sammlung in Ruhe durch: Unterstreichen Sie alles, was Sie mögen – und kreisen Sie zusätzlich das ein, was Sie gerne öfter tun würden. Am Ende ist Platz für eigene Ideen.

Ruhe & Rückzug	entspannt auf der Couch liegen · ausschlafen · ein Nickerchen machen · Entspannungsübungen · Achtsamkeit, Meditation oder Yoga · tagträumen · früher Feierabend machen · Zeit nur für mich · Grenzen setzen
Körper & Sinne	ein Bad nehmen oder ausgiebig duschen · duftendes Duschgel verwenden · massieren oder sich massieren lassen · in die Sauna gehen · barfuß gehen · kuscheln · sich schön anziehen · in der Sonne liegen
Essen & Trinken	Lieblingssessen zubereiten oder bestellen · backen · brunchen · gut essen gehen · Tee oder Kaffee trinken · Blumen kaufen
Natur & Draußen	spazieren gehen oder wandern · auf der Bank oder dem Balkon in der Sonne sitzen · Wolken, Sterne oder den Sonnenuntergang beobachten · dem Regen zuhören · ins Grüne fahren · Gartenarbeit · einen Berg besteigen · am Feuer sitzen
Bewegung & Sport	Sport machen · schwimmen · Rad fahren · tanzen · Ball spielen · Ski fahren oder rodeln · schaukeln · boxen oder Wut ablassen · etwas für die Gesundheit tun
Kreatives & Lernen	zeichnen, basteln, stricken, nähen · ein Instrument spielen · singen · schreiben · fotografieren · Tagebuch führen · etwas Neues lernen · eine Sprache lernen · Sachbücher lesen · philosophieren
Medien & Muße	Musik, Hörbuch oder Podcast hören · Filme oder Serien schauen · ins Kino oder Konzert gehen · ein gutes Buch lesen · Zeitschriften durchblättern · puzzeln · spielen · Fotos anschauen
Menschen & Verbundenheit	mit Freund:innen telefonieren · alte Kontakte wieder aufnehmen · Nachrichten schreiben · Verwandte besuchen · mit Nachbar:innen plaudern · neue Leute kennenlernen · Komplimente machen · jemandem eine Freude machen · jemandem helfen · sich engagieren · gemeinsam lachen
Struktur & Wirksamkeit	aufräumen oder aussortieren · umgestalten · etwas reparieren · etwas planen oder organisieren · Urlaubspläne machen · eine Anschaffung machen · Geschenke überlegen · Stärken einsetzen · eine Herausforderung bewältigen
Kultur & Staunen	Museen oder Ausstellungen besuchen · einen Vortrag anhören · in den Park gehen und staunen · in den Zoo gehen · Tiere streicheln · einen Ausflug machen · reisen · auf einer Parkbank sitzen



Meine eigenen Ideen – was fehlt in dieser Liste?

Aus der Liste wird ein Plan

Eine markierte Liste verändert noch nichts. Wählen Sie drei bis fünf Aktivitäten aus und legen Sie für jede fest, wann genau sie stattfindet und was sie leichter macht. Die erste Zeile zeigt ein ausgefülltes Beispiel.

AKTIVITÄT	WANN GENAU?	WAS MACHT ES LEICHTER?	ERLEDIGT
<i>Freitagabend eine Stunde lesen</i>	<i>Fr, nach dem Abendessen</i>	<i>Buch schon nachmittags aufs Sofa legen, Handy in die Küche</i>	<i>ja</i>

Auswertung und Besprechung

- Häufen sich Ihre Markierungen in einem einzigen Bereich – etwa überall bei „Ruhe & Rückzug“, nirgends bei „Menschen & Verbundenheit“ –, ist das kein Fehler, sondern eine Information. Nehmen Sie bewusst eine Aktivität aus einem unterversorgten Bereich dazu.
- Hat eine geplante Aktivität nicht stattgefunden, liegt es fast nie am Willen, sondern am Zeitpunkt oder an einer Hürde. Beides lässt sich verändern.
- Beobachten Sie den Unterschied zwischen „hat gutgetan“ und „hätte gutgetan“: Manche Aktivitäten stehen auf der Liste, weil man sie mögen sollte – die dürfen wieder verschwinden.



