

Wohlfühlglück & positive Gefühle

Praxis-Set für die Arbeit mit positiven Emotionen



MATERIALÜBERSICHT

REIHE	Glücksrezepte-Edition · Praxis-Set 3 von 6 (Wohlfühlglück)
AUTORIN	Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) · Psychologische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Trainerin für Positive Psychologie
EINSATZ	Psychotherapie, klinische Psychologie, Beratung, Coaching, Training
INHALT	9 Info-Blätter (Psychoedukation & Anleitung) und 8 Arbeitsblätter für Klient:innen
GRUNDLAGE	Broaden-and-Build-Theorie nach Fredrickson (2004); Bryant & Veroff (2007); Hausler (2019, 2022) – Publikationen der Autorin unter ihrem früheren Namen
BEZUG	gluecksrezepte.at



Dr. Melanie Zandler

Psychologische Psychotherapeutin · Klinische Psychologin

gluecksrezepte.at



Für Ihre Praxis

Positive Gefühle sind kein Beiwerk der Behandlung, sondern ein eigener Wirkfaktor: Sie erweitern die Aufmerksamkeit, beschleunigen die Erholung von Stress und bauen über die Zeit körperliche, psychische und soziale Ressourcen auf. Dieses Set bündelt die Psychoedukation dazu, eine Zuordnungstabelle für die Interventionsplanung und acht erprobte Arbeitsblätter – einzeln einsetzbar oder als zusammenhängende Sequenz über mehrere Sitzungen.

Aufbau des Sets

- INFO-Blätter vermitteln Wissen – teils als Psychoedukation für Klient:innen (Kennzeichnung „für Klient:innen“), teils als Anleitung für Sie (Kennzeichnung „für Behandler:innen“: INFO 06, INFO 08, INFO 09).
- AB-Arbeitsblätter sind in der Sie-Form für Klient:innen formuliert. Jedes trägt oben einen Kasten „FÜR DIE PRAXIS“ mit Hinweisen zur Vermittlung – lassen Sie ihn stehen oder schneiden Sie ihn ab.
- Alle Tabellen enthalten eine ausgefüllte Beispielzeile. Sie senkt die Einstiegshürde und beugt dem häufigsten Missverständnis vor – dass es um besondere Erlebnisse ginge.

Empfohlene Basissequenz

- 1** Psychoedukation: INFO 01 (Wohlfühl- und Werteglück) und INFO 03 (Warum positive Gefühle fördern?) – bei motivational skeptischen Klient:innen ergänzt um INFO 02 und INFO 04.
- 2** Wahrnehmen: AB 02 (Positiver Tagesrückblick) als niedrigschwelliger Einstieg und tägliche Grundübung.
- 3** Sammeln: AB 01 (Liste positiver Aktivitäten) als Ideenspeicher, daraus AB 04 (Miniurlaub) zur Verankerung im Alltag.
- 4** Differenzieren: INFO 05 (zehn positive Gefühle) und INFO 06 (Interventionszuordnung) – gezielt jene Gefühle fördern, die im Erleben fehlen.
- 5** Vertiefen und dranbleiben: AB 03, AB 05, AB 06, AB 07 nach Bedarf; AB 08 als Wochenprotokoll für den Verlauf.

Hinweise für den Einsatz

- Besprechen Sie ausgefüllte Arbeitsblätter immer nach. Der Ertrag liegt weniger im Ausfüllen als im gemeinsamen Blick darauf: Welches Muster wird sichtbar, welchen Anteil hatte die Klientin oder der Klient selbst?
- Die Förderung positiver Gefühle ersetzt weder eine störungsspezifische Behandlung noch den geschützten Raum für negative Gefühle. Sie schafft den Ausgleich – nicht die Verdrängung.
- Führen Sie Übungen möglichst einmal in der Sitzung gemeinsam durch, bevor Sie sie als Hausaufgabe vergeben. Das klärt Missverständnisse, die schriftlich nicht auffallen würden.
- Die Materialien eignen sich ausdrücklich auch zur Selbstanwendung: Wer den positiven Tagesrückblick selbst führt, vermittelt ihn glaubwürdiger.

KERNPRINZIP



Nicht die Intensität positiver Gefühle entscheidet, sondern ihre Häufigkeit. Jede Intervention in diesem Set zielt deshalb auf viele kleine, alltägliche Momente – nicht auf das große Glückserlebnis.



Wohlfühlglück und Werteglück

Wenn die Positive Psychologie von Glück spricht, meint sie nicht das Zufallsglück eines Lottogewinns, sondern das Wohlbefinden, auf das wir selbst durch unser Denken, Fühlen und Handeln Einfluss nehmen können. Die Forschung ist sich einig, dass es aus zwei Komponenten besteht, die im Gleichgewicht zueinander stehen: dem Wohlfühlglück und dem Werteglück.

Wohlfühlglück – das Wohlfühlen im Moment

Das Wohlfühlglück ist das kurzfristige Wohlfühlen im Moment. Es hat zwei Seiten: eine Gefühls- und eine Gedankenkomponente.

Die Gefühlsseite: positive Gefühle

Positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit oder Vergnügen zeigen uns an, dass uns guttut, was wir gerade erleben, planen oder erinnern. Wir freuen uns auf das Wochenende in der Natur, wir genießen die Pizza mit dem Espresso danach – und schwelgen Wochen später noch in Erinnerungen an einen lustigen Spieleabend. Ein und dasselbe Erlebnis kann also dreifach wirken.

HÄUFIGKEIT SCHLÄGT INTENSITÄT



Entscheidend ist nicht die Intensität oder Besonderheit positiver Gefühle, sondern ihre Regelmäßigkeit. Studien zeigen: Glückliche Menschen erleben deutlich häufiger positive als negative Gefühle; in der Literatur wird dafür oft ein Verhältnis von etwa drei zu eins genannt – als Größenordnung, nicht als exakter Schwellenwert. Gut abgesichert ist, dass in langfristig gut funktionierenden Beziehungen auf eine negative etwa fünf positive Äußerungen kommen.

Die Gedankenseite: Zufriedenheit

Die Gedankenkomponente beschreibt, wie zufrieden wir unsere aktuelle Lebenssituation einschätzen – gemessen an unseren eigenen, realistischen Idealvorstellungen. Vier Aspekte spielen dabei eine Rolle:

- Einschätzung der Lebensbedingungen: Wie zufriedenstellend ist das, was Ihnen für Ihre Lebensgestaltung zur Verfügung steht?
- Erreichung persönlich bedeutsamer Ziele: Haben Sie die Dinge erreicht, die Ihnen für Ihr Leben wichtig sind?
- Rückblickende Betrachtung: Würden Sie im Nachhinein etwas Grundlegendes ändern? Wie sinnvoll erscheint Ihnen Ihr Handeln mit etwas Abstand?
- Soll-Ist-Abgleich: Wie stellt sich Ihre momentane Situation dar – und wie sähe Ihre realistische Idealvorstellung in den einzelnen Lebensbereichen aus?

Ihre Lebenszufriedenheit können Sie grob auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen oder mit einem Fragebogen erheben, etwa der Satisfaction with Life Scale (SWLS).



Werteglück - das längerfristige Wohlbefinden

Das Werteglück ist das mittel- bis langfristige Wohlbefinden. Hier geht es nicht um das Erleben im Moment, sondern um die Erfüllung psychischer Grundbedürfnisse. Etabliert hat sich die Theorie des psychischen Wohlbefindens von Ryff (1989); sie unterscheidet sechs Komponenten, die sich in der Praxis zu drei Aspekten bündeln lassen:

Positive Beziehungen und Selbstakzeptanz	Haben Sie vertrauensvolle Beziehungen zu anderen, und wie sehr genießen Sie das Beisammensein? Wie gut geht es Ihnen mit sich selbst – mögen und schätzen Sie sich mit all Ihren Stärken und Schwächen?
Autonomie und Sinnerleben	Wie sehr verwirklichen Sie sich selbst und treffen Ihre Entscheidungen in Übereinstimmung mit Ihren Werten? Haben Sie Ziele, die Sie begeistern und die Ihnen Sinn geben?
Kompetenz und persönliches Wachstum	Ergreifen Sie Herausforderungen und Chancen, und erleben Sie sich wirksam? Haben Sie den Eindruck, sich mit der Zeit immer besser kennenzulernen und Neues zu entdecken?

