



Dr. Daniela Blickhan

Die Diplom-Psychologin leitet seit mehr als 25 Jahren das Inntal Institut. Sie bietet in ganz Deutschland Ausbildungen in **Positiver Psychologie** an. In ihrem Unternehmen Positive Business – Dr. Daniela Blickhan & Partner übersetzt sie internationale wissenschaftliche Erkenntnisse der Positiven Psychologie für die Anwendung in Führung, Zusammenarbeit und Lebensführung.

P

ositive Psychologie: „Warum ich? Warum das? Warum gerade jetzt?“ versus „Was ist jetzt entscheidend? Wofür könnte das gut sein? Was kann ich jetzt tun?“

Jeder Mensch ist anders. Der eine reagiert auf Schwierigkeiten mit Angst, der nächste mit Achselzucken und manch einer begrüßt jeden Rückschlag als Chance zur Wegkorrektur, um noch schneller an sein Ziel zu kommen. Wie wir mit Konflikten, Krisen, Katastrophen umgehen, das wird uns im Lauf des Lebens immer bewusster. Schlagworte wie „Resilienz“, „Selbstwirksamkeit“ und „Acht-

samkeit“ kreuzen unseren Weg. Die eigene Aufstellung kann von Haus aus förderlich, sie kann aber auch hinderlich sein. Die gute Nachricht: Man kann etwas daran ändern. Man kann Krisenresistenz trainieren, ebenso wie man für die eigene glückliche Lebensführung und Zufriedenheit viel tun kann. Und man kann lernen, wenn einem das Wasser bis zum Hals steht, nicht zu verzweifeln, sondern Wege aus dem Schlamassel zu finden.

Anregungen dafür gibt die in Deutschland noch junge, in anderen Ländern, beispielsweise in den USA, Australien oder in Skandinavien, bereits etablierte wissenschaftliche Richtung der Positiven Psychologie. Wir sprachen mit der führenden Instanz in Deutschland, Dr. Daniela Blickhan.

Gastivo Magazin: Liebe Frau Dr. Blickhan, wie sind Sie bisher durch diese besondere, von COVID-19 geprägte Zeit gekommen? Haben Sie neue Weichenstellungen vorgenommen?

Daniela Blickhan: Ja, diese Zeit war besonders und sie ist es noch. Im Inntal Institut bieten wir Ausbildungen in Positiver Psychologie, Kommunikation und Coaching an, und seit dreißig Jahren leben diese Ausbildungen vom gemeinsamen Lernen und vom Austausch in der Gruppe im Seminar. Als ab Ende März Präsenzveranstaltungen verboten wurden, hat uns das natürlich erst einmal schwer getroffen, wie viele andere auch. Für uns als Institut war klar, dass wir nicht von jetzt auf gleich komplett auf Online-Angebote umsatteln werden, aber wir haben uns auch schnell auf die Frage fokussiert, was wir in diesen Zeiten unseren Teilnehmenden und anderen Menschen anbieten können, wie sie von unserer Expertise profitieren können. Darum haben wir zusätzliche Online-Seminarangebote geschaffen und Möglichkeiten gefunden, wie wir Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie in diesen Zeiten zugänglich und anwendbar machen können. Gerade die Auswirkungen von sozialer Distanzierung und Einschränkungen

im Autonomie- und Wirksamkeitserleben von Menschen lassen sich psychologisch hilfreich verstehen und einordnen, sodass man dann auch sinnvoll damit umgehen und gut für sich sorgen kann. Inzwischen dürfen wir unter Einhaltung strenger Abstands- und Hygieneauflagen wieder Präsenzseminare anbieten. Wir selbst als Trainer und unsere Teilnehmenden erleben sehr deutlich, wie erhebend das gemeinsame Erleben jetzt nach den Monaten der Unsicherheit und der sozialen Kontaktbeschränkungen ist. Ich persönlich war wirklich gerührt, als ich in einer Mittagspause zum ersten Mal wieder eine Gruppe von Teilnehmenden im Restaurant an einem Tisch beim Essen sitzen gesehen habe – in unseren Seminaren müssen sie ja noch Abstand halten – und ich gemerkt habe, ja, jetzt ist wieder mehr vom normalen Leben spürbar. Das wirkt sich auch auf die Stimmung in unseren Seminaren aus und wir freuen uns, dass wir wieder einen Rahmen schaffen können, in dem Menschen sich austauschen, lernen und gemeinsam Wege finden, auch mit den Herausforderungen dieser Zeiten gut umzugehen.