Dankbarkeitsritual

FÜR DIE PRAXIS

Wöchentliches Ritual nach Emmons & McCullough (2003): Wöchentlich wirkt stärker als täglich. Achten Sie darauf, dass es nicht bei Stichworten bleibt.

Dankbarkeit ist beides – ein positives Gefühl und eine Charakterstärke. Sie regelmäßig zu empfinden stärkt psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Beziehungsqualität; ein wöchentliches Ritual ist am wirksamsten.

- 1 Wählen Sie einen Lebensbereich für diese Woche: Beruf, Wohnen, Freundschaft, Partnerschaft, Familie, Gesundheit, ein Hobby. Variieren Sie ihn von Woche zu Woche.
- 2 Notieren Sie aus dem Bauch heraus mindestens drei Aspekte, für die Sie in diesem Bereich dankbar sind.
- 3 Bleiben Sie nicht bei Stichworten: Vergegenwärtigen Sie die Details und spüren Sie die Dankbarkeit im Körper.

BEISPIEL



Lebensbereich Wohnsituation: „Ich bin dankbar für den Balkon – morgens ist dort Sonne, und ich höre die Amsel im Hof. Und dafür, dass die Nachbarin meine Pflanzen gießt, wenn ich weg bin – das war nie abgesprochen, sie macht es einfach.“ Beim Aufschreiben merken Sie, wie sich beim zweiten Punkt etwas im Brustkorb weitet – genau darum geht es.

WOCHE	LEBENSBEREICH	WOFÜR ICH DANKBAR BIN
Beispiel	Beruf	Der kurze Arbeitsweg · dass ich meine Zeit selbst einteilen kann · das Gespräch mit der Kollegin am Dienstag, in dem ich mich verstanden gefühlt habe

Welcher Bereich fällt Ihnen leicht, welcher schwer?



VARIANTEN UND AUSWERTUNG

Variante: ein Brief an eine Person, für die Sie dankbar sind, persönlich überreicht – der Dankbarkeitsbesuch. — Für die Besprechung lohnt der Blick auf die schweren Bereiche: Wo Dankbarkeit nicht gelingt, liegt häufig ein unerfülltes Bedürfnis.



Zeit für Freundlichkeit

FÜR DIE PRAXIS

Trainiert die Charakterstärke Freundlichkeit in drei Varianten (basierend auf Lyubomirsky et al., 2004; Otake et al., 2006; Peterson, 2006) und fördert positive Beziehungen; günstige Effekte wurden unter anderem bei Ängsten und depressiven Beschwerden berichtet. Wählen Sie gemeinsam genau eine Variante. Wichtig bei Tendenz zur Selbstaufgabe: die Abgrenzung zum Altruismus ausdrücklich thematisieren – hier liegt das klinische Risiko dieser Übung.

Freundlichkeit ist eine Charakterstärke, die bei beiden Seiten positive Gefühle auslöst – bei dem, der sie zeigt, und bei dem, der sie empfängt. Sie verbessert die Beziehungsqualität und fördert Mitgefühl und Empathie. Wählen Sie eine der drei Varianten:

Variante 1 · Der Freundlichkeitstag

Wählen Sie einen Wochentag, an dem Sie fünf verschiedenen Personen eine kleine Freude bereiten. Sie können sich vorher etwas überlegen oder die Situationen spontan entstehen lassen – etwa jemanden an der Supermarktkasse vorlassen. Beobachten Sie beides: die Reaktion Ihres Gegenübers und Ihre eigene.

Variante 2 · Die Freundlichkeitswoche

Achten Sie eine Woche lang täglich darauf, in welchen Situationen Sie freundlich waren, und notieren Sie die Gesten. So werden die Gelegenheiten und ihre Wirkung sichtbar – und Sie können vergleichbare Möglichkeiten künftig bewusster ergreifen.

Variante 3 · Die Freundschaftswoche

Mit wem möchten Sie gerne wieder einmal Zeit verbringen, telefonisch oder vor Ort? Kontaktieren Sie diese Menschen und verabreden Sie sich innerhalb einer Woche. Schenken Sie mindestens drei Personen aktiv ein bisschen Ihrer Zeit.