Alle diese Komponenten führen gemeinsam zum Flourishing – zum Aufblühen. Eine ehrliche Bestandsaufnahme zeigt Ihnen, in welchen Aspekten bei Ihnen gerade das größte Glückspotenzial steckt und an welchen Stellschrauben es sich zu drehen lohnt. Dem Werteglück widmet sich ein eigenes Set dieser Reihe; hier geht es weiter mit dem Wohlfühlglück.

WICHTIG



Um glücklich zu sein, müssen nicht alle Aspekte gleichermaßen und vollständig erfüllt sein. In unterschiedlichen Lebensphasen haben manche mehr Bedeutung als andere – sie alle sind Wege zum Glück. Die Empfehlung lautet deshalb: Beschreiten Sie diese Wege regelmäßig und pflegen Sie sie gut. Vielleicht pflanzen Sie die eine oder andere Pflanze am Wegesrand und gießen sie verlässlich. Vielleicht stellen Sie eine Bank auf, auf der Sie innehalten können – oder Sie zeigen jemandem Ihre bewährten Wege, um sie ein Stück weit gemeinsam zu gehen.

Wo steht bei Ihnen aktuell mehr Potenzial - beim Wohlfühlglück (Genießen, positive Gefühle) oder beim Werteglück (Beziehungen, Sinn, Wachstum)?



Die Broaden-and-Build-Theorie

Die Psychologin Barbara Fredrickson beschäftigt sich seit über zwanzig Jahren mit positiven Gefühlen: wie sie entstehen, wozu sie gut sind und wie wir sie fördern können. Aus ihrer Forschung entstand die Broaden-and-Build-Theorie, die sich in der Folge empirisch bestätigte (Fredrickson, 2004).

KERNAUSSAGE



Positive Gefühle erweitern die Aufmerksamkeit und bauen Ressourcen für Stresssituationen auf.

Erweitern (Broaden)

Unsere Stimmung beeinflusst unsere Wahrnehmung. Unter Stress geraten wir in einen Tunnelblick: In einer Prüfung blenden wir alles ringsum aus – welche Farbe die Krawatte des Prüfers hat oder welche Wolken am Himmel stehen, nehmen wir nicht mehr wahr. Das ist zunächst hilfreich, denn so steht die ganze Energie für das aktuelle Problem zur Verfügung. In einer Extremsituation wird es noch deutlicher: Wer von einem Bären verfolgt wird, flüchtet, stellt sich tot oder kämpft – und der Blick ist zu Recht ganz eng.

Problematisch wird es, wenn wir dauerhaft in diesem Modus bleiben. Um langfristig gesund zu bleiben, brauchen wir beides: den Tunnelblick in der brenzligen Lage und den entspannten, weiten Blick in allen anderen. Der Schlüssel dazu sind positive Gefühle – sobald wir sie erleben, weitet sich die Aufmerksamkeit automatisch. Wir erholen uns besser von den Stressauswirkungen, können den Moment genießen und haben mehr Kreativität und Flexibilität für alle Entscheidungen und Problemlösungen zur Verfügung, die kein sofortiges Handeln erfordern.

Aufbauen (Build)

Der zweite Teil der Theorie geht über die kurzfristige Wirkung hinaus: Positive Gefühle bauen längerfristig Ressourcen auf. So wie negative Gefühle einen Überlebensvorteil boten, tun es auch die positiven.

Körperlich

Die Gesundheit wird gefördert, das Immunsystem gestärkt, Krankheitstage und Symptombelastung gehen zurück.

Psychisch

Eine optimistische Zukunftssicht, Sinnerleben, Achtsamkeit, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit werden gefördert.

Sozial

Freude am Miteinander, Perspektivenwechsel und Empathie, Feingefühl und Mitgefühl, konstruktive Kommunikation und stabile, erfüllende Beziehungen.

Ein direkter Zusammenhang zeigt sich auch zwischen dem regelmäßigen Erleben positiver Gefühle und der Resilienz: Herausforderungen werden besser bewältigt, und nach Krisen findet sich leichter zurück ins Leben. Auch hier gilt: Nicht die Intensität zählt, sondern die Regelmäßigkeit.

EIN BILD DAFÜR



Stellen Sie sich ein Konto vor, auf das Sie mit jedem kleinen positiven Moment einzahlen: der erste Schluck Kaffee, das Lächeln an der Supermarktkasse, zehn Minuten Sonne auf dem Balkon. Einzeln wirkt jede Einzahlung unscheinbar – zusammen ergeben sie den Puffer, von dem Sie in schwierigen Zeiten leben.



Warum positive Gefühle fördern?

Das regelmäßige Erleben positiver Gefühle ist ein zentraler Baustein für Wohlbefinden und psychische Gesundheit. Mit positiven Gefühlen ist es wie mit gesunder Ernährung: Es bringt wenig, einmal im Monat so viel Gemüse wie möglich zu essen – auf mehrere Portionen täglich kommt es an. Genauso zählt hier die Regelmäßigkeit.

Der Effekt positiver Gefühle

Die Forschung zeigt, dass glückliche Menschen deutlich mehr positive als negative Gefühle erleben (Fredrickson, 1998); in positiven Beziehungen werden etwa fünfmal so oft positive wie negative Gefühle und Erlebnisse berichtet. Hinter jedem positiven Gefühl steht die Ausschüttung von Botenstoffen: Serotonin, Dopamin und Noradrenalin sorgen in einem ausgewogenen Verhältnis dafür, dass wir uns gut fühlen. Auch Psychopharmaka setzen hier an, indem sie dafür sorgen, dass diese Botenstoffe besser aufgenommen oder vermehrt ausgeschüttet werden. Wer positive Gefühle regelmäßig fördert, trainiert den Körper darin, sich selbst gut zu versorgen – wir fühlen uns nicht nur fitter und zufriedener, der Körper erholt sich auch nachweislich besser von den Nachwirkungen stressiger Ereignisse.

Ein weiterer Effekt betrifft die Aufmerksamkeit: Die Broaden-and-Build-Theorie (Fredrickson, 2004) besagt, dass wir durch positive Gefühle aus dem Tunnelblick herauskommen, neue Möglichkeiten entdecken, Zuversicht entwickeln und Probleme kreativer lösen. Wer regelmäßig positive Gefühle erlebt, bildet mit der Zeit einen Puffer und hat in schwierigen Zeiten mehr Ressourcen – körperlich, psychisch und sozial.

Resilienz

Wer positive Gefühle aktiv einlädt und trainiert, fördert damit seine Resilienz: die innere Widerstands- und Schwingungsfähigkeit angesichts negativer Erlebnisse. Resilienz ist keine Charaktereigenschaft, sondern eine Fertigkeit, die sich gezielt ausbauen lässt. Menschen mit höherer Resilienz fällt es leichter, die Dinge nicht schwarz-weiß zu sehen, auch in negativen Situationen Möglichkeiten zu entdecken, das Beste daraus zu machen oder sogar persönlich daran zu wachsen.

TIPP: TUN SIE EINE ZEIT LANG SO, ALS OB



Wenn es Ihnen gerade nicht gut geht und Ihnen das Genießen schwerfällt: Versetzen Sie sich in eine Zeit zurück, in der es Ihnen noch gelang, sich für etwas zu interessieren und sich daran zu freuen – und tun Sie eine Weile so, als wäre das noch immer so, wenn Sie ein Stück Ihrer Lieblingsschokolade essen oder Ihrem Hobby nachgehen. Die positiven Gefühle stellen sich mit der Zeit von selbst ein. Ihre negativen Gefühle brauchen daneben trotzdem ihren geschützten Raum – das ist kein Widerspruch, sondern der Ausgleich dazu.

Was spricht aus Ihrer Sicht dafür, positiven Gefühlen im Alltag mehr Raum zu geben – und was hat Sie bisher davon abgehalten?



