

Positive Diagnostik

Ressourcen und Wohlbefinden systematisch erfassen



MATERIALÜBERSICHT

REIHE	Glücksrezepte-Edition · Praxis-Set 2 von 6 (Positive Diagnostik)
AUTORIN	Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) · Psychologische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Trainerin für Positive Psychologie
EINSATZ	Psychotherapie, klinische Psychologie, Beratung, Coaching – Erstgespräch, Behandlungsplanung, Verlaufsbeobachtung
INHALT	7 Info-Blätter (Grundlagen, Anleitung, Psychoedukation) und 6 Arbeitsblätter für Klient:innen
GRUNDLAGE	Ryff (1989), Deci & Ryan (2008), Su et al. (2014), Diener et al. (1985), Sachse (2013), Sulz (2012), Bannink (2014); Hausler (2022) – Publikationen der Autorin unter ihrem früheren Namen
BEZUG	gluecksrezepte.at



Dr. Melanie Zandler

Psychologische Psychotherapeutin · Klinische Psychologin

gluecksrezepte.at



Für Ihre Praxis

Die Anfangsphase entscheidet mit darüber, wie eine Behandlung weitergeht – und dafür braucht es nicht nur Therapie-, sondern auch Änderungsmotivation. Hier setzt die positive Diagnostik an: Sie erhebt, was vorhanden ist.

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

Aufbau des Sets

- INFO-Blätter vermitteln Hintergrundwissen – entweder an Sie gerichtet (Kennzeichnung „für Behandler:innen“) oder als Psychoedukation an Klient:innen („für Klient:innen“).
- AB-Arbeitsblätter sind in der Sie-Form formuliert: ausdrucken, digital ausfüllen oder gemeinsam in der Sitzung bearbeiten.
- Jedes Blatt enthält Anleitung, Zweck, Beispiel, Auswertungshinweise und Impulse für die Nachbesprechung. Die Codes folgen der empfohlenen Reihenfolge, schreiben sie aber nicht vor.

Empfohlene Sequenz

- 1** Erstkontakt: AB 01 mitgeben oder gemeinsam durchgehen – Anamnese und Ressourcen in einem Durchgang.
- 2** Sitzung 2–3: INFO 02 als Psychoedukation, dann AB 02 für das Wohlbefindensprofil im Gespräch; INFO 03 ordnet ein, wann stattdessen ein validiertes Instrument angezeigt ist.
- 3** Verlauf: AB 03 in festen Abständen, etwa monatlich – eine Minute Aufwand, sichtbarer Verlauf.
- 4** Vertiefung: INFO 04 und INFO 06 als Hintergrund, INFO 05 zur Rückmeldung, danach AB 04 und AB 05.
- 5** Im Prozess: INFO 07 als Gesprächsleitfaden, AB 06 als wiederkehrendes Format.

Hinweise für den Einsatz

- Führen Sie jedes Blatt vorab kurz ein: Das beugt Missverständnissen vor und hebt die Bearbeitungsqualität.
- Besprechen Sie ausgefüllte Bögen immer nach – unkommentierte Ergebnisse verschenken Wirkung, ein niedriger Wert ohne Einordnung kann belasten.
- Die meisten Blätter eignen sich auch für Gruppen; AB 04 und AB 06 profitieren von therapeutischer Begleitung.
- Formulieren Sie Ergebnisse als Annäherungsziele („hin zu“) statt als Vermeidungsziele („weg von“).

LEITFRAGE DER POSITIVEN DIAGNOSTIK



Was läuft – trotz allem – gut? Das stärkt Motivation, Zuversicht, Selbstwert und Selbstwirksamkeitserwartung: Schutzfaktoren, die die Rückfallwahrscheinlichkeit senken.

EINORDNUNG UND GRENZEN



Die Bögen dienen der Orientierung, der Hypothesenbildung und der Verlaufsbeobachtung. Sie sind keine testdiagnostischen Verfahren, liefern keine Diagnosen und ersetzen keine normierte Testdiagnostik. Wo eine abgesicherte Messung nötig ist, verwenden Sie die Originalinstrumente (siehe INFO 03).



Positive Diagnostik: Auftrag, Haltung, Gesprächsführung

ANLEITUNG

Positive Diagnostik ist kein zusätzlicher Testblock, sondern eine erweiterte Blickrichtung im ohnehin stattfindenden Erstgespräch. Dieses Blatt fasst zusammen, was sie leistet, woraus sie besteht und wie sich das sprachlich umsetzen lässt.

Warum am Anfang?

Wie eine Behandlung verläuft, entscheidet sich zu einem erheblichen Teil in den ersten Sitzungen. Neben der Passung des Verfahrens und der Sympathie zwischen Behandler:in und Klient:in braucht es zwei Motivationen, die leicht verwechselt werden: die Bereitschaft, in Therapie zu kommen – und die Bereitschaft, etwas zu verändern. Die zweite lässt sich nicht verordnen, aber aufbauen. Wer im Erstkontakt erlebt, dass auch das Gelingende benannt und gewürdigt wird, geht mit einem anderen Selbstbild in die Behandlung.

Inzwischen existiert eine Vielzahl an Fragebögen, die einzelne Aspekte des Wohlbefindens messbar machen; die meisten lassen sich für Forschungszwecke kostenfrei anfordern. Den größeren Teil der Information liefert in der Praxis jedoch die mündliche Diagnostik: gezielte Fragen, Gesprächstechniken und ein Ohr für das, was zwischen den Beschwerden erzählt wird.

Von Vermeidungs- zu Annäherungszielen

Klassische Anamnesefragen zielen auf Ursachen und auf die Reduktion von Symptomen. Daraus entstehen fast zwangsläufig Vermeidungsziele: weniger Angst, weniger Streit, weniger Grübeln. Solche Ziele sind schwer zu verfolgen, weil sie kein Bild davon enthalten, wohin es gehen soll. Formulieren Sie deshalb konsequent um. Das fördert die intrinsische Motivation und die Zuversicht – und macht Fortschritt überhaupt erst sichtbar. Erfragen Sie außerdem die Ressourcen, die vor der Erkrankung bestanden haben: Sie hängen eng mit Selbstwirksamkeit und dem Erleben positiver Gefühle zusammen.

BEISPIEL FÜR DIE UMFORMULIERUNG



„Ich möchte nicht mehr ständig unter Anspannung stehen“ wird zu: „Ich möchte mindestens dreimal pro Woche eine Stunde haben, in der ich wirklich abschalte.“ Das zweite Ziel ist überprüfbar, planbar und beschreibt einen Zustand, den die Klientin sich vorstellen kann.

Die fünf Bausteine

1. Ressourcen- und Beschwerdeanamnese (AB 01): Anliegen, Biografie, Beziehungen, Leistungs- und Emotionsentwicklung, Lebensbereiche, Stärken, Werte, Sinn – in einem Durchgang. Grundlage für Makroanalyse und Behandlungsplan.
2. Wohlbefindensdiagnostik (INFO 03, AB 02, AB 03): Welche Facetten des Wohlbefindens sind unzureichend erfüllt und bergen damit das größte Potenzial?
3. Bedürfnisse und Ängste (INFO 06, AB 04): Welche psychischen Bedürfnisse stehen hoch im Kurs, welchen Ängsten wird ausgewichen – und mit welchen automatisierten Strategien?
4. Persönlichkeitsstile (INFO 04, INFO 05): Wie lässt sich die Eigenart des Gegenübers wertschätzend benennen und für den Beziehungsaufbau nutzen?
5. Positive Verhaltens- und Situationsanalyse (INFO 07, AB 06): Wann tritt das Problem nicht auf – und was genau tut die Person dann anders?