BEISPIEL



Es geht nicht um besondere Anstrengungen, sondern um kleine Gefälligkeiten im Alltag: jemandem die Vorfahrt lassen, den Sitzplatz im Zug anbieten, den Kolleg:innen einen Muffin mitbringen, die Eltern anrufen, ein ehrliches Kompliment machen, mit dem Hund der Nachbarin spazieren gehen.

WICHTIG



Freundlichkeit ist nicht dasselbe wie Altruismus, also Aufopferungsbereitschaft. Achten Sie gut auf Ihre Grenzen und unternehmen Sie nichts, das sich nicht auch für Sie gut anfühlt – nicht nur für Ihr Gegenüber.



TAG	MEINE FREUNDLICHE GESTE	REAKTION DES GEGENÜBERS	WIRKUNG BEI MIR
Di	Der Kollegin angeboten, ihren Bericht gegenzulesen	sichtlich erleichtert, hat sich zweimal bedankt	kurz stolz, danach den ganzen Nachmittag gute Laune

Was haben die freundlichen Gesten mit Ihnen selbst gemacht – und wo sind Sie an Ihre Grenze gekommen?

Auswertung und Besprechung

- Vergleichen Sie die beiden letzten Spalten: Häufig ist die Wirkung bei einem selbst deutlicher als die sichtbare Reaktion des Gegenübers. Genau das ist der Wirkmechanismus.
- Achten Sie auf Gesten, nach denen Sie sich erschöpft statt erfüllt gefühlt haben – sie zeigen, wo Freundlichkeit in Selbstaufgabe kippt.
- Wenn eine Geste nicht angenommen wurde: Auch das ist Information. Freundlichkeit ist ein Angebot, keine Transaktion.

Laut Studien sind die Übungen besonders wirksam, wenn die freundlichen Gesten an einem Tag beziehungsweise gehäuft in einem begrenzten Zeitraum stattfinden.



Begeisterungsfragen: den eigenen Stärken auf der Spur

ANLEITUNG

Diese drei Fragen (nach Biswas-Diener, 2010) bringen Sie Ihren Stärken auf die Spur. Sie blicken in die Vergangenheit, in die Gegenwart und in die Zukunft – was sie verbindet, ist die Begeisterung: das Kernmerkmal gelebter Stärken. Antworten Sie zunächst spontan und suchen Sie dann konkrete Beispiele.

FÜR DIE PRAXIS

Achten Sie im Gespräch darauf, die Stärken hinter den Erzählungen zu identifizieren: nachfragen oder Begriffe anbieten, bis gemeinsam passende Bezeichnungen gefunden sind. Bei starker Selbstabwertung mit der Fremdperspektive beginnen.

Worauf sind Sie stolz? Welche Stärken waren daran beteiligt?

Welche Tätigkeiten bereiten Ihnen Freude und begeistern Sie? Warum?

Auf welche Tätigkeiten freuen Sie sich in den nächsten ein bis zwei Wochen? Warum?

So könnte eine Antwort aussehen — Zur ersten Frage: „Ich bin stolz darauf, dass ich den Umzug meiner Mutter organisiert habe, obwohl gleichzeitig im Job Hochsaison war.“ Dahinter stecken mehrere Stärken: Umsicht (der Plan stand vier Wochen vorher), Durchhaltevermögen (drei Wochenenden am Stück) und Bindungsfähigkeit (sie hat es für ihre Mutter getan). Genau so entsteht aus einer Erzählung eine Stärke: über das konkrete Verhalten, nicht über eine Selbstbeschreibung.

Auswertung



Welche Stärken entdecken Sie hinter Ihren Antworten? Gibt es Gemeinsamkeiten?

MEINE STÄRKE	WORAN ICH SIE IN MEINEN ANTWORTE	WO SIE SONST NOCH VORKOMMT
Neugier	Alle drei Antworten drehen sich um Neues: neue Wege, neue Themen, ein unbekanntes Reiseziel	im Job bei Einarbeitungen, privat beim Kochen

HINWEIS

Alles kann eine Stärke sein! Wichtig ist nur, dass Sie die Eigenschaft als positiv, hilfreich und typisch für sich empfinden. Eine Übersicht der 24 Charakterstärken hilft beim Benennen – lassen Sie sich von ihr aber nicht einengen.