Der Neutralisierungseffekt

Positive Gefühle sind nicht nur Bestandteil unseres Wohlbefindens – sie sind maßgeblich an der psychischen und körperlichen Erholung nach Stress beteiligt. Sie wirken wie ein Katalysator und beschleunigen die Regeneration.

Was der Effekt besagt

Barbara Fredrickson konnte gemeinsam mit Michele Tugade (2004) zeigen, dass resiliente, also widerstandsfähige Menschen sich schneller von Stress erholen und zudem leichter Sinn aus negativen Ereignissen schöpfen. Und es geht noch weiter: Die negativen Auswirkungen des Stresserlebens – auf Herz-Kreislauf-System, Zellregeneration, Atmung oder Puls – können durch positive Gefühle regelrecht rückgängig gemacht werden. Das wird als Undoing-Effekt oder Neutralisierungseffekt bezeichnet.

DAS EXPERIMENT



Eine bekannte Studie (Fredrickson et al., 2000) hat den Effekt anschaulich demonstriert. Den Versuchspersonen wurde mitgeteilt, sie müssten in Kürze eine Rede halten und hätten dafür nur eine Minute Vorbereitungszeit. Erhoben wurde, wie bedrohlich sie die Aufgabe erlebten und wie aufgeregt sie sich fühlten; zusätzlich wurden körperliche Parameter wie Blutdruck, Herzfrequenz und Puls gemessen. Wie erwartet berichteten die meisten Stress. Nach Ablauf der Vorbereitungszeit erfuhren sie zu ihrer Erleichterung, dass die Rede doch ausfällt. Anschließend sah jede Person ein kurzes Video – je nach Gruppe wurden positive, negative oder neutrale Gefühle ausgelöst, etwa durch ein Video über einen Hundewelpen oder über einen weinenden Jungen, dessen Vater gestorben war. Das Ergebnis: Wer positive Gefühle erlebte, erholte sich körperlich deutlich schneller.

Das ist eine bedeutsame Erkenntnis für Forschung und Praxis. Sie bedeutet, dass wir Einfluss darauf nehmen können, wie stark uns etwas stresst und ob es uns in der Folge beeinträchtigt. Chronischer Stress begünstigt bekanntlich eine Vielzahl von Erkrankungen, während glücklichere Menschen seltener an Herz-Kreislauf-Leiden, Schlaganfällen, Diabetes oder Arthritis erkranken (Boehm, 2018).

Was resiliente Menschen anders machen

- Sie erleben genauso viele negative Gefühle wie weniger resiliente Menschen – sie bewerten Erlebnisse jedoch eher als Herausforderung denn als Bedrohung.
- Sie nehmen Unterschiede wahr: Bei einem negativen Ereignis sehen sie nicht ausschließlich die negativen Aspekte, sondern erkennen parallel dazu auch positive Facetten oder Lernchancen.
- Beides zusammen hilft, Krisen leichter zu bewältigen und negative Emotionen schneller und nachhaltiger zu regulieren.

Denken Sie an eine belastende Situation der letzten Wochen: Was hat Ihnen danach geholfen, wieder herunterzukommen – und wie ließe sich das beim nächsten Mal bewusst einplanen?



Übersicht: die zehn positiven Gefühle

ANLEITUNG

Diese zehn positiven Gefühle begegnen uns im Alltag am häufigsten. Ihr regelmäßiges Erleben fördert das Wohlfühlglück und stärkt die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Erlebnissen. Beim Lesen dürfen Sie gleich üben: Wann haben Sie jedes dieser Gefühle zuletzt gespürt?

1 · Freude	Wir erleben sie, wenn wir zufrieden sind mit dem, was gerade passiert. <i>Beispiele: Sie erhalten ein Geschenk, das genau Ihrem Geschmack entspricht. Oder Ihr Kind macht seine ersten Schritte.</i>
2 · Vergnügen	Es entsteht in Situationen, die leicht von der Hand gehen, Spaß machen und uns zum Lachen bringen. Meist sind wir ganz im Moment und fühlen uns unbeschwert. <i>Beispiele: Sie werden gekitzelt, machen eine Kissenschlacht oder fahren mit dem Schlitten.</i>
3 · Inspiration	Wir erleben sie, wenn uns etwas berührt und wir zu neuen Ideen angeregt werden. <i>Beispiele: Sie beobachten, wie Ihr Vorbild trotz Hindernissen nicht aufgibt und seine Ziele weiterverfolgt.</i>
4 · Interesse	Ein Gefühl, das mit Offenheit für Neues und einer gewissen Neugier einhergeht; die Aufmerksamkeit richtet sich auf etwas Faszinierendes. <i>Beispiele: Sie begeistern sich für die Psychologie und möchten mehr darüber lernen.</i>
5 · Stolz	Er entsteht, wenn wir selbst oder nahestehende Personen Erfolge erzielt haben oder einem wichtigen Ziel nähergekommen sind. <i>Beispiele: Sie haben trotz Höhenangst eine Wanderung unternommen und sich neuen Herausforderungen gestellt.</i>

**6 · Gelassenheit**

Die stille Form der Freude. Aus diesem Gefühl heraus können wir den Dingen entspannt entgegensehen.

Beispiele: An einem regnerischen Tag stellen Sie fest, dass Sie es sich heute mit einem Kakao einfach nur gemütlich machen können.

7 · Staunen

Wir empfinden es angesichts beeindruckender, überwältigender oder großartiger Erlebnisse.

Beispiele: Sie genießen die grandiose Aussicht auf einer Wanderung oder sind beeindruckt vom Können eines Musikers.

8 · Hoffnung

Auch Zuversicht: die Überzeugung, dass sich Dinge trotz möglicher Hindernisse zum Positiven wenden – und dass wir vielleicht sogar Einfluss darauf nehmen können.

Beispiele: Sie glauben fest daran, dass es Ihnen mit guter Pflege gelingt, Ihre Orchidee wieder zum Blühen zu bringen.

9 · Dankbarkeit

Wir erleben sie, wenn wir Personen, Dinge oder Umstände nicht für selbstverständlich nehmen, sondern die kleinen und großen Dinge im Leben wertschätzen.

Beispiele: Sie sind dankbar für Ihre Wohnsituation, Ihren Job oder für das Lächeln der Kassiererin im Supermarkt.

10 · Liebe

Ein intensives Gefühl der Zuneigung gegenüber anderen Lebewesen – oder gegenüber uns selbst.

Beispiele: Liebe für die Familie, die Kinder, das Haustier oder für sich selbst.

Welche dieser Gefühle erleben Sie regelmäßig – und welche kommen in Ihrem Alltag derzeit kaum vor?

Wann haben Sie eines der selten gewordenen Gefühle zuletzt erlebt – und was war damals anders?

SO ARBEITEN SIE WEITER

Gefühle, die auf Ihrer Liste fehlen, sind kein Mangel, sondern Ihr Ansatzpunkt. Jedes dieser zehn Gefühle lässt sich gezielt einladen – welche Übung sich wofür eignet, besprechen Sie am besten gemeinsam in der Sitzung.



Positive Gefühle gezielt fördern – Zuordnung für die Interventionsplanung

ANLEITUNG

Positive Gefühle lassen sich auf ganz unterschiedliche Weise auslösen. Die folgende Zuordnung nennt für jedes der zehn häufigsten positiven Gefühle klassische Interventionen der Positiven Psychologie – und je einen Hinweis zur Umsetzung. Sie ist als Planungshilfe gedacht: Erheben Sie zunächst mit INFO 05, welche Gefühle im Erleben Ihrer Klient:innen fehlen, und wählen Sie dann gezielt die passende Intervention.

