

Zwei Übungen der Positiven Psychologie zur **Steigerung von Selbstbewusstsein und Wohlbefinden** (aus dem „Praxisbuch Positive KVT“ von Fredrike Bannink)

Übung 1: „Entscheidende Augenblicke“

Diese Übung hilft, sich über eigene Charakterstärken (s.a. *VIA-Test* im Downloadbereich) klar zu werden und eine Brücke zwischen früheren bedeutsamen Erlebnissen und zukünftigen Möglichkeiten zu schlagen. Ziel ist die Verbindung einer positiven Identität mit vorhandenen Stärken. Die Übung gliedert sich in drei bzw. vier Schritte:

1. Benennen Sie den entscheidenden Augenblick eines selbst gewählten *glücklichen Lebensereignisses* (etwas, worauf Sie besonders stolz sind inklusive der Vorstellung, wie Sie persönlich dazu beigetragen haben, welche Fähigkeiten und Stärken Sie eingesetzt haben). Konzentrieren Sie sich auf alle Details der Situation und des positiven Erlebens und genießen Sie dies, als würde es jetzt noch einmal geschehen.
2. Notieren Sie die *Charakterstärken* (z.B. Weisheit/Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung, Sinn/Transzendenz), die in Ihrer Geschichte eine Rolle spielten.
3. Denken Sie darüber nach, wie sich dieses Erlebnis auf Ihre *Identität*, Ihre Person als solche einschließlich Ihres Lebensmottos ausgewirkt hat. Überlegen Sie, wie der „entscheidende Augenblick“ Sie bis heute beeinflusst.
4. *Planen* Sie für einen bestimmten Zeitraum den Einsatz von einer oder mehrerer dieser Stärken. Achten Sie darauf, klar zu definieren, wie Sie die Stärke nutzen wollen. Beobachten Sie die mit dem Stärkeneinsatz verbundenen Veränderungen.

Übung 2: „Die Macht der positiven Gefühle“

Die folgenden drei Fragen fördern allgemeines Glück und Wohlbefinden:

1. Was habe ich heute getan, das ich als befriedigend empfunden habe?
2. Was hat heute ein anderer Mensch getan, das ich als befriedigend empfunden habe? Habe ich auf diesen anderen so reagiert, dass er das möglicherweise noch einmal tut?
3. Was sehe, höre, fühle, rieche oder schmecke ich sonst noch, wofür ich dankbar bin?

Hilfreich dabei ist, sich diese Fragen regelmäßig (für eine bestimmte Zeit sogar täglich) zu stellen und sich mit nahen Personen darüber zu unterhalten.