Welche drei bis fünf Stärken beschreiben Sie am besten – die Stärken, ohne die Sie nicht Sie selbst wären?



Die Stärkenwoche

ANLEITUNG

Setzen Sie die „Stärkenbrille“ auf: Wo setzen Sie Ihre zentralen Stärken heute schon ein? Wählen Sie dann eine Ihrer Top-Stärken und wenden Sie sie eine Woche lang täglich bewusst an. Diese einfache Übung gehört zu den am besten untersuchten der Positiven Psychologie: Sie fördert positive Gefühle, kann bei Depressionen lindernd wirken und ist mit weniger Burn-out und besserer Gesundheit verbunden.

FÜR DIE PRAXIS

Setzt eine benannte Stärke voraus (AB 05). Verlangen Sie in Schritt 3 Situationen, keine Absichten – „mehr Mut zeigen“ ist kein Plan. Bei Stärken, die ohnehin überhandnehmen, ist nicht mehr davon das Ziel, sondern eine ausgleichende zweite Stärke.

Schritt 1 · Bestandsaufnahme: Wo setze ich meine Stärken heute schon ein?

Im Beruf:

In der Freizeit:

In meinen Beziehungen:

Schritt 2 · Wählen Sie Ihren Weg

- 1** Häufiger anwenden – eine Stärke, die zu selten drankommt, bekommt täglich Raum. Beispiel: Statt einmal pro Woche zu lesen, gönnen Sie Ihrer Lernfreude jeden zweiten Abend eine halbe Stunde.
- 2** In einem neuen Bereich anwenden – eine vertraute Stärke zieht in einen anderen Lebensbereich um. Beispiel: Ihr Sinn für Schönes gestaltet nicht nur Bergtouren, sondern auch die Präsentation im Job.
- 3** Balancierter anwenden – eine Stärke, die überhandnimmt, bekommt eine Partner-Stärke zur Seite. Beispiel: Der Freundlichkeit, die zum ständigen Ja-Sagen geworden ist, wird Mut oder Weisheit beigestellt.

Schritt 3 · Mein Plan für die Stärkenwoche

Diese Stärke wende ich eine Woche lang täglich bewusst an – und auf diesem Weg (häufiger, neu, balancierter):



TAG	SO HABE ICH MEINE STÄRKE EINGESETZT	WIRKUNG - BEI MIR UND BEI ANDEREN
Mo	In der Besprechung nachgefragt, statt still zu bleiben (Neugier)	zuerst Herzklopfen, danach Erleichterung; die Kollegin hat sich angeschlossen

Schritt 4 · Nach der Woche

Wie habe ich mich gefühlt? Was hat mir die Anwendung gebracht - Energie, Leistung, Freude, Kontakt?

Das möchte ich beibehalten und fest in meinen Alltag integrieren:

FÜR DIE BESPRECHUNG



Entscheidend ist nicht, ob die Stärke jeden Tag zum Einsatz kam, sondern was sich an den Tagen verändert hat, an denen sie es tat. Suchen Sie gemeinsam die eine Situation, die sich am deutlichsten anders angefühlt hat – und überlegen Sie, wie sie sich wiederholen lässt.



Situationsanalyse positiver Ausnahmen

ANLEITUNG

Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie mit Ihrem derzeitigen Anliegen gut zurechtgekommen sind und es im Griff hatten. Das ist Ihre auslösende Situation. Die zentrale Frage lautet: Wodurch ist Ihnen das damals gelungen?

FÜR DIE PRAXIS

Das Gegenstück zur Analyse problematischer Verhaltensweisen (vgl. Bannink, 2014). Erarbeiten Sie das Blatt beim ersten Mal gemeinsam – allein bleibt es meist bei „Das war Zufall“. Bleiben Sie beim beobachtbaren Verhalten und fragen Sie konsequent nach dem eigenen Anteil.

- 1 Charakterisieren Sie die auslösende Situation mit ein paar Stichworten: wann, wo, mit wem?
- 2 Gehen Sie Ihr Erleben durch: hilfreiche Gedanken, Gefühle – positive, die Sie erlebt haben, und negative, die Sie gut bewältigen konnten –, und das Verhalten, zu dem beides geführt hat.
- 3 Halten Sie fest, welche Stärken in Ihnen und welche Ressourcen außerhalb Sie nutzen konnten.
- 4 Notieren Sie die positiven Auswirkungen – kurzfristig beobachtet und mittel- bis langfristig erwartbar – und ziehen Sie Ihr Fazit.