Freude	Positiver Tagesrückblick, Miniurlaube (Genießen), freudige Vorausschau (Vorfreude), Selbststärkung (Charakterstärken) <i>Beispiele: AB 02 als tägliche Grundübung, AB 04 zur Verankerung im Kalender.</i>
Vergnügen	Humor im Alltag, Begeisterungsfähigkeit, Miniurlaube (positive Aktivitäten) <i>Beispiele: Nach Situationen fragen, in denen zuletzt gelacht wurde – und diese gezielt wiederholen.</i>
Inspiration	Stärkengeschichten (Stärken bei Vorbildern entdecken), Stärken als Problemlöser (expressives Schreiben) <i>Beispiele: Anschluss an Praxis-Set 6 „Charakterstärken & Flow“.</i>
Interesse	Achtsamkeit praktizieren, Neues entdecken <i>Beispiele: AB 03 (Pleasure Walk) als Einstieg, bewusst auf einer unbekannten Route.</i>
Stolz	Erfolgstagebuch führen, Erfolge visualisieren, Stärkensonne (Charakterstärken), Selbstwertfutter (positive Glaubenssätze) <i>Beispiele: Erfolgstagebuch als Zwilling des Tagesrückblicks – naheliegend bei niedrigem Selbstwert.</i>
Gelassenheit	Entspannungstechniken praktizieren, Achtsamkeit im Alltag, Selbstfürsorge <i>Beispiele: Kurze Übungen mit bestehenden Routinen koppeln statt neue Zeitfenster suchen.</i>
Staunen	Sinn für Schönes und Exzellenz, Pleasure Walk (Achtsamkeit) <i>Beispiele: AB 03; im Winter oder bei Bewegungseinschränkung als Mini-Achtsamkeit am Fenster.</i>
Hoffnung	Best possible self bzw. best possible us verfassen (Ziele konkretisieren und Stärken einbinden) <i>Beispiele: Gut geeignet als Imagination in der Sitzung mit anschließender Verschriftlichung.</i>
Dankbarkeit	Dankbarkeitsbrief, Dankbarkeitsbesuch oder Dankbarkeitstagebuch, positiver Tagesrückblick <i>Beispiele: AB 07 mit wöchentlich wechselndem Lebensbereich.</i>
Liebe	Liebesbrief, Zeit für Freundlichkeit, Selbstmitgefühlsbrief <i>Beispiele: AB 06; bei ausgeprägter Selbstkritik zuerst die Richtung nach außen wählen.</i>



So nutzen Sie die Zuordnung

- 1** Erheben: Gehen Sie INFO 05 gemeinsam durch und markieren Sie die Gefühle, die derzeit selten oder gar nicht vorkommen.
- 2** Auswählen: Wählen Sie ein bis zwei dieser Gefühle aus – nicht mehr. Mehrere gleichzeitig zu adressieren verwässert die Übung und überfordert.
- 3** Zuordnen: Suchen Sie in der Tabelle die passende Intervention und vereinbaren Sie eine konkrete Umsetzung: was, wann, wie oft, woran erinnert.
- 4** Überprüfen: Lassen Sie den Verlauf über AB 08 dokumentieren und besprechen Sie nach zwei bis drei Wochen, ob sich das Zielgefühl häufiger zeigt.
- 5** Nachjustieren: Zeigt sich keine Veränderung, prüfen Sie zuerst die Umsetzungshäufigkeit – und erst danach die Wahl der Intervention.

BEISPIEL AUS DER PRAXIS



Eine Klientin nach längerer Krankschreibung berichtet, sie fühle „gar nichts mehr“. In INFO 05 zeigt sich differenzierter: Gelassenheit und Dankbarkeit kommen durchaus vor, Stolz und Interesse fehlen vollständig. Vereinbart wird ein Erfolgstagebuch (Zielgefühl Stolz) mit bewusst abgesenkter Schwelle – auch „ich habe heute geduscht und eingekauft“ zählt als Eintrag – sowie einmal wöchentlich ein Pleasure Walk auf einer unbekannten Route (Zielgefühl Interesse). Nach drei Wochen berichtet sie, beim Spaziergang zum ersten Mal wieder etwas entdeckt zu haben, das sie neugierig gemacht hat. Das wird zum Anknüpfungspunkt für den weiteren Aktivitätsaufbau.

Impulse für die Nachbesprechung

- ✓ Welches Gefühl war es genau? Lassen Sie die Bezeichnung suchen, statt sie anzubieten – das Benennen ist bereits Teil der Intervention (vgl. INFO 08).
- ✓ Was war Ihr eigener Anteil daran? Diese Frage entscheidet darüber, ob aus einem schönen Moment ein Wirksamkeitserleben wird.
- ✓ Wie oft ist es vorgekommen – nicht: wie stark war es? So bleibt der Fokus dort, wo die Wirkung entsteht.
- ✓ Was hat die Umsetzung verhindert? Fragen Sie konkret nach Situation und Uhrzeit, nicht nach Motivation.

FAUSTREGEL



Eine Intervention, ein Zielgefühl, zwei bis drei Wochen – und in jeder Sitzung zwei Minuten Nachbesprechung. Das wirkt zuverlässiger als ein breites Übungsprogramm.

Die Tabelle nennt bewährte Zuordnungen, keine exklusiven: Viele Interventionen fördern mehrere positive Gefühle gleichzeitig. Der positive Tagesrückblick etwa wirkt auf Freude und Dankbarkeit zugleich.



Genießen

Genießen ist eine achtsame Form der Wahrnehmung: Wir richten den Fokus auf etwas Positives – das schenkt angenehme Gefühle und gute Gedanken zugleich. Damit ist das Genießen eine der wichtigsten Quellen für positive Gefühle. Die Quellen dafür sind vielfältig und können sowohl in uns als auch außerhalb von uns liegen.

Die vier zentralen Genussquellen

Sinnliches Genießen

Vor allem Riechen, Schmecken und körperliches Empfinden.

Beispiele: Essen, Trinken, Baden oder Duschen, Bewegung, Körperpflege, Parfum und Duftöle, Massage.

Staunen und Bewundern

Vor allem Sehen und Hören.

Beispiele: Natur, Kunst, Kultur, Sport, Vorbilder, Wissenschaft – Wissen und Können.

Dankbarkeit

Wertschätzung für das, was nicht selbstverständlich ist.

Beispiele: Familie, Freund:innen, Gesundheit, Freizeit, Job, Besitz, Wohnsituation, Erlebnisse.

Stolz

Anerkennung für das, was Sie geschafft haben.

Beispiele: Berufliche Erfolge, persönliches Wachstum, bewältigter Stress, Kinder, Familie.

Genießen ist also mit allen Sinnen möglich – Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Fühlen. Das Fühlen wiederum lässt sich unterscheiden in das körperliche Empfinden (etwa bei einer Massage) und das emotionale Erleben (etwa Dankbarkeit).

Drei Zeitperspektiven

Die Grundvariante des Genießens liegt in der Gegenwart. Ein großer Vorteil des Genießens ist jedoch, dass es auch in Vergangenheit und Zukunft funktioniert: Wenn Sie sich auf etwas freuen, das Sie sich vorgenommen haben, genießen Sie in Richtung Zukunft. Wenn Sie an ein Erlebnis zurückdenken – abends oder beim Durchblättern des Fotoalbums –, genießen Sie rückblickend. So lässt sich die positive Wirkung eines einzigen Erlebnisses ausdehnen: planen, erleben, erinnern.



WICHTIG

Manchmal liegt der Zauber eines Moments gerade im Unvorhergesehenen. Das lässt sich nicht planen – und das ist auch gut so. Hier kommt es dann auf das achtsame Wahrnehmen und Genießen im Augenblick an.

Welche der vier Genussquellen ist bei Ihnen am stärksten ausgeprägt – und welche kommt zu kurz?



Achtsamkeit in der Positiven Psychologie

ANLEITUNG

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit, in der wir die Gegenwart mit allen Sinnen freundlich wahrnehmen, ohne zu bewerten. Das Thema füllt eigene Bücher; hier geht es nur um ihre Rolle innerhalb der Positiven Psychologie.

Im Rahmen der dritten Welle der Verhaltenstherapie hat die Achtsamkeitspraxis stark an Bedeutung gewonnen – zu Recht, denn ihr entspringt eine Vielzahl wertvoller Übungen, deren Wirksamkeit für verschiedene psychische Erkrankungen gut belegt ist. Neben klassischen Übungen wie dem Body-Scan ist Achtsamkeit vor allem eine Grundhaltung: Sie hilft, sich in Krisen mit Selbstmitgefühl zu begegnen, Gefühle zu erkennen und zu regulieren, Stress zu reduzieren und positive Gefühle zu fördern.

