

SVEN SOHR

Gott^{als} Coach

100 christliche Botschaften
mit Positiver Psychologie



Gedruckte Fassung:
ISBN 978-3-03965-002-6

E-Book:
ISBN 978-3-03965-006-4

© 2023 MOSAICSTONES, Thun

Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck von Texten nicht ohne schriftliche Genehmigung.

Lektorat theologische Texte: Dr. Oliver Merz, www.institut-inklusiv.ch
Umschlag- & Satzgestaltung: OHA Werbeagentur GmbH, www.oha-werbeagentur.ch
Druck & Bindung: CPI Ebner & Spiegel GmbH, Ulm

Sämtliche Bibeltexte wurden in Anlehnung an verschiedene Deutsche
Übersetzungen direkt aus dem Hebräischen bzw. Griechischen Grundtext
(BHS und Nestle-Aland 28) übersetzt.

Dieses Buch und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT)
können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Gewidmet meinem
Mathematik-Lehrer,
Herrn Dr. Schönheit,
welcher mich zum
Glauben brachte,
und für meine
Kinder!

Inhalt

Vorwort.....	9
Welcome	10
Hommage für den besten Coach aller Zeiten	11
Einführung: Was ist Positive Psychologie?	18
.....	
Coaching mit 100 christlichen Botschaften	27
01. Achtsamkeit	28
02. Altruismus	30
03. Askese	32
04. Authentizität	34
05. Autonomie.....	36
06. Bindung.....	38
07. Charisma	40
08. Coaching.....	42
09. Dankbarkeit.....	44
10. Demut	46
11. Disziplin	48
12. Ehrfurcht	50
13. Empathie	52
14. Enthusiasmus	54
15. Entspannung	56
16. Entwicklung	58
17. Ernährung	60
18. Ethik	62
19. Feedback	64
20. Flow	66
21. Freundlichkeit	68
22. Freundschaft.....	70
23. Führung.....	72
24. Geborgenheit	74
25. Geduld	76
26. Gelassenheit.....	78
27. Generosität	80
28. Genügsamkeit	82

29. Gerechtigkeit	84
30. Gesundheit	86
31. Gewissen	88
32. Glück	90
33. Güte	92
34. Heimat	94
35. Hoffnung	96
36. Humor	98
37. Identität	100
38. Inspiration	102
39. Integrität	104
40. Intelligenz	106
41. Intuition	108
42. Kommunikation	110
43. Kreativität	112
44. Kunst	114
45. Lebenssinn	116
46. Leidenschaft	118
47. Lernen	120
48. Liebe	122
49. Mäßigung	124
50. Mediation	126
51. Meditation	128
52. Mitgefühl	130
53. Motivation	132
54. Moral	134
55. Mündigkeit	136
56. Muße	138
57. Musik	140
58. Mut	142
59. Natur	144
60. Neugier	146
61. Offenheit	148
62. Optimismus	150
63. Persönlichkeit	152
64. Prävention	154
65. Regeneration	156
66. Religiosität	158
67. Resilienz	160
68. Respekt	162
69. Rhetorik	164

70. Schlaf	166
71. Schönheit	168
72. Seele	170
73. Sehnsucht	172
74. Selbstreflexion.....	174
75. Selbstwertgefühl	176
76. Selbstwirksamkeit	178
77. Sensibilität	180
78. Sexualität	182
79. Solidarität	184
80. Spiritualität	186
81. Sport	188
82. Stärken.....	190
83. Stille	192
84. Teamspirit	194
85. Therapie	196
86. Toleranz	198
87. Träume	200
88. Trauer	202
89. Tugend	204
90. Verantwortung	206
91. Vergebung	208
92. Vertrauen	210
93. Wachstum	212
94. Weisheit	214
95. Werte	216
96. Wohlbefinden	218
97. Zeitwohlstand	220
98. Zivilcourage	222
99. Zufriedenheit	224
100. Zukunftsfähigkeit	226
PP-Praxis: Top-Sport-Coach Jürgen Klopp.....	228
Jesus als Team Coach von Lena Schmalzhaf.....	242
Ausklang: Predigt von Christiane Dienel	245
Literatur	251
Autor	253



Vorwort

«Alles ist möglich, dem der glaubt und vertraut!»