EIN AUSGEFÜLLTES BEISPIEL



Auslösende Situation: Montagmorgen, Teambesprechung, kurzfristig um eine Präsentation gebeten. —
Hilfreiche Gedanken: „Ich kenne das Thema. Es muss nicht perfekt sein, es muss verständlich sein.“ —
Gefühle: Anspannung, aber auch Neugier; die Anspannung war aushaltbar. — Gezeigtes Verhalten: zehn Minuten Stichworte notiert, dann frei gesprochen und zweimal bewusst eine Pause gemacht. — Stärken und Ressourcen: Fachwissen, Ruhe unter Druck, eine Kollegin, die vorher kurz zugehört hat. — Positive Auswirkungen: kurzfristig Erleichterung und eine Rückmeldung des Teams; mittelfristig weniger Angst vor der nächsten kurzfristigen Anfrage.

Auslösende Situation:

Hilfreiche Gedanken und positive Grundüberzeugungen:



Gefühle – positive, die Sie erlebt haben, und negative, die Sie gut bewältigt haben:

Gezeigtes Verhalten:

Angewendete Stärken und genutzte Ressourcen:

Positive Auswirkungen – kurzfristig beobachtet und mittel- bis langfristig erwartbar:

Was nehmen Sie mit – und womit beginnen Sie, damit die Veränderung in Gang kommt?



TIPP FÜR DIE WIEDERHOLUNG

Dieses Blatt entfaltet seine Wirkung, wenn Sie es mehrfach ausfüllen. Nach drei bis vier Durchgängen zeigen sich Muster: bestimmte Gedanken, bestimmte Stärken, bestimmte Bedingungen, die immer wiederkehren. Genau diese lassen sich dann gezielt herstellen.



Werteklärung

ANLEITUNG

Wenn Sie Ihr Leben nach Ihren Werten ausrichten, fühlt es sich fast von selbst stimmig und sinnvoll an. Die Kernfrage lautet schlicht: Was ist mir wichtig – und warum? Gerade in herausfordernden Zeiten, etwa bei einer Erkrankung oder einem Jobwechsel, können sich Werte verändern oder ihre Reihenfolge verschieben. Schreiben Sie in Stichworten und bewerten Sie noch nichts – geordnet wird am Ende.



ZWEI HINTERTÜRCHEN, WENN IHNEN NICHTS EINFÄLLT

Erstens: Stärken sind gelebte Werte – über Ihre Stärken kommen Sie Ihren Werten näher. Zweitens: Fragen Sie sich, was Sie ärgert. Wut ist häufig ein Hinweis darauf, dass jemand gegen Ihre Wertvorstellungen handelt. Ist Ihnen zum Beispiel Gerechtigkeit wichtig und Sie bekommen mit, wie jemand benachteiligt wird, wird Sie das besonders aufbringen.

(1) Aus dem Bauch heraus: Was ist mir wichtig und weshalb?

(2) Welche Tätigkeiten erlebe ich als sinnvoll – in meinem Leben oder in dem anderer? Warum?

(3) In welchen Situationen bin ich voller Engagement und vergesse die Zeit um mich herum?

(4) Was verärgert mich so richtig – und warum?

(5) Welche Aspekte in meinem Leben würde ich stark vermissen? Was genau daran würde mir fehlen?

So könnten zwei Antworten aussehen — Zu Frage 4: „Mich bringt es auf die Palme, wenn in Sitzungen immer dieselben Leute reden und die Leiseren übergangen werden.“ Dahinter stecken drei Werte: Fairness, Respekt und Beteiligung. — Zu Frage 5: „Der Freitagabend mit meiner Schwester. Fehlen würde mir nicht das Essen, sondern das Gefühl, dass jemand mich ohne Erklärung versteht.“ Der Wert dahinter: Verbundenheit.

