



**Martina Weiblen** Heilpraktikerin (Psychotherapie) / Trainerin / Coaching

„Ich arbeite nach den Prinzipien der positiven Psychologie. Ich setze sie therapeutisch ein (Gesprächstherapie, imaginative Verfahren und NLP-Techniken) und leite Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung (Positive Psychology Practitioner)“



### **Die positive Psychologie**

Die Positive Psychologie ist eine noch junge Disziplin in der Psychologie. Sie beschäftigt sich mit der Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben. Martin Seligman prägte die Positive Psychologie.

Sie ist wissenschaftlich belegt und in vielen Studien erforscht.

Ziele der Positiven Psychologie sind - die Menschen darin zu unterstützen

- Ein erfülltes Leben zu führen
- Einen Sinn in Ihrem Leben zu erkennen
- Stärken zu erkennen und einzusetzen
- Positive Gefühle zu erleben
- Gelingende Beziehungen zu führen
- Selbstbestimmtheit zu fördern
- Wohlbefinden und Glück zu erleben
- Eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln
- Grundbedürfnisse zu befriedigen, um den Selbstwert zu stärken
- Etwas zu einer positiven Gesellschaft beizutragen
- Institutionen zu unterstützen ein motivierendes und unterstützendes Klima herzustellen
- Und vieles mehr.....

## Ich integriere die Grundsätze der positiven Psychologie in meine Arbeit

Ich begleite Menschen, die in Krisen stecken oder an psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Ängsten leiden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine positive Lebenseinstellung und eine positive Sichtweise gegen Ängste und Depressionen hilft. Schon nach kurzer Zeit stellen sich positive Veränderungen ein. Das bedeutet aber nicht, dass Dinge schön geredet werden, sondern dass wir durch eine zuversichtliche Haltung und ein anderes Bewertungssystem (wachstums- und entwicklungsorientiert, ressourcen- und lösungsorientiert) zufriedener leben können.

Viele Menschen sind in einer Familie aufgewachsen, in der das Negative im Vordergrund stand. Und sie haben gelernt, die Welt so zu sehen. Sie empfinden ihren Platz in der Welt alles andere als positiv. Genauso negativ kann der Blick auf einen selbst sein. Sieht man nur Defizite und Schwächen im Selbstbild oder hat man gelernt sich auf das zu konzentrieren, was man gut kann. Ist ein Mensch darin unterstützt worden, sich selbst sein zu dürfen und den eigenen Weg gehen zu dürfen oder hat ein Mensch erlebt, dass er Erwartungen erfüllen muss und jemand darstellen muss, der gar nicht seinem Innersten entspricht.

Ich unterstütze meine Klienten therapeutisch und beratend darin, Ihre Lebenseinstellung zu verändern. Einen anderen Blick auf Ihr Leben zu werfen. Und zu betrachten – was Ihnen gelungen ist und wie sie Probleme bewältigt haben. Und sich selbst anders zu betrachten und zu bewerten. Damit Sie der Mensch sind, der Sie wirklich und wahrhaftig sind. Den in Ihrer Wahrhaftigkeit steckt Ihre Kraft.

## Ich helfe Menschen ihre Vergangenheit neu bewerten

Durch die Veränderung des Blickwinkels sieht eine Lebensgeschichte oft anders aus.

Wie sieht mein Leben aus, wenn ich nicht betrachte, was schwierig war – sondern betrachte was gelungen ist? Wann wurde ich bestärkt und unterstützt? Wer war mein Vorbild? Was hat mich wachsen lassen? Was habe ich entwickelt und gelernt? Wie habe ich Probleme gemeistert?

**EIN JA ZU MEINEM LEBEN MIT ALL SEINEN HERAUSFORDERUNGEN entsteht durch meine Haltung. Und in diese Haltung kann jeder Mensch finden.**

Wie kann ich mit meiner Vergangenheit Frieden schließen?

Gibt es Ereignisse und Konflikte in meiner Vergangenheit, die mich belasten und mir keine Ruhe lassen? Und wie könnte ich Frieden finden – was könnte ich in Ordnung bringen? Wie hoch ist meine Vergebungsbereitschaft mir selbst gegenüber und anderen?

## Ich ermittle mit ihnen Ihre Stärken

Es gibt 24 universelle Charakterstärken. Dabei geht es nicht um Talente und besondere Begabungen – sondern um Charakterstärken.

Diese Stärken sind in 6 Stärkenfamilien unterteilt nach Peterson und Seligman 2004. Diese Stärken können durch den VIA-Test ermittelt werden.