Markus 9.23

Diese Bibelstelle begleitet mich schon mein ganzes Leben und beschreibt meine Lebensgeschichte und Karriere als Spitzensportlerin. Als ich die Anfrage bekam, für dieses Buch ein Vorwort zu schreiben, begeisterte mich der Titel sofort und als ich im Manuskript die Lebensgeschichte und Ansichten von Dr. Sven Sohr las, staunte ich wieder einmal über Gottes Größe und seine Coaching-Fähigkeiten. Naturgemäß las ich dann zuerst die Themen, mit denen ich mich in meinem Alltag als Spitzensportlerin permanent beschäftige: Authentizität, Vertrauen, Weisheit, Zufriedenheit und Leistung. Die psychologischen Ansätze waren teils vertraut, teils absolut neu und forderten mich heraus. Ich bekam die Chance, meine Werte und Ansichten zu hinterfragen, neu zu sortieren und zu ordnen. Auch hinterfragte ich erneut, was ich mir unter einem guten Coach vorstelle und inwiefern wir Menschen dabei von Gott lernen können. Ich habe in meinem Leben das Glück schon mit einer großen Bandbreite an verschiedenen Coaches zu arbeiten. Von Coaches die nur auf ihre eigene Karriere bedacht waren, über Coaches die immer nur Schwierigkeiten, Probleme & Grenzen sahen, bis hin zu Coaches, die Herausforderungen als positive Chance zur Weiterentwicklung sahen, die mein Potenzial erkannten, mir halfen es zu entwickeln und zur Nummer 1 der Skisprung-Welt zu werden. Diese Coaches haben eine Gemeinsamkeit: Die Liebe! Die Liebe zum Umgang mit Menschen, die Liebe für den Sport und für ihre Arbeit. Wir sind als Gottes Ebenbilder geschaffen und so konnte ich in ihnen immer wieder neue Aspekte und Seiten von Gottes Wesen kennen lernen. Er hat das Potenzial in jeden von uns hineingelegt und möchte uns helfen, dieses zu entwickeln. Er kennt uns, unsere größten Challenges, die bittersten Stunden, die Jubelmomente und die Freudentränen. Er ist allwissend und öffnet diesen Horizont allen Menschen, die wissbegierig immer Neues dazulernen.

Dem Autor gelang es, kompliziert erscheinendes, psychologisches Wissen mit Gottes Wahrheiten zu verbinden und in einer Sprache zu erklären, die wir alle verstehen und praktisch in unseren Alltag einbinden können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, denn es gibt nichts Wertvolleres als vom besten Coach der Welt gecoacht zu werden.

Fetten Segen.

Eure Eva Pinkelnig
Österreichische Skispringerin

Welcome

Liebe Leserinnen und Leser,

«Gott als Coach» – sogar als der beste Coach aller Zeiten – ist das nicht eine kühne These? Als Wissenschaftler, Christ und Mensch möchte ich das Credo mehrdimensional beleuchten:

- Einleitend teile ich meine persönliche Lebensgeschichte mit Erfahrungen, die ich als Coachee mit Gott erlebte.
- Nach einer Einführung in die moderne Wissenschaft der Positiven Psychologie stehen im Zentrum des Buches 100 christliche Botschaften, die uns Gott als nachhaltiges Fundament zum Leben und Überleben schenkt.
- Am Ende gibt es noch drei Zugaben aus sportlicher, psychologischer und theologischer Sicht: Das Beispiel des Sport-Coaches Jürgen Klopp, der meisterhaft wie kein zweiter Trainer der Welt die Positive Psychologie als Christ in der Praxis lebt. Die Vorstellung von Jesus als Teamcoach seiner Jünger von Lena Schmalzhaf. Und zum Ausklang eine Predigt von Frau Dr. Christiane Dienel, die mit einem biblischen Beispiel zeigt, wie Gott als Coach arbeitet.

Schließlich ist es mir ein Herzensbedürfnis, einen dreifachen Dank auszusprechen – den Menschen, die das Buch ermöglichten:

- Jonas Baumann-Fuchs, Leiter des Verlages MOSAICSTONES.
- Dr. Andreas Walker, der den Verlagskontakt herstellte.
- Dr. Stephan Dietrich, Leiter des Junfermann-Verlags, der dieser Publikation bei den Schweizer Kollegen zustimmte.