Resilienz

Resilienz ist die innere Widerstandsfähigkeit, an Krisen zu wachsen, statt an ihnen zu zerbrechen. Positive Gefühle fördern diese Fertigkeit – und Achtsamkeit hilft dabei, angenehme Emotionen zu fördern und Stress zu bewältigen. Wer regelmäßig auf das positive Emotionskonto einzahlt, statt dauerhaft „auf dem Zahnfleisch zu gehen“, dem kommt das später zugute: Regelmäßig erlebte positive Gefühle federn in Krisen die negativen ab.

Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl bezeichnet den empathischen und freundlichen Umgang mit uns selbst in schwierigen Situationen; Achtsamkeit ist ein Bestandteil dieses Konzepts. Um zu erkennen, dass es uns nicht gut geht, müssen wir zunächst achtsam wahrnehmen, wie es uns geht. Damit das in Krisen verlässlich gelingt, sollte die achtsame Haltung zuerst in positiven oder neutralen Situationen trainiert werden. Frei nach dem Motto: Die Feuerwehr übt auch nicht, wenn es brennt.

Emotionale Intelligenz und Körperwahrnehmung

Eine achtsame Wahrnehmung körperlicher Empfindungen unterstützt dabei, Gefühle überhaupt zu erkennen. Die Benennung der sogenannten somatischen Marker ist die Grundlage ihrer Bewältigung – nach dem Motto von Daniel Siegel „name it to tame it“, benenne es, um es zu zähmen. Es braucht einen Namen, um die Bedürfnisse hinter den Gefühlen zu erkennen. Hier besteht bei einigen Störungsbildern deutliches Lernpotenzial – regelmäßige Übungen in der Sitzung und als Hausaufgabe sind entsprechend wertvoll.

TIPP · VARIANTEN



Achtsamkeit kann nach innen gerichtet werden – auf Körperempfindungen, die Atmung – oder nach außen, auf die Natur, die Umgebung oder andere Menschen. Beides funktioniert, ist aber typabhängig: Varianten ausprobieren und gemeinsam ein persönliches Best-of zusammenstellen.

Für die Sitzung

- ✓ Beginnen Sie mit kurzen, nach außen gerichteten Übungen (AB 03). Sie sind niedrigschwelliger als Innenwahrnehmung – gerade bei Traumafolgestörungen oder starker Körperanspannung.
- ✓ Kündigen Sie das Abschweifen der Gedanken ausdrücklich an. Sonst wird es als eigenes Scheitern gewertet und die Übung nach zwei Anläufen aufgegeben.
- ✓ Üben Sie eine Kurzform gemeinsam in der Sitzung – zwei Minuten genügen. Was einmal geglückt ist, wird zu Hause deutlich häufiger wiederholt.



Indikation, Sequenzierung und typische Stolpersteine

ANLEITUNG

Die Interventionen dieses Sets sind niedrigschwellig – aber nicht voraussetzungslos. Dieses Blatt bündelt, worauf es bei belasteten Klient:innen ankommt: in welcher Reihenfolge Sie sinnvoll vorgehen, wie Sie dosieren und was erfahrungsgemäß schiefliegt.

Dosierung und Setting

- Eine Übung zur Zeit, zwei bis drei Wochen lang. Regelmäßigkeit schlägt Vollständigkeit – das gilt für die Klientin ebenso wie für die Therapieplanung.
- Koppeln Sie neue Übungen an bestehende Routinen (Zähneputzen, Heimweg, erste Tasse Kaffee) statt neue Zeitfenster zu suchen. Das ist der wirksamste Hebel gegen den Abbruch nach der zweiten Woche.
- Halten Sie die Schwelle bewusst niedrig und sagen Sie das auch: Es geht nicht um besondere Erlebnisse, sondern um kleine, alltägliche Dinge. An weniger guten Tagen wird die Latte noch tiefer gelegt – was war heute ganz okay oder zumindest nicht unangenehm?
- Positive Gefühle zu fördern heißt nicht, negative zu übergehen. Sichern Sie den geschützten Raum für Belastendes ausdrücklich zu, sonst entsteht der Eindruck, es solle etwas weggelächelt werden.
- Bei ausgeprägter Anhedonie hilft der „Tun Sie so, als ob“-Zugang (INFO 03): erst das Verhalten, dann das Gefühl. Kündigen Sie an, dass sich die positiven Gefühle erst mit Verzögerung einstellen.

Störungsbezogene Ansatzpunkte

Depressive Störungen, Anhedonie

Fördern: Positiver Tagesrückblick (AB 02) mit abgesenkter Schwelle, Miniurlaube (AB 04) im Ein-Minuten-Format, Dankbarkeitsritual (AB 07), Zeit für Freundlichkeit (AB 06)

Zurücknehmen: Erwartungen an die Gefühlsintensität, Vergleiche mit früher, lange Aktivitätenlisten zu Beginn – lieber drei Ideen, die wirklich stattfinden

Angststörungen

Fördern: Freudige Vorausschau (AB 05) zur Umlenkung der Zukunftsaufmerksamkeit, Pleasure Walk (AB 03) als Außenachtsamkeit, Zeit für Freundlichkeit (AB 06)

Zurücknehmen: Übungen, die zu stark auf Körperwahrnehmung fokussieren, wenn Körpersymptome angstausslösend sind – nach außen gerichtete Varianten vorziehen

Zwangsstörungen

Fördern: Miniurlaube (AB 04) zur Stärkung selbstbestimmter, nicht funktionaler Zeit; Genießen (INFO 07) als Gegenpol zum Kontrollmodus

Zurücknehmen: Perfektion beim Ausfüllen, Zählen und Vollständigkeitsanspruch – das Arbeitsblatt darf ausdrücklich lückenhaft bleiben



Schlafstörungen

Fördern: Positiver Tagesrückblick (AB 02) am Abend, als Ritual an das Zubettgehen gekoppelt

Zurücknehmen: Grübelanfällige Auswertung direkt vor dem Einschlafen – kurz halten, drei Stichworte genügen

Stressfolgen und Erschöpfung

Fördern: Psychoedukation zum Neutralisierungseffekt (INFO 04), Miniurlaube (AB 04), Pleasure Walk (AB 03), Wochenprotokoll (AB 08) zur Sichtbarmachung

Zurücknehmen: Der Anspruch, die Erholung müsse „produktiv“ sein; ebenso Freizeitstress durch zu viele geplante Aktivitäten

Typische Stolpersteine – und was hilft

„Mir fällt nichts ein“

Häufig bei depressiven Klient:innen und zu Beginn.

Beispiele: Auf AB 01 zurückgreifen und aus der Liste auswählen lassen statt frei erinnern; oder nach guten Zeiten früher und nach der Kindheit fragen.

Das Blatt bleibt leer

Die Übung wurde verstanden, aber nicht begonnen.

Beispiele: Gemeinsam in der Sitzung die erste Zeile ausfüllen und den konkreten Zeitpunkt für morgen festlegen.

„Das ist doch banal“

Abwertung der kleinen Momente, oft mit hohem Anspruch verbunden.

Beispiele: Über die Häufigkeit argumentieren (INFO 03, Ernährungsvergleich) statt über die Bedeutung des Einzelmoments.

„Ich spüre nichts dabei“

Typisch bei Anhedonie und nach längerer Belastung.

Beispiele: Erwartung entlasten, „Tun Sie so, als ob“ einführen und den Fokus vorerst auf das Wahrnehmen legen, nicht auf das Fühlen.

Die Übung schläft ein

Der häufigste Verlauf, wenn sie nicht an eine bestehende Routine gekoppelt wurde.

Beispiele: An eine bestehende Routine binden, sichtbaren Reminder vereinbaren (Glücksbuch auf dem Nachtkästchen) und in der Folgesitzung explizit nachfragen.

Flucht ins Positive

Belastendes wird umgangen statt bearbeitet.

Beispiele: Ansprechen und beide Räume vereinbaren: Zeit für das Schwere und Zeit für das Gute – nacheinander, nicht statt einander.