**WÖRTER, DIE BEIM BENENNEN HELFEN**

Gesundheit · Familie · Erfolg · Natur · Nachhaltigkeit · Gerechtigkeit · Menschlichkeit · Freiheit · Sicherheit ·
 Verlässlichkeit · Vertrauen · Ehrlichkeit · Kreativität · Ordnung · Neugier · Bildung · Selbstbestimmung ·
 Verantwortung · Großzügigkeit · Humor · Ruhe · Abenteuer · Loyalität · Anerkennung · Hilfsbereitschaft ·
 Schönheit · Tradition · Gemeinschaft · Selbstfürsorge. Diese Liste ist nur ein Startpunkt – die treffendsten
 Worte sind meist Ihre eigenen.

Ordnen und nachspüren

MEIN WERT	WORAN ICH IHN IN MEINEN ANTWORTE	WIE SEHR GELEBT (1-10)
Verbundenheit	Taucht in Frage 2, 3 und 5 auf – überall geht es um gemeinsame Zeit ohne Zweck	4

Welcher meiner Werte kommt derzeit am kürzesten? Woran liegt das – und was wäre ein erster kleiner Schritt?



Best Possible Self – Ihr bestmögliches Selbst

ANLEITUNG

Diese Übung fördert insbesondere Optimismus und Zuversicht; darüber hinaus werden weitere Charakterstärken wie Kreativität, Mut, Liebe zum Lernen und Dankbarkeit angesprochen. Sie unterstützt dabei, ein klares positives Zielbild zu entwickeln – und über den Einsatz Ihrer Stärken konkrete Schritte dorthin zu gehen.

FÜR DIE PRAXIS

Kündigen Sie ausdrücklich an, dass es um das realistischerweise Gewünschte geht – sonst entsteht Schwelgen statt Zielklärung. Bei starker Hoffnungslosigkeit nicht mit der Zukunft beginnen, sondern mit einer gelungenen Situation aus der Vergangenheit.

So gehen Sie vor

Benennen Sie zunächst Ihre aktuell wichtigsten Ziele in einem bestimmten Lebensbereich. Entscheiden Sie sich dann für einen Zeitpunkt in der Zukunft, an dem Sie diese Ziele oder Teilziele bereits erreicht haben werden – weder zu nah noch zu weit weg, zum Beispiel in einem Jahr. Nun können Sie die Augen schließen und eine imaginative Reise unternehmen: Sie reisen genau zu diesem Punkt. Dort angekommen, hat sich alles so entwickelt, wie Sie es sich realistischerweise gewünscht haben – Sie haben Ihre Stärken eingesetzt, sodass Ihre Ziele verwirklicht wurden. Unternehmen Sie eine Entdeckungstour: Wie genau sind Sie dorthin gekommen? Wie läuft ein typischer Tag ab? Machen Sie sich im Anschluss Notizen.

TIPP: EXPRESSIVES SCHREIBEN



Idealerweise nutzen Sie die Technik des expressiven Schreibens: Schreiben Sie mindestens 20 Minuten im Fluss, ohne den Stift abzusetzen, alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Sie können das an mehreren Tagen wiederholen und dabei den Fokus auf unterschiedliche Zielaspekte legen. Setzen Sie gleich im Anschluss den ersten Schritt aus Frage 5 in die Tat um.

So könnte ein Ausschnitt klingen — „Es ist ein Dienstag im nächsten Mai. Ich wache ohne Wecker auf, weil ich nicht mehr um sechs aus dem Haus muss. Beim Frühstück lese ich zehn Minuten. Im Büro habe ich eine Aufgabe, die mir wirklich liegt, und ich weiß, an wen ich mich wende, wenn es zu viel wird. Abends bin ich verabredet – nicht, weil es sein muss, sondern weil ich Lust darauf habe.“ Konkret, alltäglich, erreichbar – genau so soll es sein.

(1) Was ist Ihr Zielzustand? Wo möchten Sie hin?

(2) Woran merken Sie, dass Sie Ihren Zielen nähergekommen sind oder diese erreicht haben?



(3) Wie ist ein typischer Tag? Wenn Sie morgens aufwachen, wie fühlt es sich an? Was sehen oder hören Sie? Was unternehmen Sie? Welche Menschen umgeben Sie?

(4) Welche Ihrer Stärken haben Ihnen bei der Zielerreichung geholfen? Inwiefern konnten Sie sie bei der Überwindung von Hindernissen nutzen?