Formulierungsvorschläge für das Gespräch

Ressourcen öffnen	„Bevor wir uns die Beschwerden genauer ansehen: Was in Ihrem Leben läuft gerade so, dass Sie sagen würden – das darf bitte bleiben, wie es ist?“
Ausnahmen suchen	„Sie sagen, es passiert fast täglich. Fast – wann war es zuletzt nicht so? Und was war da anders?“
Bewältigung würdigen	„Sie leben seit vier Jahren damit und arbeiten weiter Vollzeit. Was hilft Ihnen dabei, das durchzuhalten?“
Nicht schlechter	„Was hält die Situation davon ab, noch schwieriger zu sein, als sie ohnehin schon ist?“
Ziel drehen	„Angenommen, die Anspannung wäre deutlich geringer – woran würden Sie das als Erstes merken? Was täten Sie dann, was Sie heute nicht tun?“
Fremdperspektive	„Was würde eine Person, die Sie gut kennt, als Ihre größte Stärke benennen? Und wobei hat sie das an Ihnen erlebt?“
Verlauf verankern	„Wir sehen uns das einmal im Monat gemeinsam an. Sie werden Veränderungen erkennen, die Ihnen im Alltag gar nicht auffallen.“

Woran Sie erkennen, dass die Haltung ankommt

- ✓ Klient:innen berichten von sich aus über Gelungenes, nicht nur über Zwischenfälle.
- ✓ Ziele sind in der Sprache der Person formuliert und beschreiben einen Zustand statt dessen Abwesenheit.
- ✓ Die Person kann mindestens drei eigene Stärken benennen und jeweils mit einer Situation belegen.
- ✓ Rückschritte werden als Ereignis beschrieben, nicht als Beleg für die eigene Unfähigkeit.



EINORDNUNG

Positive Diagnostik ersetzt weder die störungsspezifische Diagnostik noch die Indikationsstellung. Sie liefert ergänzende Information zu Ressourcen, Bedürfnissen und Wohlbefinden. Ergebnisse aus den Bögen dieses Sets sind Gesprächs- und Orientierungsgrundlagen, keine testdiagnostisch abgesicherten Befunde.

Grundlage: die positive Diagnostik der Integrativen Wohlbefindenstherapie (Hausler, 2022) sowie die erste Phase der Positiven Psychotherapie nach Rashid und Seligman (2018), in der jene Wohlbefindensaspekte identifiziert werden, die unzureichend erfüllt sind und damit das größte Potenzial haben; der Behandlungsplan wird im Verlauf anhand gegenseitigen Feedbacks angepasst.



Ressourcen- und Beschwerdebogen

ANLEITUNG

Damit Beratung oder Therapie möglichst genau zu Ihnen passt, ist es hilfreich, wenn Sie sich vorab mit den folgenden Fragen beschäftigen. Antworten Sie spontan – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Fragen, über die Sie lieber persönlich sprechen möchten, lassen Sie einfach frei.

Teil A · Anliegen und Ziel

Was führt Sie her – und weshalb genau zu diesem Zeitpunkt? Weshalb zu mir?

Welche Beschwerden stehen für Sie im Vordergrund, und wie lange begleiten sie Sie schon?

Was verhindert, dass es noch schwerer wiegt? Und wodurch wird es zeitweise erträglicher?

Wo sehen Sie Ursachen? Welche Lebensereignisse waren belastend?

Welches Ergebnis wünschen Sie sich? Wohin soll die Reise gehen?



HINWEIS ZUR DRITTEN FRAGE

Diese Frage verharmlost nichts. Sie macht sichtbar, was Sie ohnehin schon tun, um die Lage zu halten – und genau daran lässt sich anknüpfen.

Teil B · Herkunft und wichtige Beziehungen

Beschreiben Sie kurz die Menschen, die Sie geprägt haben: Mutter, Vater, Geschwister, weitere wichtige Bezugspersonen. Spalte 4 meint die Beziehung damals und heute, Spalte 5, was Sie schätzen und was Sie vermisst haben. Die erste Zeile ist als Beispiel ausgefüllt.



BEZUGSPERSON	ALTER / BERUF	EIGENSCHAFTEN	BEZIEHUNG	GESCHÄTZT / VERMISST
Mutter	68, Lehrerin (i. R.)	warmherzig, sehr besorgt, hält die Familie zusammen	damals eng, aber kontrolliert; heute freundlich, seltener Kontakt	ihre Verlässlichkeit; vermisst habe ich Zutrauen in meine Entscheidungen

Sind Sie Ihrer Mutter oder Ihrem Vater ähnlicher – und worin?

Teil C · Soziales Erleben und Leistung

Wie erleben Sie sich in Gesprächen, in kleinen und in großen Gruppen – und wenn Sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen?

Sind Sie eher Einzelkämpfer:in, Teamplayer:in oder Führungsperson? Haben Sie Ausgrenzung oder Mobbing erlebt – wann?

Wie gehen Sie mit Abwertung um? Und was sind Ihre sozialen Stärken?



Sind Sie gerne zur Schule gegangen? Wie waren Ihre Leistungen, wie wichtig waren sie Ihnen – und wie haben Ihre Eltern auf gute und auf schlechte Leistungen reagiert?

Sind Sie leistungsorientiert? Wie sind Sie in der Woche vor einer Prüfung, wie währenddessen, wie danach? Und wie viel Platz haben Belohnung und Fürsorge für sich selbst?

Teil D · Umgang mit Gefühlen

Wie wurden in Ihrer Familie Gefühle gezeigt – von Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihren Geschwistern?

Welche Gefühle waren in Ihrer Kindheit am präsentesten? Welche mussten Sie wegdrücken? Und welche sind Ihnen an sich selbst bis heute fremd?

Wie gehen Sie heute mit angenehmen Gefühlen um? Tun Sie gezielt etwas dafür, mehr davon zu erleben – und wenn ja, was?

Wie gehen Sie mit Wut, Angst, Traurigkeit, Scham und Schuld um? Welches davon ist Ihnen am unangenehmsten, und welches begegnet Ihnen am öftesten?

Teil E · Lebensbereiche



Kurz zu den Fakten: Welchen Beruf üben Sie aus bzw. welche Ausbildung machen Sie? Wie wohnen Sie und mit wem? Leben Sie in einer Partnerschaft? Haben Sie Kinder – wie alt sind sie, und wie ist Ihre Beziehung zu ihnen?

Tragen Sie ein, wie zufrieden Sie derzeit sind (1 = sehr unzufrieden, 10 = sehr zufrieden), und ergänzen Sie kurz, womit besonders und womit weniger. Vorgesehen sind: Körper und Gesundheit · Beruf oder Ausbildung · Finanzen · Wohnsituation · Partnerschaft und Sexualität · Familie und Kinder · Freundschaften und Freizeit.

LEBENSBEREICH	1-10	WOMIT BESONDERS ZUFRIEDEN	WOMIT WENIGER
Beruf / Ausbildung	6	Kolleg:innen, fordernde Aufgaben	zu viele Überstunden

Gab es wiederkehrende oder wesentliche körperliche Erkrankungen? Und: Was ist Ihnen wichtiger – Nähe und Bindung oder Distanz und Autonomie?

Teil F · Ressourcen, Stärken, Werte

Was und wer hilft Ihnen? Was gibt Kraft, was lenkt gut ab?



Was waren außergewöhnliche positive Erlebnisse in Ihrem Leben – Momente, an die Sie sich bis heute gerne erinnern?

Was begeistert Sie, worauf freuen Sie sich – und welche Lebensbereiche laufen zufriedenstellend?

Worin liegen Ihre Stärken? Was schätzen Sie an sich – und was schätzen andere an Ihnen?

Wie würden Sie Ihren Selbstwert einschätzen? Welche Werte leiten Sie, und worin finden Sie Sinn?

Teil G · Erster Schritt

Was müsste sich verändern, damit mehr Leichtigkeit in Ihr Leben kommt? Was wäre der erste Schritt?

Wie müsste die Beratung oder Therapie beschaffen sein, damit Sie größtmöglich davon profitieren? Möchten Sie sonst noch etwas hinzufügen?

SO KÖNNTE EINE ANTWORT AUSSEHEN



Zu Teil A, dritte Frage: „Schlechter ist es nicht, weil ich montags und donnerstags Sport mache – an diesen Tagen schlafe ich besser. Und meine Schwester ruft jede Woche an; danach geht es mir eine Weile leichter.“
Zwei Sätze, die zwei stabile Ressourcen sichtbar machen: Bewegung und eine verlässliche Bezugsperson.