EINE ÜBUNG IN VIER SCHRITTEN EINFÜHREN



(1) Kurz begründen, warum gerade diese Übung und gerade jetzt – ohne Begründung wird sie als Beschäftigung erlebt. (2) Einmal gemeinsam durchführen, und sei es in einer Zwei-Minuten-Kurzform. (3) Zeitpunkt, Ort und Erinnerungsanker konkret vereinbaren, nicht die Absicht. (4) In der Folgesitzung zuerst danach fragen – fragen Sie nicht nach, signalisieren Sie damit, dass es nicht wichtig war.

Die Übersicht ist eine Orientierungshilfe für die Interventionsplanung auf Basis von Hausler (2022) und der dort referierten Studien – keine Behandlungsleitlinie. Sie ersetzt weder Indikationsstellung noch störungsspezifische Behandlung.



Liste positiver Aktivitäten

FÜR DIE PRAXIS

Ideenspeicher und Ausgangspunkt für den Aktivitätenaufbau. Besonders wertvoll bei Klient:innen, denen zu positiven Aktivitäten spontan nichts einfällt: Auswählen ist deutlich leichter als frei erinnern. Lassen Sie die Liste möglichst in der Sitzung durchgehen und markieren – zu Hause bleibt sie oft unbearbeitet. Die markierten Punkte sind die Rohstoffe für AB 04 (Miniurlaub) und die Wochenplanung.

Positive Gefühle lassen sich fördern. In der folgenden Sammlung finden Sie Aktivitäten, die sich in den Alltag integrieren lassen. Gehen Sie die Liste 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 machen · Achtsamkeit praktizieren · Meditation oder Yoga · beten · tagträumen · früher Feierabend machen · Me-Time, Zeit nur für mich · Grenzen setzen
Körper & Sinne	ein Bad nehmen oder ausgiebig duschen · duftendes Duschgel oder Shampoo verwenden · Parfum benutzen · jemanden massieren oder sich massieren lassen · in die Sauna gehen · barfuß gehen · kuscheln · Sex haben · zum Friseur oder zur Kosmetikerin gehen · sich schön anziehen und zurechtmachen · in der Sonne liegen
Essen & Trinken	Lieblingssessen zubereiten oder bestellen · backen · brunchen · gut essen gehen · Tee oder Kaffee trinken · Vorräte einkaufen · Blumen kaufen
Natur & Draußen	spazieren gehen oder wandern · auf einer Bank oder dem Balkon in der Sonne sitzen · den Himmel, die Wolken, die Natur beobachten · Sonnenauf- oder -untergang beobachten · die Sterne oder den Mond betrachten · durch den warmen Regen laufen · dem Regenprasseln zuhören · ins Grüne gehen oder fahren · Blumen auf der Wiese pflücken · Kräuter oder Pilze sammeln · Dinge in der Natur sammeln · Gartenarbeit machen · Pflanzen gießen und umtopfen · Enten oder Tauben füttern · einen Berg besteigen · am Ofen, Kamin oder Lagerfeuer sitzen
Bewegung & Sport	Sport machen · schwimmen · Rad fahren · tanzen · Ball spielen · Tischtennis spielen · Ski fahren oder rodeln · schaukeln · boxen oder Wut ablassen · etwas für die Gesundheit tun
Kreatives & Lernen	zeichnen, basteln · stricken, nähen, häkeln · ein Instrument spielen · singen · kreatives Schreiben (Gedichte, Romane, Gedanken) · fotografieren oder filmen · Tagebuch schreiben · etwas Neues lernen oder sich fortbilden · eine Fremdsprache lernen · an einer Fortbildung teilnehmen · Sachbücher lesen · philosophieren, allein oder gemeinsam · über interessante Fragen nachdenken · Landkarten studieren
Medien & Muße	Musik hören · Radio hören · ein Hörspiel, Hörbuch oder einen Podcast hören · Filme oder Serien schauen · ins Kino gehen · ein Konzert anhören · ein gutes Buch lesen · Zeitschriften lesen oder durchblättern · Comics und Cartoons lesen · puzzeln · Spiele oder Computerspiele spielen · Fotos anschauen



Menschen & Verbundenheit	mit Freund:innen telefonieren oder videotelefonieren · liebevoll an Freund:innen denken · alte Freund:innen kontaktieren · Briefe, E-Mails oder Nachrichten schreiben · Verwandte besuchen · mit den Nachbar:innen plaudern · mit Fremden ins Gespräch kommen · neue Leute kennenlernen · andere Leute beobachten · Quality-Time, Zeit gemeinsam · mit Kindern lachen · Witze machen oder anhören · Komplimente machen · jemandem eine Freude machen · jemandem helfen · für andere sorgen · sich sozial engagieren · für einen guten Zweck spenden · sich über etwas Spannendes unterhalten · jemanden anlächeln
Struktur & Wirksamkeit	aufräumen oder aussortieren · das Zimmer umgestalten · etwas warten oder reparieren · etwas Interessantes planen oder organisieren · Urlaubspläne machen · positive Zukunftspläne ausdenken und visualisieren · eine Anschaffung machen · Geschenke überlegen · Bewerbungen schreiben · Stärken einsetzen · eine Herausforderung bewältigen
Kultur, Staunen & Unterwegs	Museen oder Ausstellungen besuchen · einen Vortrag anhören · in den Blumenladen oder Park gehen und staunen · in den Zoo gehen · in die Kirche gehen · Tiere streicheln oder besuchen · einen Ausflug machen · reisen · allein wegfahren · Auto fahren · auf einer Parkbank sitzen · einen Miniurlaub machen · fühlen, egal was

Meine eigenen Ideen – was fehlt in dieser Liste?

Welche fünf davon möchte ich in den nächsten zwei Wochen tatsächlich tun?



HINWEIS ZUR AUSWERTUNG

Wenn sich Ihre Markierungen in einem einzigen Bereich häufen – 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.



KURZ GESAGT

Ergänzen Sie diese Liste immer wieder: Je mehr persönliche Glücksrezepte Sie sammeln, desto weniger müssen Sie an schlechten Tagen erfinden.



Positiver Tagesrückblick

FÜR DIE PRAXIS

Die Grundübung dieses Sets (Seligman et al., 2005) – simpel, gut beforscht und praktisch ohne Zeitaufwand. Führen Sie sie einmal gemeinsam in der Sitzung durch, bevor Sie sie mitgeben: Der entscheidende dritte Schritt – der eigene Beitrag – wird sonst regelmäßig übergangen, und genau dort entsteht die Selbstwirksamkeit. Sprechen Sie das Absenken der Schwelle an schlechten Tagen ausdrücklich an; ohne diesen Hinweis wird die Übung nach dem ersten grauen Tag abgebrochen.

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, wie sich die Haut angenehm warm anfühlt und sich ein wohliges Gefühl der Zufriedenheit einstellt. Ihr Beitrag: Sie haben sich Zeit für die Dusche genommen, Ihr Lieblingsduschgel verwendet, 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 und überlegen: 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 – es erinnert an die Übung, und mit der Zeit entsteht eine persönliche Sammlung, aus der Sie an schwierigeren Tagen schöpfen können.



Pleasure Walk – der Genussspaziergang

FÜR DIE PRAXIS

Verbindet Achtsamkeit mit Genießen (basierend auf Harrison et al., 2012) und eignet sich gut als erste Achtsamkeitsübung: Die Aufmerksamkeit richtet sich nach außen, was deutlich niedrigschwelliger ist als Körperwahrnehmung. Kündigen Sie das Abschweifen der Gedanken vorab an. Als Sitzungsvariante funktionieren fünf Minuten am geöffneten Fenster oder ein kurzer Gang um den Block – auch das lässt sich anschließend gut nachbesprechen.

Der Genussspaziergang ist simpel und doch äußerst wirksam. Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit. Ob Sie eine altbekannte Route wählen – etwa den Weg zum Supermarkt – oder etwas Neues ausprobieren, ist egal; Sie werden erstaunt sein, was Ihnen auf einmal auffällt. Wichtig ist nur eines: ganz im Hier und Jetzt sein, mit allen Sinnen.