(5) Was wollen Sie tun, damit Ihr bestmögliches Zukunfts-Ich wirklich real wird? Was ist der erste Schritt?

VARIANTE: BEST POSSIBLE US



Dieselbe Übung lässt sich auf eine bedeutsame Beziehung richten (Partnerschaft, Freundschaft, Familie, Zusammenarbeit); sie fördert dann zusätzlich die Beziehungsqualität. Besonders ergiebig wird es, wenn die andere Person dieselbe Übung macht und Sie sich anschließend über Gemeinsamkeiten und Kompromisse austauschen.



Akkuladestand

ANLEITUNG

Mit Ihrer Energie ist es ähnlich wie mit dem Akku Ihres Smartphones: Halten Sie die Balance aus Anforderung und Erholung, steht genug Energie zur Verfügung. Übergehen Sie Ihr Bedürfnis nach Entspannung, geraten Sie mit der Zeit in einen kritischen Bereich.

FÜR DIE PRAXIS

Niedrigschwellig und gut als Frühwarnsystem geeignet. Der Lernschritt ist das Laden vor dem Sparmodus. Bei hohem Leistungsanspruch die Protokollierung klein halten.

Gut geladen

Anforderung und Erholung sind im Gleichgewicht; Reserven sind vorhanden.

Energiesparmodus

Sie funktionieren noch, fühlen sich aber erschöpft; vieles kostet Kraft.

Leer

Der Akku ist leer: Man bricht zusammen, ist weder liebes- noch arbeitsfähig.

DER TRICK MIT DER KOPPLUNG



Verbinden Sie die neue Gewohnheit mit einer bestehenden: Jedes Mal, wenn Sie aufs Smartphone schauen, prüfen Sie kurz Ihren Ladestand – „Wie geht es dir gerade? Brauchst du eine Pause?“ Und laden Sie nicht erst im Sparmodus.

TAG	AKKUSTAND	DAS HAT ENERGIE GEZOGEN	DAS HAT AUFGELODEN
Beispiel	ca. 40 %	vier Termine ohne Pause, Streit am Telefon	Mittagsspaziergang, 20 Minuten mit dem Buch am Abend

Welche Energieräuber tauchen immer wieder auf – und was lädt mich auf?



AUSWERTUNG UND BESPRECHUNG

An welchem Tag war der Stand am niedrigsten, und was ging dem voraus? Meist zeigt sich ein Muster. Legen Sie dann eine einzige Ladelegenheit fest, die fix im Kalender steht.



Wie es weitergeht: die fünf thematischen Praxis-Sets

ANLEITUNG

Für die Vertiefung gibt es fünf thematische Praxis-Sets – jeweils mit Psychoedukation, Behandler-Anleitung, Indikationshinweisen und Arbeitsblättern.

Praxis-Set 2 · Positive Diagnostik	Ressourcen- und Beschwerdebogen, Wohlbefindensprofil entlang der sieben CIT-Bereiche, Verlaufsskala, Persönlichkeitsstile, Bedürfnisse und Ängste, Überlebensregel. (7 Info-, 6 Arbeitsblätter)
Praxis-Set 3 · Wohlfühlglück & positive Gefühle	Gratitude-and-Build, Neutralisierungseffekt, die zehn positiven Gefühle, Genießen, Achtsamkeit, Pleasure Walk, Miniurlaub, freudige Vorausschau. (9 Info-, 8 Arbeitsblätter)
Praxis-Set 4 · Werteglück: Sinn & Ziele	Autonomie und Sinnerleben, Annäherungsziele, Warenkorb und Aufwärtspfeil, mentales Kontrastieren, Wunderfrage, Hope Theory, Lebensbaum, Lebensmotto. (7 Info-, 14 Arbeitsblätter)
Praxis-Set 5 · Selbstwert & Selbstmitgefühl	Selbstwertfacetten, Selbstmitgefühl nach Neff, das Haus des Selbst, innerer Kritiker, Schutzstrategien, Sonnen- und Schattenkind, Selbstmitgefühlsbrief. (6 Info-, 12 Arbeitsblätter)
Praxis-Set 6 · Charakterstärken & Flow	VIA-Klassifikation, Signaturstärken, Stärken-Fragebogen, schlafende, tanzende und tobende Stärken, Flow – dazu Ansatzpunkte bei häufigen Störungsbildern. (6 Info-, 11 Arbeitsblätter)

Welches Set bei welchem Anliegen?