Wenn Sie den Bogen jetzt überfliegen: Welche Ihrer Antworten hat Sie selbst überrascht?



Für die gemeinsame Auswertung: Der Bogen liefert die Bausteine einer Makroanalyse – Beschwerdebild, biografische Bedingungen, Beziehungsmuster, Emotions- und Leistungsentwicklung, Ressourcen und Werte. Aus dem Abgleich von Teil A (Ziel) mit Teil F (Ressourcen) ergeben sich in der Regel die ersten Annäherungsziele des Behandlungsplans.



Wohlfühlglück und Werteglück

ANLEITUNG

Wenn in der Positiven Psychologie von Glück die Rede ist, ist nicht das Zufallsglück gemeint – kein Lottogewinn. Gemeint ist das Wohlbefinden, auf das Sie mit Ihrem Denken, Fühlen und Handeln selbst Einfluss nehmen können. Die Forschung ist sich einig, dass es aus zwei Bestandteilen besteht: dem Wohlfühlglück und dem Werteglück. Beide sind gleich wichtig und halten einander die Waage.

Wohlfühlglück – das Wohlfühlen im Moment

Das Wohlfühlglück entsteht kurzfristig: beim ersten Schluck Cappuccino, auf einem schönen Spaziergang, unter einer angenehmen Dusche. Es hat zwei Komponenten – eine des Fühlens und eine des Denkens.

Die Gefühlskomponente

Positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit oder Vergnügen melden Ihnen zurück, dass Ihnen guttut, was Sie gerade tun, was Sie vorhaben oder woran Sie sich erinnern. Entscheidend ist dabei nicht, wie stark oder wie außergewöhnlich diese Gefühle sind, sondern wie regelmäßig sie vorkommen.



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). Wer sein Leben zwar als sinnvoll erlebt, aber keine Zeit zum Genießen hat, wird es mit der Zeit trotzdem als nicht mehr zufriedenstellend empfinden.

Die Gedankenkomponente

Die zweite Komponente ist Ihre Einschätzung der eigenen Lebenssituation. Vier Aspekte spielen dabei zusammen:

- Lebensbedingungen: Wie zufriedenstellend ist das, was Ihnen für Ihre Lebensgestaltung zur Verfügung steht?
- Zielerreichung: Ist Ihnen gelungen, was Sie sich für Ihr Leben vorgenommen haben? Haben Sie Ziele verwirklicht, die Ihnen persönlich etwas bedeuten?
- Rückblick: Gäbe es aus heutiger Sicht etwas Grundlegendes, das Sie anders machen würden? Wie beurteilen Sie den Sinn Ihres Handelns mit Abstand?
- Soll-Ist-Abgleich: Wie sieht Ihre Situation heute aus – verglichen mit Ihren realistischen Idealvorstellungen in den einzelnen Lebensbereichen?

Ihre Lebenszufriedenheit können Sie einfach auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen (AB 03) oder mit einem Fragebogen erheben, etwa der Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985).



Werteglück - das Wohlbefinden auf mittlere und lange Sicht

Beim Werteglück geht es nicht um das Erleben im Moment, sondern darum, ob Ihre psychischen Grundbedürfnisse erfüllt sind. Je nach Autor:in werden die Bestandteile unterschiedlich gewichtet; durchgesetzt hat sich das Modell des psychischen Wohlbefindens, das Carol Ryff (1989) vorgelegt hat. Es unterscheidet sechs Komponenten, die sich für die Praxis zu drei Bereichen bündeln lassen.

1 · Positive Beziehungen und Selbstakzeptanz

Können Sie anderen vertrauen, und wie sehr genießen Sie das Zusammensein? Wie geht es Ihnen mit sich selbst? Können Sie sich mögen und wertschätzen – samt Ihrer Stärken und Ihrer Schwächen?

2 · Autonomie und Sinnerleben

Wie viel Raum hat Ihre Selbstverwirklichung? Fallen Ihre Entscheidungen im Einklang mit dem, was Ihnen wichtig ist? Und haben Sie Ziele, für die Sie brennen, die zu Ihren Werten passen und Ihnen Sinn stiften?

3 · Kompetenz und persönliches Wachstum

Nehmen Sie Herausforderungen und Gelegenheiten an? Erleben Sie sich als wirksam gegenüber dem, was in Ihrem Leben geschieht? Haben Sie den Eindruck, sich mit der Zeit immer besser kennenzulernen und Ihre Reaktionen zu verstehen? Greifen Sie zu, wenn sich Neues entdecken lässt?

Zusammen führen diese Komponenten zu dem, was in der Forschung Flourishing genannt wird – Aufblühen.

WOZU DIE BESTANDSAUFNAHME?



Eine Analyse Ihres Wohlbefindens zeigt Ihnen, in welchen Aspekten das größte Glückspotenzial steckt – also an welchen Stellschrauben sich das Drehen am meisten lohnt.

WICHTIG



Um glücklich zu sein, müssen nicht alle Aspekte gleichzeitig und vollständig erfüllt sein. In unterschiedlichen Lebensphasen wiegen andere Bereiche schwerer. Sie alle sind Wege zum Glück. Die Empfehlung lautet deshalb: Nutzen Sie diese Wege regelmäßig und halten Sie sie instand – setzen Sie etwas an den Wegrand, stellen Sie eine Bank auf, oder gehen Sie ein Stück davon gemeinsam mit jemandem.

Welcher der drei Bereiche ist bei Ihnen derzeit am besten erfüllt - woran merken Sie das?

Welcher Bereich ist am wenigsten erfüllt - und was wäre dort ein erster kleiner Schritt?

Ein Beispiel für das Zusammenspiel: Wer in seiner Arbeit aufgeht und viel Sinn 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.



Wohlbefinden erheben: Instrumente, Auswertung, Grenzen

ANLEITUNG

Für die Wohlbefindensdiagnostik existieren gut validierte Verfahren. Dieses Blatt beschreibt die beiden in der Wohlbefindenstherapie am häufigsten genutzten Instrumente, ihre Auswertung und ihre Grenzen – und ordnet ein, wofür die Arbeitsblätter dieses Sets gedacht sind.



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. Für Forschungszwecke sind die meisten Wohlbefindensfragebögen kostenfrei erhältlich; für den Einsatz in der eigenen Praxis prüfen Sie bitte die jeweiligen Nutzungsbedingungen.

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

Beziehung	Unterstützung, Gemeinschaft, Vertrauen, Respekt, Einsamkeit, Zugehörigkeit
Engagement	Aufgehen in den eigenen Aktivitäten, Energie und Begeisterung im Tun
Können	Fähigkeit, Lernen, Vollbringung, Selbstwirksamkeit, Selbstwert
Autonomie	Selbstbestimmung über die eigenen Lebensentscheidungen
Sinn	ein klares Ziel sowie Sinn und Bedeutung im eigenen Leben
Optimismus	zuversichtliche Grundhaltung gegenüber der eigenen Zukunft
Subjektives Wohlbefinden	Lebenszufriedenheit sowie positive und negative Gefühle

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.
- Bereiche unterhalb dieses Richtwerts sind gute Kandidaten für explizite Therapieziele und passende Interventionen.



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 (1 = stimme überhaupt nicht zu bis 7 = stimme genau zu).

Auswertung und Interpretation

Punktwerte addieren und durch fünf dividieren. Der Mittelwert lässt sich so 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.
- Gleichen Sie Ist- und Soll-Zustand ab. Sobald Veränderungsmotivation besteht – und sei es für einen halben Skalenpunkt –, lohnt es sich, das in der Behandlung zu berücksichtigen.
- Die SWLS eignet sich auch zur Evaluation des Therapieerfolgs. Für kurze Verlaufsintervalle ist die einfache Skala aus AB 03 praktikabler.

