

# **Ein Perspektivenwechsel in Psychosozialer Beratung, Coaching und Erwachsenenbildung**

## **Persönlichkeitsentwicklung durch Positive Psychologie**

### **Forschungsziel und Forschungsfrage**

Das Ziel meiner Masterthese war es, eine theoretische Betrachtung der Thematik Positive Psychologie in der Psychosozialen Beratung und in der Erwachsenenbildung, vorzunehmen und die Veränderungen der Persönlichkeit zu erfassen. Ergänzt wird dieses Ziel mit einer empirischen Untersuchung. Dies bedeutet, dass meine Masterthese versucht, anhand der bearbeiteten Theorie und des verwendeten Forschungsdesigns, die theoretischen Aspekte mit den aus der Praxis erhobenen Erfahrungswerten zu festigen. Es soll erhoben werden, welche Faktoren der Positiven Psychologie bei einer Psychosozialen Beratung oder bei der Erwachsenenbildung welche Veränderungen in der Persönlichkeit hervorgerufen haben.

Um dieses Ziel zu erreichen wurde folgende Forschungsfrage formuliert, welche meine Forschungsarbeit beantworten möchte:

**Welchen Beitrag liefert die Positive Psychologie für die  
Persönlichkeitsentwicklung?**

### **Empfehlungen, wie die Positive Psychologie die Persönlichkeitsentwicklung begünstigt**

Wie erwähnt arbeiten zertifizierte Anwender der Positiven Psychologie mit ihren Klienten und Teilnehmern ressourcenorientiert und stärkenorientiert. Viele Übungen und Methoden der Positiven Psychologie sind sofort umsetzbar und anwendbar und bedürfen keinerlei Vorkenntnissen von den Klienten und Teilnehmern. Die Umsetzung und Anwendung zeigt schnelle, positive, sehr angenehme Wirkungen, welche die Menschen sehr positiv überraschen. Das Resultat sind Positive Emotionen, welche abgespeichert werden und zum Wiederholen motivieren. Daraus ergibt sich eine

Kaskade an Möglichkeiten, weitere Positive Emotionen erzeugen zu wollen und diese auch wieder abrufen zu können. Aus dieser Reihenfolge und dem Wunsch sich gut zu fühlen, erfolgt wie von selbst eine Persönlichkeitsentwicklung, der Wunsch nach Veränderung, um im Positiven zu bleiben. Sämtliche Übungen und Methoden der Positiven Psychologie sind sehr anwenderfreundlich. Sie können von den Teilnehmern entweder selbst variiert und bedarfsgerecht angepasst werden, oder von der erfahrenen, zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie in der Psychosozialen Beratung, in Seminaren, im Coaching oder in der Positiven Erziehung bereits vorab klientenzentriert zusammengestellt werden. Die Angebote der Positiven Psychologie für die Persönlichkeitsentwicklung sind anwenderfreundlich und erleben dadurch eine sehr hohe Akzeptanz. **Die Psychosoziale Beraterin muss in Positiver Psychologie geschult sein und selbst authentisches Vorbild sein. Sie ist die Vermittlerin der Werkzeuge der Positiven Psychologie.**

### **Gegenwart und Zukunft mit Positiver Psychologie**

Die Positive Psychologie erhebt keinen frustrierenden Leistungsanspruch, sie hinterlässt immer angenehme Spuren auf den Wegen, welche Menschen mit ihr gehen. Sie geht mit ihnen stärkend in deren Zukunft und begleitet sie in einen positiven Lebensstil. Die Positive Psychologie kann Menschen wieder gesund machen und sie gesunderhalten. Sie ist maßgeblich an der Persönlichkeitsentwicklung beteiligt, welche es Menschen ermöglicht, sich nachhaltig physisch, psychisch, geistig und seelisch mit ihrem Selbst auseinanderzusetzen und ein gelungenes Leben zu führen. **Sie lässt Menschen positiv über sich selbst und andere denken und dementsprechend positive Kommunikation anwenden und positive Handlungen setzen. Wenn so viele wie möglich dies in ihrem Leben umsetzen, hat dies epochale Auswirkungen auf unserem Planeten.**

Die Wissenschaft der Positiven Psychologie ist sehr wahrhaftig, für alle anwendbar und überall einsetzbar. Sie ist bereits in der Zukunft angekommen und kann von intelligenten, verantwortungsvollen Gestaltern für die präventive, nachhaltige und nachsorgende, also fürsorgende, Gesundheitspolitik angewandt werden. Menschen haben das Recht, ein gelungenes, lebendiges, ressourcenorientiertes und glückliches

Leben zu führen und Recht auf Gesundheitsförderung auch anhand von Persönlichkeitsentwicklung. **Positive Psychologie gibt den Menschen ihre Bedeutsamkeit und ihre Selbstwirksamkeit zurück.** Sie bekommt mit Positiver Erziehung bereits Raum in der Elementarpädagogik, geht in der Schule weiter und darf das gesamte Spektrum der Erwachsenenbildung und Gesundheitsförderung mitgestalten. Das Wohlbefinden der Bevölkerung ist die Zukunftsarbeit aller Mitgestalter.

Die Ergebnisse sämtlicher Studien der Positiven Psychologie und meiner Masterthese sprechen Bände. Es verwundert, dass Persönlichkeitsentwicklung mit Positiver Psychologie noch nicht Bestandteil einer präventiven und nachsorgenden Gesundheitsförderung und einer Caring Economy weltweit ist. Wünschenswerterweise werden künftig Psychosoziale Berater, Erwachsenenbildner, Coaches, Mediziner, Therapeuten und Pädagogen mit Ausbildungen in Positiver Psychologie Orientierungsgeber einer sinnhaften und auf allen Ebenen nachhaltigen Gesundheitspolitik mit Wohlbefinden als oberste Priorität jedes Einzelnen in der Bevölkerung sein.

Anna Maria Zanolli MSc

Haslach, am 20. September 2022