Sehen	Achten Sie auf alle Kleinigkeiten um sich herum: über Gartenzäune schauen, hinter Büsche, auf die Vögel in den Bäumen.
Hören	Hören Sie genau hin – konstante Geräusche wie das Rauschen des Flusses und einmalige wie ein Hundebellen oder ein Hupen.
Riechen	Welche Gerüche nehmen Sie auf Ihrer Route wahr?
Schmecken	Gibt es einen Geschmack, der Sie begleitet – ein Bonbon, der Nachgeschmack der Kaffeepause?
Spüren	Was nehmen Sie auf der Haut wahr (eine kühle Brise) und was im Körper (die Atmung, ein Kribbeln der Neugier)?

TIPP



Ihre Gedanken werden während der Übung abschweifen. Das ist völlig normal und Teil des Trainings – kommen Sie einfach immer wieder freundlich mit der Aufmerksamkeit zu sich und Ihren Sinnen zurück. Mit der Regelmäßigkeit wird es leichter. Fehlt Ihnen Zeit oder Motivation für einen Spaziergang, funktioniert die Mini-Achtsamkeit auch in der Mittagspause oder unter der Dusche.

BEISPIEL



„Mir ist zum ersten Mal aufgefallen, dass in der Hecke bei der Bushaltestelle ein Vogelnest ist. Gehört habe ich vor allem das Ticken der Ampel – das nervt mich sonst, diesmal war es einfach ein Geräusch. Gerochen habe ich frisch gemähtes Gras. Auf der Haut war es kühler als gedacht, im Körper wurde ich mit der Zeit ruhiger. Meine Gedanken waren dreimal beim Arbeitsgespräch von morgen – und dreimal bin ich zurückgekommen.“



Meine Beobachtungen nach dem ersten Genussspaziergang – was habe ich mit welchem Sinn wahrgenommen?

Was war anders als sonst? Und wann gehe ich das nächste Mal?

Mein Spaziergang-Protokoll

Die Übung wirkt über die Wiederholung: Mit jedem Mal fällt das Zurückkommen zu den Sinnen leichter. Halten Sie kurz fest, wann Sie unterwegs waren und was Ihnen aufgefallen ist – ein Stichwort genügt.

DATUM	ROUTE	DAS IST MIR AUFGEFALLEN
Beispiel	Runde um den Teich	Zwei Reiher am Ufer · der Boden roch nach Regen · ich war ruhiger als beim Losgehen

KURZ GESAGT



Nicht die perfekte Route macht den Unterschied, sondern die Wiederholung. Zwanzig Minuten, einmal pro Woche – und beim dritten Mal sehen Sie auf dem vertrautesten Weg Dinge, die Sie jahrelang übersehen haben.



Miniurlaub

FÜR DIE PRAXIS

Kernstück des Aktivitätsaufbaus (basierend auf Blickhan, 2015). Die Übung zeigte in Studien günstige Effekte bei depressiven Beschwerden (Ford et al., 2017) sowie bei Ängsten und Zwängen (Eisner et al., 2009) und stärkt allgemein Autonomie und Wohlfühlglück. Zwei Fehler sind typisch: Die geplanten Aktivitäten sind zu groß, und sie bekommen keine Uhrzeit. Bestehen Sie auf beidem – wirklich MINI und mit fixem Zeitpunkt. Bei Klient:innen mit hoher Pflichtorientierung lohnt es sich, die Priorisierung ausdrücklich zu verhandeln, bevor der Kalender gezückt wird.

Ein Miniurlaub ist eine kleine Aktivität, die Ihnen Freude bereitet – fest eingeplant in den Alltag. Sie trainieren damit das Genießen im Moment, die Vorfreude und die positive Erinnerung gleichermaßen und setzen einen wichtigen Baustein für Ihr Wohlfühlglück und Ihre psychische Gesundheit.

- 1 Sammeln Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude machen – große und vor allem kleine, allein und mit anderen, für freie Wochenenden und für eng getaktete Tage mit nur einer Minute Luft. Versuchen Sie, auf mindestens 30 Ideen zu kommen; AB 01 hilft als Inspiration. Fällt es Ihnen schwer, denken Sie an gute Zeiten früher oder an die Kindheit – und fokussieren Sie umso mehr auf die kleinen Dinge.
- 2 Nehmen Sie Ihren Kalender und planen Sie möglichst jeden Tag einen Miniurlaub ein. Wichtig: wirklich MINI. Sie brauchen nicht zwangsläufig neue Aktivitäten – oft bewirkt schon die Umdeutung einer bestehenden Routine die Veränderung: den täglichen Tee bewusster trinken, den beeindruckenden Baum vor der Wohnung wahrnehmen, den Duft des Lieblingsshampoos riechen.
- 3 Genießen Sie dreifach: in der Vorfreude („Mmh, heute Mittag gibt es Pizza“), im Moment selbst („Das schmeckt lecker!“) und in der Erinnerung am Abend („Die Pizza entsprach heute wirklich genau meinem Geschmack“).

BEISPIELE



Den ersten Schluck Cappuccino genießen · das Lieblingsduschgel verwenden · das Fenster öffnen und tief durchatmen · ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause · eine Folge der Lieblingsserie · die Katze streicheln

Meine Miniurlaub-Ideen:



Mein Miniurlaub-Wochenplan

Tragen Sie die Miniurlaube wie Termine ein – mit Uhrzeit. Geben Sie ihnen höchste Priorität: Statt „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ finden Sie eine Formulierung, die Ihr Wohlbefinden voranstellt, etwa „Ich bin es mir wert“. Kommen Zweifel auf, entkräften Sie sie: „Ich tue genug. Das ist jetzt völlig okay.“

TAG	MEIN MINIURLAUB	WANN?	ERLEDIGT & WIE WAR ES?
Beispiel	Mittagspause bewusst mit einer geschätzten Kollegin verbringen	12:30	Ja – war das erste Mal seit Wochen, dass ich mittags nicht am Schreibtisch saß

Welcher Miniurlaub hat am meisten gebracht – und woran lag das?

Was ist mir dazwischengekommen, und wie lässt sich das nächste Woche verhindern?



VARIANTE: DIE ZETTELBOX

Sie planen nicht gerne? Nehmen Sie eine kleine Box – einen Schuhkarton, ein Sparschwein – und werfen Sie darin jede Woche im Voraus kleine Zettel mit Miniurlauben ein. Jeden Tag ziehen Sie zu einem festen Zeitpunkt einen Zettel: So kommt zur Vorfreude noch ein Überraschungseffekt dazu.



Freudige Vorausschau

FÜR DIE PRAXIS

Kurze Übung zur Vorfreude (Hausler, 2019) – besonders geeignet, wenn die Zukunftsaufmerksamkeit auf Sorgen verengt ist; in fünf Minuten zu Sitzungsbeginn durchführbar. Achten Sie auf die letzte Frage: Ohne sie bleibt es bei guten Absichten.

Vorfreude ist eine wichtige Quelle positiver Gefühle – und sie ist steuerbar: Wer sich zu Wochenbeginn oder morgens bewusst macht, worauf er sich freut, erlebt das positive Gefühl gleich doppelt: in der Vorausschau und im Moment selbst. Das unterstützt Optimismus und Resilienz.

Führen Sie die Übung täglich am Vorabend oder in der Früh durch – oder einmal wöchentlich für die kommende Woche. Häufig kommen vermeintlich wichtigere Dinge dazwischen und das eigene Wohlbefinden rutscht nach hinten. Steuern Sie bewusst dagegen.

Worauf freue ich mich heute bzw. diese Woche?

Welche spannenden, interessanten oder reizvollen Aktivitäten und Erlebnisse stehen an?

Welche (Teil-)Ziele möchte ich kurzfristig erreichen – und wie werde ich mich danach fühlen?

Was würde mich dabei unterstützen, heute bzw. diese Woche regelmäßig positive Gefühle zu erleben?

BEISPIEL



„Ich freue mich auf Donnerstagabend – da kommt meine Schwester zum Essen. Mein Teilziel: den Antrag abschicken; danach werde ich erleichtert und ein bisschen stolz sein. Unterstützen würde mich, den Donnerstag im Kalender zu blocken und den Antrag gleich Montagfrüh zu erledigen.“

WICHTIG



Es geht nicht um Freizeitstress, sondern darum, kleinen Miniurlaube bewusst Raum zu geben. Bewerten Sie alltägliche Aktivitäten als Zeit für sich – und ergänzen Sie dort, wo die Balance zwischen „Muss ich“ und „Will ich“ verloren ging.