Was die Arbeitsblätter dieses Sets leisten – und was nicht

AB 02 (Wohlbefindensprofil) und AB 03 (Skala zur Lebenszufriedenheit) sind Gesprächs- und Verlaufsinstrumente. AB 02 bildet die inhaltliche Struktur der oben beschriebenen Wohlbefindensbereiche ab, ist aber kein normierter Test: Es liefert keine Kennwerte, die sich mit publizierten Stichproben vergleichen ließen, und keine diagnostische Absicherung. Der Nutzen liegt in der schnellen Orientierung, im gemeinsamen Verstehen und im Vergleich innerhalb einer Person über die Zeit.



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.“



Wohlbefindensprofil: Wo steht was?

ANLEITUNG

Wohlbefinden ist kein einzelner Wert, sondern setzt sich aus mehreren Bereichen zusammen. Diese Übersicht hilft Ihnen einzuschätzen, wie es Ihnen in jedem einzelnen davon geht. Ziel ist kein möglichst hoher Gesamtwert, sondern zu erkennen, wo bei Ihnen gerade das größte Potenzial liegt.

Schritt 1 · Die sieben Bereiche

Lesen Sie zu jedem Bereich die Leitfragen und geben Sie ihm anschließend einen Wert von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft völlig zu).

Beziehungen	Wer steht im Ernstfall an meiner Seite? Fühle ich mich irgendwo dazugehörig und respektiert – oder eher außen vor?
Engagement	Vergesse ich bei manchen Tätigkeiten die Zeit? Wobei bin ich mit Lust und Energie bei der Sache?
Können	Kann ich das, was ich gut kann, im Alltag anwenden? Lerne ich dazu und erreiche ich meine Ziele?
Autonomie	Treffe ich die Entscheidungen über mein Leben selbst – oder entscheiden andere darüber?
Sinn	Hat mein Leben eine Richtung, die für mich stimmig ist? Weiß ich, wofür ich das tue, was ich tue?
Optimismus	Wenn ich an die nächsten Jahre denke – überwiegt Zuversicht oder Sorge?
Zufriedenheit und Gefühle	Bin ich mit meinem Leben insgesamt zufrieden? Fühle ich mich häufiger gut als schlecht?

Schritt 2 · Ihr Profil

Tragen Sie Ihre Werte ein, ergänzen Sie jeweils einen Satz dazu, woran Sie das merken, und notieren Sie einen ersten möglichen Schritt. Die erste Zeile zeigt ein ausgefülltes Beispiel.



BEREICH	WERT 1-5	WORAN ICH DAS MERKE	ERSTER MÖGLICHER SCHRITT
Autonomie	2	Ich sage im Job zu allem Ja und komme abends zu nichts mehr, was ich mir vorgenommen hatte.	Einmal pro Woche eine Anfrage bewusst ablehnen.

Schritt 3 · Auswertung

- Hohe Werte zeigen Bereiche, die Sie tragen. Halten Sie fest, was Sie dort bereits tun – das sind Ihre Ressourcen.
- Zur groben Orientierung – in Anlehnung an die Praxisempfehlung zum CIT-Fragebogen (siehe unten): Werte unter 3,5 sprechen eher für eine noch unausgesprochene Unzufriedenheit in diesem Bereich. Das ist ein Gesprächsanlass, kein Messergebnis.
- Der niedrigste Wert ist nicht automatisch der beste Startpunkt. Manchmal ist der Bereich sinnvoller, in dem eine kleine Veränderung am schnellsten spürbar wird.

Welche zwei Bereiche möchten Sie in der nächsten Zeit bearbeiten – und warum gerade diese?

HINWEIS



Dieses Blatt ist ein Gesprächs- und Orientierungsinstrument, kein Test. Es liefert weder einen Vergleich mit anderen Menschen noch eine Diagnose. Aussagekräftig ist vor allem der Vergleich mit Ihren eigenen früheren Einschätzungen – füllen Sie es deshalb nach einigen Wochen erneut aus.

Die Gliederung folgt den sieben Wohlbefindensbereichen des Comprehensive Inventory of Thriving (Su, Tay & Diener, 2014; deutsche Fassung: Hausler et al., 2017). Die Leitfragen sind eigenständig formuliert und ersetzen das Originalinstrument nicht; der Orientierungswert 3,5 ist der Praxisempfehlung zum CIT entnommen.



Skala zur Lebenszufriedenheit

ANLEITUNG

Diese Skala kostet eine Minute und zeigt über die Zeit etwas, das im Alltag kaum auffällt: Ihren Verlauf. Bewerten Sie, wie zufrieden Sie derzeit mit Ihrem Leben sind – auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden), am besten in einem festen Rhythmus, etwa einmal im Monat.

So gehen Sie vor

- 1 Datum eintragen und spontan einschätzen: Wie zufrieden bin ich derzeit mit meinem Leben insgesamt? Der erste Eindruck ist meist der ehrlichste.
- 2 Die entscheidende Frage beantworten: Womit erreiche ich einen halben Punkt mehr?
- 3 Beim nächsten Mal zuerst Ihre letzte Antwort lesen – und erst dann neu einschätzen.



WARUM EIN HALBER PUNKT?

Ein Sprung von 4 auf 8 ist kein Ziel, sondern ein Wunsch. Ein halber Punkt dagegen ist konkret, überprüfbar und meist schon in der kommenden Woche machbar. Viele halbe Punkte ergeben am Ende den ganzen Weg.

DATUM	WERT 1-10	WAS BRINGT MICH EINEN HALBEN PUN
12.03.	5	Zweimal pro Woche vor der Arbeit 20 Minuten spazieren gehen – ohne Handy.

Auswertung und Besprechung

- Verbinden Sie die Werte gedanklich zu einer Linie: Wichtig ist die Richtung, nicht der einzelne Wert.
- Bleibt der Wert über längere Zeit im unteren Bereich, gehört die Lebenszufriedenheit ausdrücklich als eigenständiges Ziel auf die Liste Ihrer Behandlung.

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie Ihre bisherigen Einschätzungen nebeneinanderlegen?



Persönlichkeitsstile ressourcenorientiert betrachten

ANLEITUNG

Wer den Persönlichkeitsstil des Gegenübers kennt, kann Beziehung und Sprache daran ausrichten – die Voraussetzung für Motivation und Zielerreichung.

Die meisten Menschen haben zwei oder drei zentrale Stile. Sachse (2013) hat gezeigt, wie bedeutsam Wissen über die Persönlichkeit des Gegenübers ist; ergänzend rücken hier die Stärken jedes Stils in den Vordergrund.



WICHTIG - EIN STIL IST KEINE STÖRUNG

Ein narzisstischer Stil ist so wenig pathologisch wie ein dependenter – außer er überschreitet das übliche Maß und erzeugt Leidensdruck (vgl. ICD, F6). Dann passt: Beziehungsstörung.

Aus der Diagnosesprache in eine wertschätzende Sprache

Das Wording der ICD- und DSM-Stile ist pathologisch geprägt. Diese Bezeichnungen benennen dieselben Muster funktional:

Der besondere Typ	narzisstischer Stil
Der unterhaltsame Typ	histrionischer Stil
Der verträgliche Typ	dependenter bzw. abhängiger Stil
Der umsichtige Typ	selbstunsicherer bzw. ängstlich-vermeidender Stil
Der gewissenhafte Typ	zwanghafter bzw. anankastischer Stil
Der geschickte Typ	passiv-aggressiver bzw. negativistischer Stil
Der genügsame Typ	schizoider Stil
Der wachsame Typ	paranoider Stil
Der komplexe Typ	Borderline- bzw. impulsiver Stil

Zentrale Eigenschaften der Stile: INFO 05. Der antisoziale und der schizotype Stil bleiben – wie bei Sachse (2013) und Sulz (2009) – unberücksichtigt.



TIPP FÜR DIE PRAXIS

Verbinden Sie die Stile mit der Überlebensregel (Sulz, 2012) – das verkürzt AB 04.