Eine inspirierende Lektüre und Gottes Segen wünscht Sven Sohr!

Berlin, Herbst 2023

Hommage

für den besten Coach aller Zeiten

«*Mein Leben ist ein Hauch.*»

Hiob 7.7

Es war einmal ein kleiner Junge, der von seinen irdischen Eltern an einem schönen Sommertag am Strand gezeugt wurde. Dabei gewann er das Wetschwimmen gegen Millionen anderer Samenzellen – ein Sechser im Lotto war wahrscheinlicher als dieser Triumph. Offensichtlich war der Junge ein Wunschkind, zumindest von seinem himmlischen Vater. Neun Monate wuchs er in seinem Mutterleib heran: Im ersten Monat begann sein Herz zu schlagen, im zweiten entwickelte sich das Hirn, im dritten sein Geschlecht, im vierten seine Sinne, so dass er schmecken und riechen konnte. Im fünften Monat begann er zu turnen, im sechsten Monat konnte er hören, im siebenten Monat sehen. Im achten Monat brachte er sich in Stellung, damit er im neunten Monat auf diese Welt kommen könne, doch sein Kopf war zu groß. Vielleicht hatte er auch Widerstände, weil er die Geborgenheit seiner Höhle nicht gegen eine kühle Außenwelt tauschen wollte. Schließlich sprang der kleine Junge bei seiner Geburt dem Tode erstmals knapp von der Schippe – dank Gott, seinem Coach.

«*Ich bin nur einer von Millionen im Telefonbuch, doch ich bin ein Diener des Schöpfers dieser Welt*», so lautete ein Song in seiner Jugend, mit dem er sich identifizieren konnte. Geboren wurde er am Frühlingsanfang anno 1967 in Berlin. Wenn er heute sein Leben zurückblickend betrachtet, dann entdeckt er sieben Lebensphasen auf seiner Reise mit Gott in dieser Welt, entlang der Dekaden, in denen er mit Demut und Dankbarkeit jede Menge «magic moments» erlebte, in denen ihn sein Coach begleitete.

Die erste Dekade führte ihn in die 70er-Jahre – wilde Zeiten, in denen seine Eltern der 68-Hippie-Generation es mit der Idee der Treue nicht so genau nahmen. Glücklicherweise konnte er in seinen ersten drei Lebensjahren noch ein gewisses Urvertrauen gegenüber seinen Eltern aufbauen. Doch als er nach drei Jahren noch einen kleinen Bruder bekam, zerbrach die elterliche Ehe – und damit auch die gefühlte heile Familie. Die Kinder verloren ihren Vater. In einer im wahrsten Sinne Nacht- und Nebelaktion packte die Mutter die Sachen und fuhr mit beiden Söhnen zurück in ihre Heimat nach Berlin. Während der kleine Bruder schlief, litt der große

Bruder unter massiven Todesängsten, nachdem auf der Autobahnfahrt die Lichtmaschine des Autos ausfiel und ihre Mutter in Panik ausbrach, ohne ihre Reise aussetzen zu wollen. Ohne einen Schutzengel hätte die frisch gebackene «broken home family» ihr Ziel sicher nicht erreicht.

Quasi «über Nacht» musste der kleine Junge im zarten Alter von sechs Jahren auf einmal groß und stark sein, um seinen kleinen Bruder zu beschützen und für seine Mutter ein Partnerersatz zu werden. Dabei war er ohne seinen Vater selbst schutzbedürftig. Einen Kindergarten konnte er nie kennenlernen, so dass ihn die vielen Gleichaltrigen in der Schule schlichtweg überforderten. Seine Lehrerin nannte ihn einen introvertierten, schüchternen und hochsensiblen Jungen. Sicher war es kein Zufall, dass das erste Buch, was sich der Junge vom ersten Taschengeld kaufte, «Der kleine Angsthase» hieß. Mit ihm konnte er sich sehr gut identifizieren, denn auch er fühlte sich einsam. Geborgenheit fand er nur noch in den Sommerferien auf dem Schoß seiner Oma, bei der sie zwei Wochen im Jahr verbringen durften. Eine Woche wurde er allein mit seinem kleinen Bruder in einem Flieger zu seinem Vater und seiner neuen Frau geschickt, bei der er aber überhaupt keine Heimat fand, obwohl sie sich als Ersatzmutter versuchte. Jahrelang wiederholte sich diese Odyssee im Sommer. Dann hatte sein Coach eine geniale Idee für seinen Schützling.

