

# «Drei gute Dinge» – Probieren geht über studieren

**Reden ist Silber, Schweigen ist Gold, heisst es auch. Ich würde eher sagen, Reden ist Silber, Machen ist Gold.**

Kommunikation ist zwar die Grundlage von sozialen Beziehungen. Aber nur mit Machen bewegen Sie auch etwas in Ihrem Leben. Deshalb richte ich in dieser Kolumne den Blick aufs Tun. Know-how ist schnell vermittelt, Umsetzen viel anspruchsvoller. Anleitungen für selbstständiges Tun dürfen deshalb nicht kompliziert sein.

**Eine Auswahl wissenschaftlich erhärteter Interventionen** aus der Positiven Psychologie soll Ihnen die Möglichkeit geben, dem Wissen und Interesse auch ein Tun folgen zu lassen. Der Klassiker heisst «Drei gute Dinge». Dies ist die am meisten erforschte Übung und diejenige mit dem nachweislich besten Erfolg, um mehr Dankbarkeit zu empfinden und hoffnungsvoller in die Zukunft zu schauen: Schreiben Sie jeden Abend drei positive Erlebnisse in ein Tagebuch. Und auch, was diese guten Gefühle ausgelöst hat. Das können grosse Dinge

wie ein Heiratsantrag oder die Diplomfeier ihres Kindes, aber auch ganz alltägliche wie ein gutes Essen oder das Lächeln einer fremden Person sein. Bereits nach wenigen Wochen werden sich signifikante Veränderungen in der positiven Wahrnehmung ihrer Umwelt einstellen. Grund dafür ist, dass sich Ihr Gehirn in der Selektion der Reize auf Positives fokussiert



siert und Ihnen generell bewusster wird, mit wie viel Gutem Sie umgeben sind.

**Besonders angenehm ist die Übung** «Einen wundervollen Tag erleben»: Sie planen entweder für sich selbst oder einen wichtigen Menschen in Ihrem Leben einen Tag voller ange-

nehmer Dinge. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Interessant ist, dass Sie bei der Durchführung des Tages für jemand anderen noch mehr positive Emotionen erleben werden, als wenn Sie es für sich selber gemacht hätten.

**Etwas anspruchsvoller ist der Dankbarkeitsbrief:** Sie schreiben einer Person, der gegenüber Sie in der Vergangenheit zu wenig Dankbarkeit gezeigt haben, einen Brief, in dem Sie detailliert schildern, wieso Sie ihr dankbar sind. Diesen Brief bringen Sie persönlich vorbei, ohne anzukündigen, weshalb Sie zu Besuch kommen, und lesen ihn vor. Die Wirkung wird Sie verblüffen. Wem das zu weit geht, der darf den Brief auch der Post übergeben.

**Ihren Blick auf die Stärken Ihrer Mitmenschen** zu richten, kann Ihnen helfen, noch freundlicher und toleranter zu werden. Gewöhnen Sie sich an zu fragen, was dieser Mitmensch wohl für Stärken hat. Dies ist besonders anspruchsvoll bei Personen, die Ihnen nicht sympathisch sind,

zeigt aber gerade dort die grösste Wirkung. Sie verlieren Angst vor Fremden, die Atmosphäre in einer Gesprächsrunde wird sofort besser, Sie können leichter mit anderen zusammenarbeiten und haben weniger das Bedürfnis, gewissen Menschen ausweichen zu müssen. Übrigens gewinnt man seiner Vergangenheit viel Gutes ab, wenn einem die Stärken, welche in der Familie liegen, bewusst werden. Aufstellen eines «Familien-Stärkenbaums» heisst das in der Fachsprache.

**Zwei Interventionen, die dem eigenen Denken** zu gesünderen Einstellungen verhelfen, sind «Mein bestes Ich» und «Eine Tür geht auf, wenn eine andere schliesst». Bei ersterer Übung überlegen Sie sich, wann Ihnen etwas besonders gut gelungen ist. Dabei geht es nicht um besondere Leistungen wie Siege oder erfolgreiche Abschlüsse, sondern eher um Handlungen, bei denen Sie sich als wertvollen Menschen erlebt haben. Zum Beispiel, weil Sie jemandem in einer schwierigen Situation geholfen haben.

Schreiben Sie Ihre erlebten Gefühle und diejenigen der anderen Person auf. Dies wird ihr Selbstwertgefühl steigern. Bei der zweiten Übung wird eine optimistischere Denkweise trainiert. Schreiben Sie einen Erfahrungsbericht über Ereignisse, bei denen Sie zunächst enttäuscht wurden oder einen Misserfolg erlebt haben. Versuchen Sie nachher herzuleiten, weshalb diese Ereignisse letztlich einen positiven Beitrag zu Ihrer Lebensentwicklung geleistet haben. Vielleicht haben Sie eine wichtige Prüfung nicht bestanden und deshalb wurde Ihnen klar, dass Ihre Stärken gar nicht in dieser Disziplin liegen. So eröffnete sich erst die Chance, den heutigen Beruf auszuüben.

**Übungen aus der Positiven Psychologie** sind leicht verständlich. Ihre grosse Wirkung entfalten sie aber nur, wenn der aufwendige Weg zur Umsetzung diszipliniert verfolgt wird. Abschliessen möchte ich mit meiner Lieblingsintervention: Über anstehende Ferien erzählen, mir beim Einkauf bereits

den Verzehr der köstlichen Speisen vorstellen oder Bilder der Freunde, die ich gleich treffen werde, vor mein geistiges Auge holen – «Vorfreude zelebrieren».

**Sigmar Willi**

## Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.