Formulierungen für die Rückmeldung

- „Ich beschreibe ein Muster, das ich wahrnehme. Sagen Sie mir, was passt und was nicht.“
- „Keine Diagnose, sondern Ihre Eigenart – mit Stärken und mit Stellen, die Kraft kosten.“
- „Was davon kennen Sie aus Ihrem Alltag? Fällt Ihnen eine Situation der letzten Woche ein?“



Die neun Persönlichkeitsstile im Detail

ANLEITUNG

Angelehnt an die gängigen Klassifikationssysteme lassen sich neun Persönlichkeitsstile unterscheiden – Muster, in denen wir uns gleichen oder voneinander abheben. Meist trägt man mehrere, häufig zwei, wobei einer den Ton angibt. Wer die eigene Persönlichkeit kennt, versteht sich leichter und kann die eigenen Bedürfnisse gezielter stillen. Zu jedem Stil gehören typische Stärken.



BEVOR SIE WEITERLESEN

Diese Beschreibungen sind keine Diagnosen und keine Bewertung Ihrer Person. Sie sind Landkarten, keine Etiketten – und sie sind dafür gedacht, dass Sie das Ergebnis gemeinsam mit Ihrer Behandlerin oder Ihrem Behandler besprechen. Was Sie darin über sich lesen, ist als Angebot gemeint: Nehmen Sie mit, was stimmt.

Ein Überblick vorab

Der besondere Typ	perfektionistisch, dominant und charismatisch
Der unterhaltsame Typ	lebhaft, gesellig und attraktiv
Der verträgliche Typ	anpassungsfähig, freundlich und hilfsbereit
Der umsichtige Typ	zurückhaltend, vorausschauend und höflich
Der gewissenhafte Typ	ehrgeizig, ausdauernd und organisiert
Der geschickte Typ	minimalistisch, humorvoll und fair
Der genügsame Typ	unabhängig, ruhig und rational
Der wachsame Typ	analytisch, vorausschauend und mutig
Der komplexe Typ	vielseitig, kreativ und emotional

Der besondere Typ

Wer diesen Stil trägt, nimmt gerne eine Sonderstellung ein: besser sein als andere, häufig sehr leistungsorientiert oder perfektionistisch. Von sich gibt man eher wenig preis und lässt sich nicht leicht dominieren. Die Durchsetzungskraft ist groß, die Ausstrahlung wirkt beeindruckend, man erntet Bewunderung für die eigene Person oder das eigene Werk – nicht selten in einer Führungsrolle. Bloßer Durchschnitt genügt nicht; wichtig ist, dass andere die eigenen Qualitäten erkennen und zeigen. Kritik trifft empfindlich. In Teams möchte man eine bedeutsame Rolle spielen und Unterstützung erfahren – dafür wird gerne delegiert und Orientierung gegeben, wobei man sich selbst Ausnahmen erlaubt.

- Zentrale Bedürfnisse: Anerkennung, Wichtigkeit, Solidarität und häufig auch Autonomie
- Häufige Stärken: Ausdauer, Begeisterungsfähigkeit, Urteilsvermögen, Führungsvermögen, Sinn für Schönes
- Entwicklungschancen: Erfolge bei sich und anderen anerkennen, Stärkenbewusstsein entwickeln, realistischer Blick auf Schwierigkeiten (niemand kann alles können), Bescheidenheit, Ansprüche reduzieren – Perfektionismus hinterfragen



Der unterhaltsame Typ

Lockerheit und sprachliche Gewandtheit sorgen für gute Stimmung. Erzählt wird bildhaft, ausschmückend und lebhaft – Menschen dieses Typs sind tolle Geschichtenerzähler:innen und holen sich darüber Bestätigung und Beifall; ob jedes Detail genau stimmt, ist zweitrangig. Auf Aussehen und Auftreten wird geachtet, Auffallen ist erwünscht. Gefühle werden lebhaft ausgedrückt und wechseln oft rasch. Der Mittelpunkt ist ein angenehmer Platz, gesellige Runden gefallen – vorausgesetzt, man spürt, für die Gruppe wichtig zu sein. Im Gegenzug möchte man sich auf andere verlassen können und legt Wert auf Unterstützung. Die eigenen Wünsche sind wichtig und werden oft erfolgreich umgesetzt.

- Zentrale Bedürfnisse: Wichtigkeit, Aufmerksamkeit, Verlässlichkeit, Solidarität
- Häufige Stärken: Offenheit, soziale Intelligenz, Sinn für Schönes, Humor
- Entwicklungschancen: Authentizität, Ehrlichkeit, Nachsicht und Rücksicht anderen gegenüber, Umsicht – erst denken, dann handeln

Der verträgliche Typ

Dieser Stil findet rasch Anschluss: freundlich, sympathisch, zugänglich. Beziehungen sollen stabil und verlässlich sein, entsprechend loyal und solidarisch verhält man sich. Hat das Gegenüber andere Bedürfnisse, ist man zu Kompromissen bereit, nimmt Rücksicht und passt sich an; Interessen und Überzeugungen nahestehender Menschen werden gerne übernommen. Das macht angenehme, unkomplizierte Gruppenmitglieder – Konflikte gibt es so gut wie nie, die Vergebungsbereitschaft ist hoch. Typisch: viel für Freund:innen tun und auch selbst um Rat fragen, was Entscheidungen erleichtert. Alleinsein liegt diesem Stil weniger; unter Menschen blüht er auf – privat wie beruflich.

- Zentrale Bedürfnisse: Verlässlichkeit, Solidarität
- Häufige Stärken: Vergebungsbereitschaft, Loyalität und Teamwork, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit, Bindungsfähigkeit
- Entwicklungschancen: Werteklä rung, Durchsetzungsvermögen, Grenzen setzen, Konfliktfähigkeit, Selbstwertschätzung, Entscheidungsfähigkeit, Selbstentfaltung, Alleinsein

Der umsichtige Typ

Bedacht und überlegt: Dieser Stil prüft die Folgen des eigenen Handelns, bevor er handelt. Zurückhaltend, höflich und freundlich bleibt man gerne im Hintergrund und fühlt sich in der Beobachtungsperspektive wohl – so behält man alles im Blick und kann passend reagieren. Harmonie ist wichtig; man ist kompromissbereit und ändert die eigene Meinung, wenn die Argumente überzeugen. Vergeben fällt leicht. Beliebt zu sein ist wichtig – weniger über Leistung, sondern als Mensch anerkannt und gewürdigt zu werden. Menschen dieses Typs haben ein feines Gespür für soziale Situationen, führen guten Smalltalk, erzählen unterhaltsam und hören vor allem gut zu: verständnisvoll und wertschätzend.

- Zentrale Bedürfnisse: Wichtigkeit, Anerkennung
- Häufige Stärken: Bescheidenheit, Umsicht, Selbstregulation, Vergebungsbereitschaft, Freundlichkeit, emotionale Intelligenz, Urteilsvermögen
- Entwicklungschancen: Konfliktfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Selbstwertschätzung, Kontaktfreudigkeit, Authentizität, Stärkenbewusstsein

Der gewissenhafte Typ



Pflichtbewusst, ehrgeizig, gründlich: Aufgaben werden vollständig erledigt, die Ansprüche an sich selbst sind hoch, die Fehlerwahrscheinlichkeit entsprechend gering. Weil alles bestmöglich erledigt werden soll, macht man vieles lieber selbst, als es zu delegieren – verlassen kann man sich auf diesen Stil. Steht viel an, wird Vergnügen zugunsten der Zielerreichung zurückgestellt. Strukturiertheit und Organisationstalent führen häufig in Führungspositionen. Man geht auf Nummer sicher, achtet auf Details und schätzt Regeln als Weg zum Ziel – mit moralischem Fundament: Gerechtigkeit heißt, dass Regeln für alle gleichermaßen gelten. Pläne werden gewissenhaft abgearbeitet, Hindernisse bringen selten vom Weg ab.