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 aus. Wichtig bei Klient:innen mit Tendenz zur Selbstaufgabe: die Abgrenzung zum Altruismus ausdrücklich thematisieren – hier liegt bei dieser Übung das eigentliche klinische Risiko.

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 überlegen, was Sie vorhaben, oder die Situationen spontan entstehen lassen – etwa jemanden an der Supermarktkasse vorlassen. Beobachten Sie beides: die Reaktion Ihres Gegenübers und Ihre eigene. Denken Sie am Abend noch einmal an die fünf Gesten zurück.

Variante 2 · Die Freundlichkeitswoche

Achten Sie eine Woche lang täglich darauf, in welchen Situationen Sie freundlich waren, und notieren Sie die jeweiligen 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 bei allen Varianten 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.



Freundlichkeitstag: Welche fünf freundlichen Gesten haben Sie unternommen, und wie haben sie sich ausgewirkt - bei Ihrem Gegenüber und bei Ihnen selbst?

Freundlichkeitswoche: Welche freundlichen Situationen gab es, und wie haben sie sich ausgewirkt?

Freundschaftswoche: Mit welchen Menschen haben Sie Kontakt aufgenommen, und wie haben Sie es erlebt?

Was haben die freundlichen Gesten mit Ihnen selbst gemacht - und wo haben Sie gemerkt, dass Sie an Ihre Grenze kommen?

Freundlichkeit ist generell eine wertvolle Haltung im Alltag. Laut Studien sind die Übungen jedoch besonders wirksam, wenn die freundlichen Gesten an einem Tag beziehungsweise gehäuft in einem begrenzten Zeitraum stattfinden.



Dankbarkeitsritual

FÜR DIE PRAXIS

Wöchentliches Ritual, basierend auf Emmons & McCullough (2003): Wöchentlich wirkt hier stärker als täglich – halten Sie die Frequenz ausdrücklich niedrig, sonst nutzt sich die Übung ab. In Studien wurden günstige Effekte auf depressive Beschwerden und Angstsymptome sowie im Kontext von Bulimie und Abhängigkeitserkrankungen berichtet; allgemein steigert das Ritual Werte- und Wohlfühlglück (Übersicht: Wood et al., 2010). Achten Sie darauf, dass es nicht bei Stichworten bleibt: Die Wirkung entsteht durch das Vergegenwärtigen der Details und das körperliche Spüren.

Dankbarkeit ist beides – ein positives Gefühl und eine Charakterstärke. Sie regelmäßig zu empfinden stärkt die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden im Allgemeinen und die Beziehungsqualität im Besonderen. Aus Studien lässt sich ableiten, dass ein wöchentliches Ritual empfehlenswert ist – hier ist die Wirkung am größten.

- 1 Wählen Sie einen Lebensbereich, mit dem Sie sich diese Woche auseinandersetzen möchten: die berufliche Situation, die Wohnsituation, Freundschaften oder Partnerschaft, die Familie, den Gesundheitszustand, ein Hobby, das persönliche Wachstum. Variieren Sie den Schwerpunkt 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: Nehmen Sie sich Zeit, die Details zu vergegenwärtigen und das Gefühl der Dankbarkeit im ganzen Körper zu spüren. Je nachdem, was Ihnen leichter fällt, schreiben Sie Ihre Gedanken nieder – oder Sie schließen für einen Moment die Augen und versetzen sich in die Situation hinein.

BEISPIEL



Lebensbereich Wohnsituation: „Ich bin dankbar für den Balkon – morgens ist dort Sonne, und ich höre die Amsel im Hof. Ich bin dankbar für meinen Sessel am Fenster, in dem ich abends lese. Und ich bin dankbar 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 dritten Punkt etwas im Brustkorb weitet – genau darum geht es.



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

Was verändert sich, wenn Sie den Lebensbereich wechseln? Welcher Bereich fällt Ihnen leicht, welcher schwer?

VARIANTEN



Schreiben Sie einen Brief an eine Person, für die Sie dankbar sind, und schicken Sie ihn ab oder überreichen Sie ihn persönlich – der sogenannte Dankbarkeitsbesuch. Eine weitere Möglichkeit ist eine wöchentliche Dankbarkeitsliste, auf der Sie jede Woche einige Aspekte festhalten.

KURZ GESAGT



Einmal pro Woche genügt – täglich nutzt sich die Übung eher ab. Entscheidend ist nicht die Zahl der Punkte, sondern dass Sie sich die Details wirklich vergegenwärtigen.



Wochenprotokoll: meine positiven Gefühle

FÜR DIE PRAXIS

Verlaufsblatt für die Nachbesprechung und zugleich eine Übung für sich: Das Benennen des Gefühls schult die auf sich selbst bezogene emotionale Intelligenz (vgl. INFO 08). Setzen Sie es begleitend zu einer laufenden Übung ein und lassen Sie es über mehrere Wochen führen – es zeigt zuverlässiger als jede Rückfrage, welche Gefühle tatsächlich zunehmen und welche weiterhin fehlen. Die Intensitätsspalte dient nicht der Leistungsmessung, sondern macht sichtbar, dass auch schwache Gefühle zählen.

Halten Sie eine Woche lang jeden Abend kurz fest, was Ihnen heute gutgetan hat – ein Miniurlaub, ein Genussmoment, eine freundliche Geste, ein Erfolg – und welches positive Gefühl Sie dabei erlebt haben. Die Übersicht der zehn positiven Gefühle (INFO 05) hilft beim Benennen. Zwei Minuten genügen.

TAG	WAS HAT HEUTE GUTGETAN?	POSITIVES GEFÜHL	STÄRKE 1-10
Beispiel	Spaziergang am Fluss nach der Arbeit, das Licht war besonders schön	Staunen, Gelassenheit	6

Welche Gefühle kamen diese Woche am häufigsten vor – und welche haben gefehlt?



An welchem Tag war die Stärke am höchsten? Was war an diesem Tag anders?

Welche Sonnenstunde möchte ich zur festen Gewohnheit machen?

Mein Monatsüberblick

Kopieren Sie die Wochentabelle für jede weitere Woche und tragen Sie hier zusammen, was sich zeigt. Über vier Wochen wird ein Muster sichtbar, das eine einzelne Woche noch nicht verrät.

WOCHE	HÄUFIGSTES GEFÜHL	HAT GEFEHLT	WAS ICH DARAUS MITNEHME
Beispiel	Gelassenheit	Stolz, Interesse	Ruhe finde ich inzwischen gut – ich brauche wieder etwas, worauf ich neugierig bin



HINWEIS

Ein leerer Tag ist kein Scheitern, sondern ebenfalls eine Information – schauen Sie nach, was an diesen Tagen anders war. Und legen Sie die Latte an schwierigen Tagen bewusst tiefer: Auch eine warme Dusche zählt.



KURZ GESAGT

Was gemessen wird, wird sichtbar – und was sichtbar ist, lässt sich vermehren. Zwei Minuten am Abend genügen dafür.



Quellen & Vertiefung

Dieses Praxis-Set basiert auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – und dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Die ausführlichen Studienbelege zu allen Interventionen finden sich dort. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz. (Kapitel 3 „Wohlfühlglück“ – Grundlage dieses Sets)
2. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
3. Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*.
4. Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*.
5. Fredrickson, B. L. & Tugade, M. M. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*.
6. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*.
7. Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Erlbaum. (Facetten des Genießens)
8. Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*. (Dankbarkeitsritual)
9. Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*.
10. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. (Werteglück)
11. Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann. (Grundlage des Miniurlaubs)
12. Weitere in diesem Set genannte Belege, zitiert nach Hausler (2022): Fredrickson (1998) zum Verhältnis positiver und negativer Gefühle; Gottman (2017) zum Verhältnis 5:1 in langfristig funktionierenden Beziehungen; Boehm (2018) zum Zusammenhang von Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit; Harrison et al. (2012) zum Pleasure Walk; Ford et al. (2017) und Eisner et al. (2009) zum Aktivitätsaufbau; Lyubomirsky et al. (2004), Otake et al. (2006) und Peterson (2006) zu Freundlichkeitsübungen.

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