Warum kommen manche Gastronomen besser durch die Krise als andere?

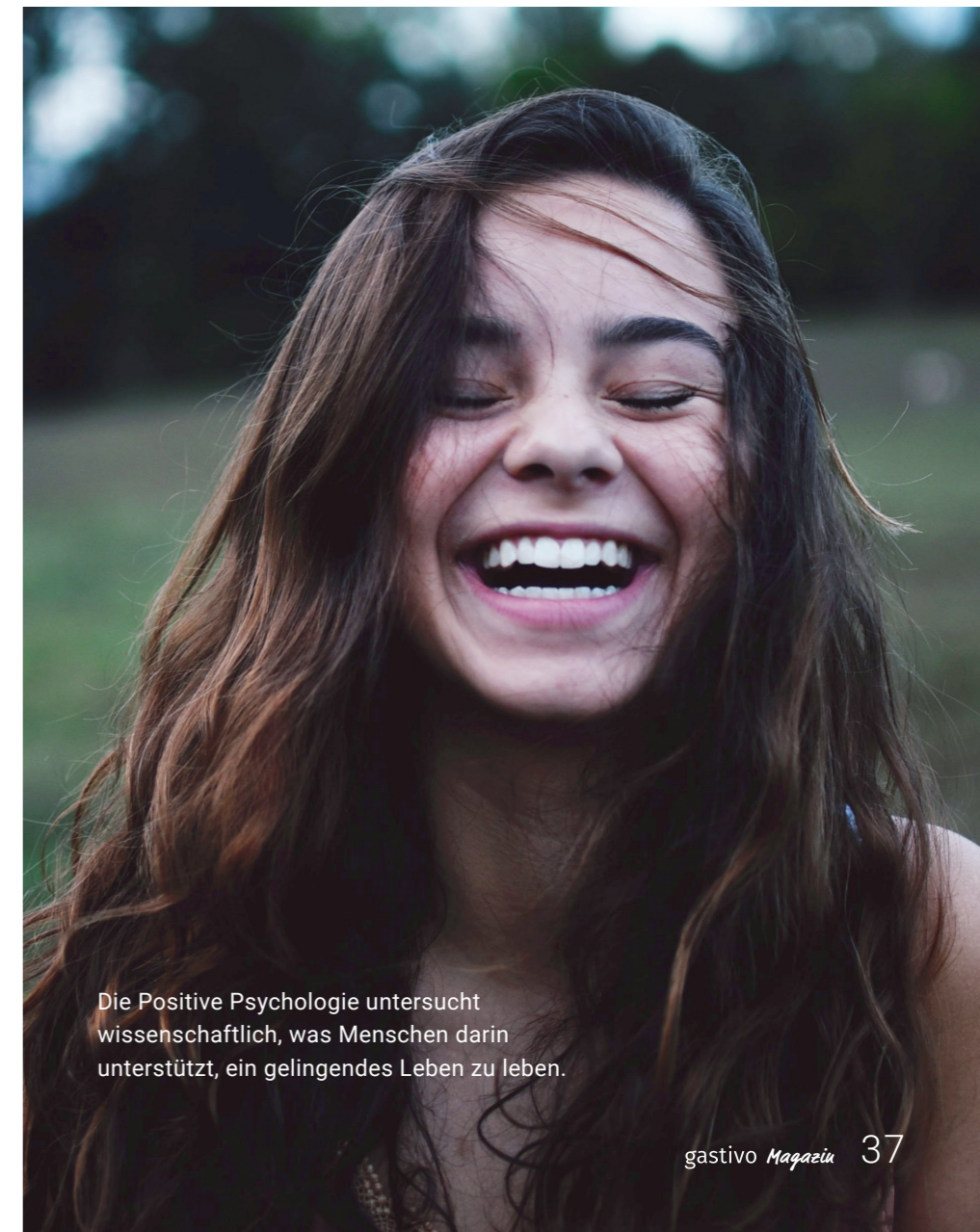
Für meine Antwort auf diese wichtige Frage möchte ich das italienische Lokal als Beispiel nehmen, in dem wir mit unseren Teilnehmenden am Standort Bad Aibling sehr oft während der Kurstage essen. Das Lokal ist inhabergeführt und bietet neben hervorragender Qualität einen sehr persönlichen, kundenorientierten Service. Ich war wirklich beeindruckt davon, wie schnell und individuell die Inhaber sich den veränderten Regeln angepasst haben. Sobald Take-out erlaubt war, reagierten sie darauf mit einem entsprechenden Angebot, das sie außerhalb des Lokals gut sichtbar präsentierten. Nicht