- Zentrale Bedürfnisse: Wichtigkeit, Anerkennung, Solidarität, Autonomie
- Häufige Stärken: Ausdauer und Durchhaltevermögen, Enthusiasmus und Begeisterungsfähigkeit, Führungsvermögen, Fairness, Selbstregulation, Umsicht
- Entwicklungschancen: Fehlertoleranz, Genussfähigkeit, Entspannen, Ansprüche reduzieren – Perfektionismus hinterfragen, Vertrauen, Verständnis, Empathie

Der geschickte Typ

Minimalistisch im besten Sinn: Dieser Stil ist clever darin, sich den Alltag möglichst angenehm zu gestalten. Gemacht wird, was gefordert ist, aber nicht mehr. Wichtig ist, dass Frieden herrscht und keine offenen Konflikte schwelen; über eine charmante, oft humorvolle Art bekommt man meist trotzdem, was man möchte. Freiräume haben hohen Wert und werden mit viel Selbstfürsorge und Geschick gesichert. Die soziale Kompetenz ist hoch: Man erkennt genau, welche Bedürfnisse das Gegenüber hat, und kann es mit wohlüberlegten Strategien bedienen oder ablenken. Ein Fähnchen im Wind ist dieser Stil dabei nicht – von der eigenen Meinung ist er überzeugt.

- Zentrale Bedürfnisse: Autonomie, Unverletzlichkeit der Grenzen, Anerkennung
- Häufige Stärken: Urteilsvermögen, soziale Intelligenz, Fairness, Umsicht, Humor
- Entwicklungschancen: Vergebungsbereitschaft, Mut, Konfliktfähigkeit, Offenheit, Kompromissbereitschaft, Hilfsbereitschaft

Der genügsame Typ

Dieser Stil kommt mit wenig aus. Wenige, dafür verlässliche Beziehungen genügen; ansonsten ist man unabhängig und unternimmt vieles gerne allein. Das Alleinsein wird genossen, man weiß sich zu beschäftigen, und Einsamkeit ist kein Thema. Ruhig und wenig emotional bleibt man im Hintergrund. Logische Themen liegen diesem eher rationalen Typ; dabei arbeitet er fokussiert und ausdauernd, am liebsten für sich. Häufig findet man Menschen dieses Stils in technischen Berufen mit wenig Kundenkontakt. In ihren Aussagen sind sie kurz und klar und bringen das Wesentliche auf den Punkt – das spart Zeit und macht sie effizient.

- Zentrale Bedürfnisse: Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität
- Häufige Stärken: Lernfreude, Weisheit, Urteilsvermögen, Ausdauer, Bescheidenheit, Selbstregulation
- Entwicklungschancen: soziale und emotionale Intelligenz, Empathie, Bindungsfähigkeit, Kompromissfähigkeit

Der wachsame Typ

Analytisch und hinterfragend: Was einem widerfährt, wird geprüft. Man behält den Überblick, lässt sich nicht leicht überreden und merkt rasch, wenn ihm etwas untergeschoben werden soll. Das Urteilsvermögen ist hoch, Fakten werden abgewogen, und die eigene Meinung wird mutig vertreten – auch gegen die Mehrheit. Einschüchtern lässt sich dieser Stil nicht. Vorausschauend kämpft er für Fairness und tritt für sich wie für andere ein. Verteidigen liegt ihm, seine Schutzstrategien greifen. Sein Motto: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.



- Zentrale Bedürfnisse: Autonomie, Unverletzlichkeit der Grenzen, Solidarität, Anerkennung
- Häufige Stärken: Urteilsvermögen, Fairness, Mut, Umsicht
- Entwicklungschancen: Genussfähigkeit, Toleranz, Offenheit, Freundlichkeit, Empathie, Optimismus und Zuversicht, Stärkenbewusstsein

Der komplexe Typ

Dieser Stil bringt besonders viele zentrale Bedürfnisse mit: Nähe ist wichtig – und zugleich Distanz. Beides zufriedenstellend zu erfüllen, ist häufig eine echte Herausforderung. Empathiefähigkeit und soziale Intelligenz sind ausgeprägt: Man erkennt sehr gut, wer das Gegenüber ist und welche Stärken und Schwächen es hat, stellt sich darauf ein und setzt sich für die eigenen Bedürfnisse ein – manchmal auch über die eigene Grenze hinaus. Leidenschaftlich und emotional, engagiert in Beziehungen: Langweilig wird es nie. Dazu kommt große Kreativität, gelebt etwa in Malerei, Tanz, Text oder Musik, ein bemerkenswerter Sinn für Schönes und eine Offenheit für Neues – das macht diesen Stil oft ausgesprochen authentisch.

- Zentrale Bedürfnisse: Autonomie, Unverletzlichkeit der Grenzen, Solidarität, Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit
- Häufige Stärken: Kreativität, soziale Intelligenz, Interesse, Begeisterungsfähigkeit, Sinn für Schönes
- Entwicklungschancen: Identitätsklärung, Stärkenbewusstsein, Selbstwertschätzung, Vertrauen in sich und andere, Umsicht, Selbstregulation

Welcher Stil beschreibt Sie am ehesten – und woran machen Sie das fest? Gibt es einen zweiten, der ebenfalls passt?

BEISPIEL FÜR ZWEI STILE



Eine Klientin erkennt sich im gewissenhaften und im umsichtigen Typ wieder: gründlich und vorausschauend, im Team aber lieber im Hintergrund. Ihre Stärken – Ausdauer, Umsicht, Fairness – erklären ihre beruflichen Erfolge; ihre Entwicklungsfelder – Fehlertoleranz, Durchsetzungsvermögen, Selbstwertschätzung – benennen genau die Punkte, an denen sie sich erschöpft.

WICHTIG



Diese Beschreibungen sind keine Diagnosen, sondern Beschreibungen von Eigenarten. Jeder Stil bringt Stärken mit, und jeder hat Stellen, an denen er Kraft kostet. Nehmen Sie mit, was passt – und lassen Sie liegen, was Sie an sich nicht wiedererkennen.



Typische Bedürfnisse und Ängste der Persönlichkeitsstile

ANLEITUNG

Hinter automatisierten Verhaltensmustern stehen psychische Bedürfnisse, die erfüllt, und Ängste, die vermieden werden sollen. Je nach Persönlichkeitsstil stehen unterschiedliche im Vordergrund (Sachse, 2013). Wer beides benennen kann, versteht das Muster – und hat die Ansatzpunkte für die Überlebensregel (AB 04) bereits beisammen.

Nähebedürfnisse

Anerkennung, Wertschätzung, Wichtigkeit, Zuneigung, Liebe, Willkommensein, Verständnis, Loyalität, Solidarität, Verlässlichkeit, Unterstützung, Sicherheit, Besonderheit, Geborgenheit, Schutz, Beachtung bzw. Aufmerksamkeit ...

Distanzbedürfnisse

Autonomie, Selbstbestimmung, Akzeptanz der Grenzen, Förderung (gefördert und gefordert werden), Intimität, Orientierung (Vorbild oder Gegenüber) ...

Häufige Ängste

Abwertung, Ablehnung, Ausgrenzung, Einsamkeit, Unwichtigkeit, Unerwünschtheit, Hass, Unverständnis, Unsicherheit, Gegenaggression, Ignoranz, Durchschnittlichkeit, Langeweile, Ausgeliefertsein, Schutzlosigkeit, Abhängigkeit, Grenzenlosigkeit, Orientierungslosigkeit, Nichtbeachtung, Respektlosigkeit ...



ERHEBUNG

Sie können die zentralen Bedürfnisse im Gespräch erarbeiten oder vorab mit einem Fragebogen erheben, etwa mit dem Verhaltensdiagnostiksystem VDS30 (Sulz, 2009). Es lohnt sich, die typischen Bedürfnisse des jeweiligen Stils im Hinterkopf zu haben, wenn Sie die Überlebensregel entwickeln.

Typische Bedürfnisse der neun Stile

Der besondere Typ	Anerkennung, Wichtigkeit, Solidarität, Autonomie
Der unterhaltsame Typ	Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität
Der verträgliche Typ	Verlässlichkeit, Solidarität
Der umsichtige Typ	Anerkennung, Wichtigkeit
Der gewissenhafte Typ	Anerkennung, Wichtigkeit, Solidarität, Autonomie
Der geschickte Typ	Unverletzlichkeit der Grenzen, Autonomie, Anerkennung
Der genügsame Typ	Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität
Der wachsame Typ	Unverletzlichkeit der Grenzen, Autonomie, Solidarität, Anerkennung



Der komplexe Typ

Autonomie, Unverletzlichkeit der Grenzen, Solidarität, Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit

Zusammenstellung nach Sachse (2013, S. 108–111).