Die 6 Stärkenfamilien sind

Weisheit und Wissen – kognitive Stärken

Mut – emotionale Stärken

Humanität – zwischenmenschliche Stärken

Gerechtigkeit – Beziehung zwischen dem Individuum und der Gemeinschaft

Mäßigung – Stärken gegen Exzesse

Transzendenz – Stärken, die Sinn stiften

Jeder Mensch hat in diesen Stärkenfamilien Charaktereigenschaften, die besonders ausgeprägt sind. Nur oft wissen wir das nicht.

Wenn wir unsere Stärken kennen, können wir sie bewusst einsetzen und so erreichen, dass wir das tun, was wir am besten können. Das hilft uns zufrieden und glücklich zu sein.....

## Ich begleite Sie auf dem Weg zur gelingenden Beziehung

Damit ein Mensch sich wohl fühlt in seinem Leben, braucht er Bindungen. Wir sind als Menschen soziale Wesen und brauchen Beziehungen, in denen wir uns wohl und geliebt fühlen.

Damit eine Beziehung gelingen kann, brauchen wir die Fähigkeit der Empathie, der Toleranz, der Loyalität und Treue und die Fähigkeit positiv zu kommunizieren. Das heißt wir können aktiv zuhören, dem anderen ein positives Feedback geben und bei Konflikten konstruktive Lösungsvorschläge machen.

Genauso wichtig ist es, dass wir Nähe und Distanz regulieren können. Denn wir brauchen Autonomie und Bindung. Es gibt Bereiche, in denen wir uns als kompetent und selbstbestimmt erleben möchten, damit wir uns in einer engen Beziehung wohl fühlen. Genauso brauchen wir die Fähigkeit, uns zu öffnen und mitzuteilen und andere Menschen an unseren Gedanken und Gefühlen teilhaben zu lassen.

All das können wir lernen – denn eine wichtige Grundvoraussetzung, damit unser Leben gelingt, ist:

Dass wir bereit sind zu lernen und uns weiter zu entwickeln. Und dass wir unser Leben als einen Entwicklungsprozess betrachten. Was wir noch nicht können, können wir ja lernen.

### Ich helfe Ihnen ihren Selbstwert zu stärken

Wussten Sie, dass Ihr Selbstwertgefühl sehr stark verbunden ist mit der Erfüllung Ihrer Grundbedürfnisse? In der positiven Psychologie geht man von der Annahme aus (ist auch wissenschaftlich erforscht), dass Menschen, die gut für sich sorgen – einen guten Selbstwert haben.

Dass Menschen über ein Selbstbild, dass der „Realität ( nicht über und nicht unterbewertet) entspricht, sich nicht nach Anerkennung durch andere ausrichten, sondern die Ziele verfolgen, die ihnen stimmig erscheinen.

Sie können Erfahrungen gut integrieren und daraus weitere Kompetenzen entwickeln. Ihr Selbstwertgefühl hat sich aus Erfahrungen in vertrauensvollen Beziehungen, über soziale Vergleiche (Erfolg und Misserfolg und über Ihre Identität und Authentizität (sich selbst sein dürfen) modelliert.

Sie können „Selbstwertschwächende“ Entwicklungen korrigieren und in eine „Selbstwertschätzende“ Haltung gehen.

Sie lernen das über das Selbst-Mitgefühl sich selbst ein guter Freund sein.

Sie können lernen mit sich selbst freundlich umzugehen, sich mit anderen Menschen verbunden fühlen (anders sein dürfen) und ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, was ist, ohne sich zu verurteilen (Achtsamkeit).

### Ich zeige Ihnen effektive Interventionen aus der Positiven Psychologie

Kleine Übungen für den Alltag können viel bewirken. In der positiven Psychologie gibt es sehr schöne und einfach durchzuführende Alltagsrituale.

Hier ein paar Beispiele:

- Der positive Tagesrückblick als Abendritual. „Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich neigt und Deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes erfahren hast. Auf dass die Erinnerung Dich wärmt und gute Träume Deinen Schlaf begleiten (Irisches Segenswort).“
- Der Mini-Urlaub: eine Liste positiver Aktivitäten, die in den Alltag integriert werden können und das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern.
- Das Dankbarkeits-Tagebuch – einmal in der Woche das notieren, wofür Sie im Moment dankbar sind.
- Der Genuss-Spaziergang
- Der Dankbarkeits-Besuch
- Und vieles mehr

Es wirkt sich auf das Wohlbefinden aus, da mehr positive Gefühle erlebt werden und diese intensiver abgespeichert werden. Positive Gefühle sind flüchtiger als negative Gefühle.

Und Sie brauchen nur zwei Voraussetzungen dafür:

*„Um glücklicher zu werden, braucht es den Willen und den richtigen Weg.“*

*(Lyobomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon 2011)*