nur wenige Gerichte, nein, sie boten ihre komplette, hervorragende Karte zur Auswahl an. Das Lokal hatten sie umgeräumt und in der Mitte des Gastraumes einen großen Tisch als Blickfang dekoriert. Dort waren Artikel eines benachbarten Geschäftes ausgestellt: schönes Geschirr, Deko-Objekte, hübsche Accessoires rund um Essen und Wohnen. Als Stammkundin vermittelte mir das beim ersten Betreten des Restaurants ein Gefühl der positiven Überraschung – und das glück die Ungewohntheit der Maske aus. Die Inhaberin hatte sich also überlegt, wie sie das Beste aus der neuen Situation machen konnte, hatte ihr Angebot darauf umgestellt (Take-out), bot weiterhin hervorragende Qualität an und

sorgte zusätzlich für den Mehrwert eines unerwarteten, kleinen Shopping-Erlebnisses. Das zeigt ihre Flexibilität im aktiven Anpacken einer neuen, unvorhergesehenen Situation. In der Sprache der Psychologie würden wir das als Selbstwirksamkeit und Resilienz beschreiben.

Wie kann Positive Psychologie helfen, wenn man sich angesichts der COVID-19-Krise mutlos fühlt?

Erst einmal: Es ist völlig normal und in Ordnung, sich in diesen Zeiten auch mal mutlos zu fühlen. Viele Menschen erleben aufgrund der Krise Auswirkungen auf ihre Stimmung, ihre Zuversicht und ihre Orientierung im Leben, die sie so vorher nicht gekannt haben.



Die Positive Psychologie untersucht wissenschaftlich, was Menschen darin unterstützt, ein gelingendes Leben zu leben.

Einschränkungen der Lebensqualität und natürlich auch existenzielle Unsicherheiten können sich im Wohlbefinden bemerkbar machen. Das anzuerkennen und sich selbst zuzugestehen, kann schon ein wichtiger Schritt sein, diese Herausforderungen gut zu bewältigen. In der Positiven Psychologie gibt es das Konzept des Selbstmitgefühls: Mit sich selbst so umzugehen wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin – mit Wohlwollen, Verständnis, Trost und Zuversicht. Das brauchen wir insbesondere, wenn wir uns allein fühlen oder wenn es uns vorkommt, als wären wir überwältigt von Herausforderungen. Dann hilft der Gedanke: Das geht allen mal so, dieses Erleben ist menschlich. Das darf sein. Positive Psychologie heißt nicht einfach nur Positives Denken. Es geht nicht darum, unter allen Umständen bedingungslos optimis-

tisch sein zu wollen oder positive Gefühle zu erzwingen. Die Positive Psychologie untersucht stattdessen wissenschaftlich, was Menschen darin unterstützt, ein gelingendes Leben zu leben. Dazu gehört das Erleben von Glück und Zuversicht ebenso wie das Pflegen positiver Beziehungen, das Erleben von Sinn, das Verwirklichen der eigenen Werte und die persönliche Weiterentwicklung. Das kann in diesen Zeiten durchaus anders aussehen als sonst, weil unsere Möglichkeiten in Sachen Beziehungen und Selbstwirksamkeit eben auch anders aussehen.

Was immer geht, und zwar wirklich immer: Stellen Sie sich jeden Abend die Frage, was heute schön war und wie Sie dazu beigetragen haben, dass Sie das erleben konnten. Dieser positive Tagesrückblick ist eine klassische Intervention aus

der Positiven Psychologie. Vertrauen Sie darauf, dass Sie immer mindestens drei schöne Erlebnisse benennen können und dass Sie über die Frage nach dem eigenen Beitrag dazu selbst Einflussmöglichkeiten für Ihr Wohlbefinden entdecken. Sie können ein Tagebuch führen, in dem Sie jeden Abend drei schöne Dinge notieren, oder sich mit einem Partner, Freund oder in der Familie darüber austauschen.

Eine Stärke eines guten Gastgebers liegt in der Kommunikation mit den Gästen. Welche Anregungen hat die Positive Psychologie, wie man die Kommunikation verbessern kann?