Nähe-Stile und Distanz-Stile

Die Nähe-Stile – der besondere, der unterhaltsame, der verträgliche und der umsichtige Typ – brauchen gelingende Beziehungen besonders dringend. Doch auch die Distanz-Stile – der gewissenhafte, der geschickte, der genügsame und der wachsame Typ – müssen neben ihren Freiräumen ihr Sozialbedürfnis stillen. Bleibt das dauerhaft aus, folgt daraus nicht nur Unzufriedenheit: Ab einem gewissen Punkt macht es krank.

Formulierungsvorschläge für das Gespräch

- „Wenn Sie sich in dieser Situation genau beobachten: Was hätten Sie von der anderen Person gebraucht? Nicht, was sie hätte tun sollen – sondern was Ihnen gefehlt hat.“
- „Und was wäre das Schlimmste gewesen, das hätte passieren können? Wovor genau haben Sie sich geschützt?“
- „Das klingt, als wäre Anerkennung bei Ihnen besonders teuer – als müsste sie jedes Mal neu verdient werden. Passt das?“
- „Sie brauchen offenbar beides zugleich: Nähe und Freiraum. Das ist anstrengend – und es erklärt einiges an dem Hin und Her, das Sie beschreiben.“

BEISPIEL AUS EINEM ERSTGESPRÄCH



Ein Klient berichtet, er sage im Job grundsätzlich nicht Nein und übernehme regelmäßig fremde Aufgaben. Auf die Frage, was er dabei brauche, nennt er: dazugehören und verlässlich wirken. Auf die Frage nach dem schlimmsten Fall: als unkollegial dazustehen. Damit liegen Nähebedürfnis (Solidarität, Verlässlichkeit) und Angst (Ausgrenzung, Abwertung) offen – die Bausteine der Überlebensregel.



Ihre Überlebensregel

ANLEITUNG

Jeder Mensch hat Nähe-Bedürfnisse – etwa nach Anerkennung, Wichtigkeit oder Zuneigung – und Distanz-Bedürfnisse, etwa nach Autonomie und akzeptierten Grenzen. Dieses Arbeitsblatt macht sichtbar, mit welchen Strategien Sie Ihre wichtigsten Bedürfnisse erfüllen und welchen Ängsten Sie damit aus dem Weg gehen.

Warum manche Bedürfnisse besonders schwer wiegen

In der Marktwirtschaft wird eine Ware teurer, wenn sie schwer verfügbar ist. Mit psychischen Bedürfnissen ist es ähnlich: Was in der Kindheit nicht leicht oder nicht automatisch zu bekommen war, steigt im Kurs. Kinder entwickeln dafür Strategien, mit denen sie ihre Bezugspersonen erreichen; diese Muster laufen später automatisiert ab und verstärken sich oft weiter. Ihr Ziel: die eigenen psychischen Bedürfnisse – etwa Anerkennung – bestmöglich zu erfüllen und den schlimmsten Fall – etwa Abwertung – zu vermeiden. So wie die körperlichen Bedürfnisse das physische Überleben sichern, dienen die psychischen dem seelischen. Sobald die Automatismen bewusst sind, lässt sich betrachten, was sie kosten und was sie bringen – und dann lässt sich etwas verändern.

Schritt 1 · Bedürfnisse und Ängste sammeln

Denken Sie an Ihre Kindheit: Welche psychischen Bedürfnisse waren weniger gut erfüllt, welche Ängste standen entsprechend im Vordergrund? Die folgenden Listen helfen beim Suchen.

Nähebedürfnisse	Anerkennung, Wertschätzung, Wichtigkeit, Zuneigung, Liebe, Willkommensein, Verständnis, Loyalität, Solidarität, Verlässlichkeit, Unterstützung, Sicherheit, Besonderheit, Geborgenheit, Schutz, Beachtung ...
Distanzbedürfnisse	Autonomie, Selbstbestimmung, Akzeptanz der Grenzen, Förderung (gefördert und gefordert werden), Intimität, Orientierung (Vorbild oder Gegenüber) ...
Ängste	Abwertung, Ablehnung, Ausgrenzung, Einsamkeit, Unwichtigkeit, Unerwünschtheit, Unverständnis, Unsicherheit, Gegenaggression, Ignoranz, Durchschnittlichkeit, Langeweile, Ausgeliefertsein, Schutzlosigkeit, Abhängigkeit, Grenzenlosigkeit, Orientierungslosigkeit, Respektlosigkeit ...

Meine wichtigsten Bedürfnisse - und meine zentralen Ängste:

Schritt 2 · Strategien erkennen

Denken Sie an typische Alltagssituationen: Welche Verhaltensweisen helfen Ihnen, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen oder Ihren Ängsten auszuweichen? Gesucht ist: Was tun Sie häufig oder immer, was selten oder nie – und warum, beziehungsweise warum nicht?

**ZWEI BEISPIELE**

Bei einer stark leistungsorientierten Person: Nur wenn ich mich ständig anstrengte, fleißig bleibe und alles korrekt erledige – und nie nachlässig bin, Halbfertiges abgebe oder mir Fehler erlaube –, bekomme ich Anerkennung und Wichtigkeit und entgehe Abwertung und Unwichtigkeit. Bei einer unsicheren Person: Nur wenn ich stets erfülle, was andere von mir erwarten, mich selbst zurückstelle und nicht auffalle – und nie jemanden enttäusche oder mich in den Vordergrund spiele –, sichere ich mir Verständnis und Zuverlässigkeit und entgehe Unverständnis und Einsamkeit.

TIPP

Was Sie immer tun und was Sie niemals tun, verhält sich meist spiegelbildlich – genauso Bedürfnisse und Ängste. Fällt Ihnen eine Seite ein, suchen Sie das Gegenstück.

Schritt 3 · Ihre Regel

Sammeln Sie zunächst alles – je mehr, desto besser. Markieren Sie danach pro Abschnitt die zwei bis drei zentralen Punkte.

Nur wenn ich (mich) immer ...

... und niemals ...

... erhalte ich ...

... und vermeide ...

UND DANACH

Beobachten Sie sich einige Tage im Alltag, überprüfen Sie Ihre Erkenntnisse und verändern Sie die Regel entsprechend. Sie ist kein Urteil über Sie, sondern die Beschreibung einer Strategie, die einmal sinnvoll war.

Nach dem Konzept der Überlebensregel (affektiv-kognitive Schemata) von Sulz (2012); die Persönlichkeitsstile (INFO 05) geben Hinweise auf die zu erwartenden Bedürfnisse und Ängste.



Füllstandsübung: die drei Gläser

ANLEITUNG

So wie Ihr Körper Schlafen, Essen und Trinken braucht, hat auch Ihre Psyche Voraussetzungen, um gesund und glücklich zu sein. Drei psychische Grundbedürfnisse gelten als zentral: positive Beziehungen, Autonomie und Kompetenz. Mit dieser Übung finden Sie heraus, woher eine Unzufriedenheit kommt – und wo sich das Ansetzen lohnt.

Die drei Grundbedürfnisse

Positive Beziehungen	Verbundenheit, Zugehörigkeit, Unterstützung und Vertrauen – zu anderen und zu sich selbst
Autonomie	selbst entscheiden, eigene Grenzen setzen, das Leben nach den eigenen Werten gestalten
Kompetenz	sich wirksam erleben, etwas können, dazulernen, sich weiterentwickeln

So gehen Sie vor

Denken Sie sich drei Gläser – eines je Grundbedürfnis. Entscheiden Sie sich zunächst für einen Lebensbereich: Beruf, Familie, Freundeskreis oder Hobbys. Schätzen Sie dann ein, wie gut jedes Bedürfnis in diesem Bereich aktuell erfüllt ist – das ist der Ist-Füllstand. Im zweiten Schritt überlegen Sie: Wie voll hätte ich dieses Glas gerne? Nicht jedes Glas muss randvoll sein; oft ist weniger mehr, und das hängt vom Lebensbereich und von Ihren eigenen Vorstellungen ab. Vergleichen Sie anschließend beide Werte: Je größer der Abstand, desto größer die Unzufriedenheit.