Erstgespräch, Planung, Verlauf	Set 2 – die positive Diagnostik gehört an den Anfang.
Depression, Anhedonie	Set 3 für positive Aktivitäten; Set 4 für Annäherungsziele.
Geringer Selbstwert, Kritiker	Set 5; ergänzend Set 6 für die Stärkenseite des Selbstwerts.
Sinnkrise, Übergänge	Set 4 – Werte, Ziele und Zukunftsbilder.
Erschöpfung, Burn-out-Gefahr	Set 6 für Stärkenanwendung und Flow; Set 5 für Selbstfürsorge.
Angststörungen, ergänzend	Set 3 für Aufmerksamkeitsumlenkung; Set 6 für Mut und Vorsicht.
Rückfallprophylaxe, Abschluss	Set 4 für Werte als Kompass; Set 6 für Meilensteine.
Coaching, Beratung, Training	Set 3, 4 und 6 lassen sich unmittelbar übertragen.



ZUR REIHENFOLGE - UND FÜR KLIENT:INNEN

Die Sets bauen nicht aufeinander auf. Wer systematisch vorgehen möchte, beginnt mit Praxis-Set 2 und wählt danach anhand des Ergebnisses. Ergänzend gibt es acht psychologische Übungshefte in Alltagssprache – Übersicht unter gluecksrezepte.at.



Quellen & Vertiefung

Dieses Praxis-Set beruht auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – sowie auf den dort referierten Konzepten und Studien. Die vollständigen Belege zu den einzelnen Interventionen finden sich dort. Die genannten Fragebogenverfahren sind über die jeweiligen Originalpublikationen zu beziehen; ihre Items werden hier bewusst nicht wiedergegeben.

1. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Weinheim: Beltz. (Kapitel 1 „Die Wohlbefindenstherapie“ – Grundlage dieses Sets)
2. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Paderborn: Junfermann.
3. Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
4. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
5. Donaldson, S. I. & Lee, J. Y. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4, 113–134.
6. Koydemir, S., Sökmez, A. B. & Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1145–1185.
7. Fava, G. A. (2016). *Well-Being Therapy: Treatment Manual and Clinical Applications*. Basel: Karger.
8. Rashid, T. & Seligman, M. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. New York: Oxford University Press.
9. Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish – Wie Menschen aufblühen*. München: Kösel.
10. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
11. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
12. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
13. Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359, 1367–1378.
14. Su, R., Tay, L. & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279.
15. Hausler, M., Huber, A., Strecker, C., Brenner, M., Höge, T. & Höfer, S. (2017). Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Operationalisierung von Wohlbefinden – die deutsche Version des Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) und die Kurzversion Brief Inventory of Thriving (BIT). *Diagnostica*, 63(3), 219–228.
16. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
17. Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
18. Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
19. Lyubomirsky, S., Tkach, C. & Yelverton, J. (2004). *Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings*. University of California, Riverside.
20. Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing Positive Psychology Coaching*. Hoboken: Wiley.
21. Bannink, F. (2014). *Praxisbuch Positive KVT. Ein integratives lösungsorientiertes Konzept*. Weinheim: Beltz.



22. Wood, A. M. & Johnson, J. (Hrsg.) (2016). The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology. Chichester: Wiley.
23. Kashdan, T. & Biswas-Diener, R. (2014). The Upside of Your Dark Side. New York: Hudson Street Press.
24. Gottman, J. M. (2017). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Berlin: Ullstein.

KOPIERLIZENZ



Kopierlizenz: Dieses Praxis-Set darf für die Arbeit in der eigenen Praxis, Beratung oder Therapie vervielfältigt und an eigene Klient:innen weitergegeben werden. Die digitale Weitergabe der Dateien an Dritte sowie der Weiterverkauf sind nicht gestattet. Die Materialien ersetzen weder Diagnostik noch eine indizierte Behandlung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

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 gegenüber sitzt. 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.

Alle Praxis-Sets & Übungshefte: gluecksrezepte.at