Forschung der Positiven Psychologin Professor Barbara Fredrickson zeigt, dass das Erleben sozialer Verbundenheit schon in sogenannten Mikromomenten positiver



Jeder Mensch ist anders ...
manch einer begrüßt jeden Rückschlag als Chance zur Wegkorrektur,
um noch schneller an sein
Ziel zu kommen.

Resonanz passiert. Wenn Menschen positive Emotionen miteinander teilen, gehen sie im wahren Sinne des Wortes miteinander in Resonanz – körperliche und physiologische Prozesse synchronisieren sich, die Herzratenvariabilität gleicht sich an. Dieses Erleben können auch Gastgeber ermöglichen und unterstützen: mit Aufmerksamkeit, Verbindlichkeit und Vertrauen, Freundlichkeit und dem Blick für das Positive.

Was bringt mir die Beschäftigung mit Positiver Psychologie privat?

Die Themen der Positiven Psychologie beschäftigen alle Menschen: Glück, Wohlbefinden, Lebensqualität, persönliche Stärken und Werte, Sinnerleben, Wachstum und Entwicklung, soziale Beziehungen. So groß die Fragen dazu manchmal scheinen können, so einfach und niedrigschwellig sind viele Möglichkeiten, aktiv etwas für sich und sein Wohlbefinden zu tun. Die Erkenntnisse und Methoden der Positiven Psychologie helfen dabei, sich und die eigene Psyche besser zu verstehen, gut mit sich umzugehen und so auch für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sorgen.

Was sind Ihre hilfreichsten persönlichen Routinen aus der Positi-

ven Psychologie, mit denen Sie Ihr Wirken und Leben gestalten?

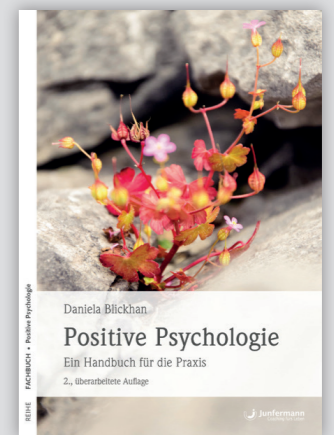
Vieles begleitet mich auf der Ebene grundlegender Einstellungen und fühlt sich gar nicht an wie etwas, was ich extra in meinen Tagesablauf einplane. Am wichtigsten finde ich, mir regelmäßig Zeit zu nehmen, Dinge zu tun, die ich gerne tue, und mit Menschen zusammen zu sein, die mir gut tun. Als Intervention kann man sich bewusst solche Mini-Urlaube einplanen, um das sicherzustellen. Darüber hinaus ist der Blick auf das Positive jeden Tag – wie im Positiven Tagesrückblick – sehr unterstützend, ebenso wie die achtsame Offenheit und Aufmerksamkeit für das eigene Befinden und das, was im Moment ist.

Gerade in Zeiten der COVID-19-Krise war außerdem das Selbstmitgefühl für mich sehr wichtig, von dem ich anfangs gesprochen habe. Es kann sehr tröstlich sein, sich selbst zu sagen: Das geht allen mal so. Es ist in Ordnung, dass es mir gerade so geht, wie es mir geht. Das hilft, freundlich und verständnisvoll zu sich selbst zu sein, und so kann man dann auch besser für sich selbst sorgen.

Liebe Frau Dr. Blickhan, wir danken Ihnen für das Gespräch!

Das Interview führte Ann-Christin Zilling

Lesetipp



Positive Psychologie
Ein Handbuch für die Praxis
Daniela Blickhan
2., überarbeitete Auflage, 2018
Junfermann Verlag Paderborn
ISBN 978-3-95571-832-9

Was uns daran gefällt:

Es ist ein Fachbuch und zitiert seriöse wissenschaftliche Erkenntnisse aus der weltweiten Forschung. Für manch einen führt das zu weit. Was das Buch jedoch auszeichnet, sind die umfassenden Anregungen und Übungen, die wissenschaftlich fundiert und nachweislich erfolgversprechend, jedem Menschen dabei helfen, das (Er-)Leben positiver und mit mehr Freude zu gestalten. Gerade in Krisen, und gerade in solchen, die an die Substanz gehen.



Bilder: goloero – istockphoto.com | Dr. Daniela Blickhan