Mein Lebensbereich für diese Übung:

GRUNDBEDÜRFNIS	IST 0-10	WUNSCH 0-10	ABSTAND	MEIN ERSTER SCHLUCK
Autonomie	3	7	4	Freitagnachmittag als feste eigene Zeit blocken – kein Termin, keine Absprache.



Schluck für Schluck

Ein Glas wird nicht auf einmal voll. Überlegen Sie deshalb, was Sie konkret tun können, um den Füllstand schrittweise zu verändern. Kleine, überprüfbare Schritte wirken hier zuverlässiger als große Vorsätze.

Meine konkreten Ziele für die nächsten vier Wochen:

Woran werde ich merken, dass sich etwas verändert hat? Wer oder was kann mich dabei unterstützen?

Welches der drei Gläser würde am meisten verändern, wenn es voller wäre – und warum?



EIN AUSGEFÜLLTES BEISPIEL

Lebensbereich Beruf: Beziehungen 7 bei einem Wunsch von 7 – das passt. Kompetenz 8 bei einem Wunsch von 7 – eher zu viel des Guten. Autonomie 3 bei einem Wunsch von 7 – Abstand 4. Damit ist der erste Schluck klar: Es geht um Selbstbestimmung, nicht um mehr Leistung und nicht um mehr Kontakt.



FÜR DIE NACHBESPRECHUNG

Wiederholen Sie die Übung für einen zweiten Lebensbereich. Häufig zeigt sich, dass dasselbe Bedürfnis in einem Bereich gut erfüllt ist und in einem anderen nicht. Das ist eine wertvolle Information: Die Fähigkeit ist offenbar vorhanden – es fehlt der passende Kontext, nicht das Können.

Übung nach Blickhan (2021); die drei psychischen Grundbedürfnisse nach Deci und Ryan (2008).



Positive funktionale Verhaltensanalyse

ANLEITUNG

Die positive Situations- bzw. funktionale Verhaltensanalyse bildet das Gegenstück zur Analyse problematischer Verhaltensweisen, einer Kernmethode der Verhaltenstherapie (Bannink, 2014). Sie folgt derselben Logik wie das klassische ABC-Modell nach Ellis – Auslöser, Bewertungen bzw. Überzeugungen, Konsequenzen –, richtet den Blick aber auf das, was funktioniert. Vier Bereiche kommen dabei ergänzend hinzu.

1 · Ausnahmen vom Problem

Ausnahmen lassen sich wie in der klassischen Situationsanalyse an konkreten Situationen untersuchen. Regen Sie fortlaufend zur Selbstbeobachtung positiver Veränderungen an und halten Sie den Fokus über den gesamten Therapieprozess darauf. Diese Fragen dienen als Leitfaden:

- Wann zeigte sich das Problem schwächer – und sei es nur ein wenig? Wodurch kam das?
- Wann kam etwas dem Zustand schon nahe, den Sie anstreben?
- In welchem Moment gelang Ihnen ein besserer Umgang damit – oder sogar die Bewältigung?
- Was machen Sie anders, wenn Sie aus einem alten Muster aussteigen, statt der Gewohnheit nachzugeben?
- Welche Umstände begünstigen das neue Verhalten?

2 · Positive Überzeugungen

Dem ABC-Modell folgend geht es hier darum, hilfreiche Gedanken und tragfähige Überzeugungen zu identifizieren.

- Wann blicken Sie zuversichtlich auf Ihr Ziel? Welche Gedanken haben Sie in diesen Momenten?
- Welcher hilfreiche Glaubenssatz würde tragen? (Etwa: Das reicht so. Du kommst da hin, Schritt um Schritt.)
- Wie ließen sich die neuen Überzeugungen im Alltag sichtbar verankern? Gibt es ein Motto?
- Wie lautet Ihr Hauptziel in einem einzigen Satz – und was bedeutet das im Alltag?



3 · Positive Konsequenzen

Hier werden die positiven Folgen der gewünschten Veränderung sichtbar gemacht. Für die Motivation spielt dieser Schritt eine wesentliche Rolle.

- Was würde sich zum Guten verändern, sobald Ihr Ziel erreicht ist? Woran fiele Ihnen das als Erstes auf – und woran außerdem?
- Wem nützt die Veränderung – Ihnen selbst und wem sonst?
- An welchen Stellen verschiebt sich das Verhältnis von Aufwand und Ertrag? Was wird Ihnen leichter fallen?
- Welche Bedürfnisse werden Sie dann besser erfüllen – und wie?

4 · Teilerfolge

Von Sitzung zu Sitzung lohnt es sich, positive Veränderungen und Teilerfolge zu benennen und positiv zu verstärken.

- Was hat sich verbessert? Was ist anders als zuvor, und was davon war nützlich?
- Wodurch ist Ihnen das gelungen? Auf welche Stärken haben Sie dabei zurückgegriffen?
- Wobei haben Sie sich in einem alten Muster wiedergefunden – und wie sind Sie damit verfahren? Was möchten Sie beim nächsten Mal anders machen?
- Auf einer Skala von 0 (noch nicht am Ziel) bis 10 (Ziel erreicht): Wo stehen Sie heute?
- Womit rücken Sie einen Punkt nach oben? Wer oder was hilft Ihnen dabei?

KURZBEISPIEL



Klientin mit sozialer Angst. Ausnahme: Das Gespräch mit der neuen Kollegin verlief entspannt. Positive Überzeugung: „Ich muss hier nichts beweisen.“ Positive Konsequenz: Der Nachmittag war leichter, sie hat mittags mitgegessen. Teilerfolg: auf der Skala von 3 auf 4. Nächster Punkt: einmal pro Woche eine Frage in der Teamsitzung stellen.

HALTUNGSTIPP



Ertappen ist bereits ein Erfolg. Wenn Klient:innen bemerken, dass sie in ein altes Muster gerutscht sind, ist die Beobachtungsfähigkeit gewachsen – auch wenn das Verhalten noch das alte war. Verstärken Sie das ausdrücklich, sonst wird jeder Rückschritt als Beleg für Scheitern verbucht.



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?

So gehen Sie vor

- 1 Charakterisieren Sie die auslösende Situation mit ein paar Stichworten: wann, wo, mit wem?
- 2 Gehen Sie Ihr Erleben durch: hilfreiche Gedanken und positive Grundüberzeugungen, 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: was Sie kurzfristig beobachten konnten und was mittel- bis langfristig zu erwarten ist.
- 5 Ziehen Sie Ihr Fazit: Was nehmen Sie mit – und was ist Ihr erster Schritt?

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 können Sie aus dieser Situation lernen? Worin möchten Sie künftig noch besser werden?

Womit beginnen Sie, damit die Veränderung wirklich 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.



Quellen & Vertiefung

Die Bücher der Autorin sind unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler erschienen. 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.
2. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Paderborn: Junfermann.
3. 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. – Originalquelle des CIT (Bezug für die validierte Erhebung, siehe INFO 03); Strukturvorlage der sieben Bereiche in AB 02.
4. 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.
5. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
6. 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.
7. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
8. Sachse, R. (2013). Persönlichkeitsstörungen: Leitfaden für eine psychologische Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
9. Sulz, S. (2012). Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder Verlieben ist verrückt! München: CIP-Medien.
10. Sulz, S. (2009). Das Verhaltensdiagnostiksystem VDS. *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 30(1), 89–108.
11. Bannink, F. (2014). Praxisbuch Positive KVT. Ein integratives lösungsorientiertes Konzept. Weinheim: Beltz.
12. Blickhan, D. (2021). Positive Psychologie und Coaching. Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung. Paderborn: Junfermann.
13. Rashid, T. & Seligman, M. (2018). Positive Psychotherapy: Clinician Manual. New York: Oxford University Press.
14. 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. © 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