Eines Tages stellte die Klassenlehrerin einen neuen Schüler vor. Er sei zwar ein Jahr jünger als die anderen Kinder, habe allerdings eine Klasse übersprungen, weil er sich langweilte. In der Pause ging unser Junge auf seinen neuen Mitschüler zu und fragte ihn: «Wollen wir Freunde werden?» Gott führte sie zusammen, so dass sie Lebensfreunde wurden. Sie verabredeten sich fast jeden Nachmittag und spielten in einem Handballteam. Wenig später wurde unser Junge vom Vater seines Freundes, der nicht wie er im sozialen Wohnungsbau, sondern in einem großen Haus lebte, in den Herbstferien zu einer gemeinsamen Reise in deren Ferienhaus im Harz eingeladen. So eröffnete sich unserem Jungen eine neue Welt. Sie wanderten zusammen in der Natur und kletterten über Berge. Unser Junge lernte nicht nur Schach zu spielen, sondern auch einen sehr fürsorglichen Vater kennen.

Die zweite Dekade begann für unseren Jungen mit einem weisen Schachzug des Vaters seines Freundes. Er schulte die beiden Sportler auf ein evangelisches Gymnasium ein. Ohne den Vater seines Freundes hätte unser Junge sich nicht anmelden können, denn sein eigener Vater war weit weg und seine Mutter gerade im Krankenhaus. Wie sehr sein göttlicher Coach «Regie» führte, merkte unser Junge erst später. Denn auf dieser Schule konnte er Gott kennenlernen. Es gab einmal

in der Woche eine Andacht und Lehrer, die ihren Kindern aus der Bibel vorlasen, was dazu führte, dass auch unser Junge Gottes über tausendseitiges Werk von der ersten bis zur letzten Seite verschlang. So wurde Gott zu seinem himmlischen Vater, Erlöser sowie lebenslangen Coach, der ihm auch weiter wertvolle Schutzengel sandte: Zum Beispiel an einem Schultag, wo unser Junge eine grüne Ampel überqueren wollte, doch irgendetwas ihn davon zurückhielt, bis ein Laster mit großer Geschwindigkeit haarscharf an ihm vorbeirauschte.

Auf dem evangelischen «Gymnasium zum Grauen Kloster» konnte unser Junge eine christliche Wertebildung verinnerlichen, die seine Seele und sein Gewissen den Rest seines Lebens prägten. So wurde aus dem ängstlichen Jungen ein junger Mann mit einem himmlischen Fundament, auf dem seine Persönlichkeit reifte.

Die dritte Dekade begann nach einer kaufmännischen Ausbildung mit dem Studium der Psychologie. Nachdem unser Mann in seiner Ausbildung vom Umgang der Menschen untereinander verwirrt war, hoffte er auf Antworten von der Wissenschaft des Erlebens und Verhaltens des Menschen – für ein sozialeres Zusammenleben. Er gehörte zu den Glücklichen, die per «Numerus Clausus» einen begehrten Studienplatz bekam – mit 55 Frauen und fünf Männern. Doch das Grundstudium verlief enttäuschend, denn es ging kaum um den Menschen, vielmehr um höhere Mathematik und Statistik. Erst im Hauptstudium wurde zum Beispiel auch Gesprächsführung geübt. Aus diesem anwendungsorientierten Seminar ergaben sich auch vertiefte Gespräche mit einem Kommilitonen, der Therapeut werden wollte. Unser Mann wollte eher auf Augenhöhe mit Leuten sprechen und entdeckte hier erstmals seine Berufung als Coach. Zugleich erhielt er ein überraschendes Angebot zur Promotion, so dass er mit Hilfe eines Stipendiums in seinen 20er-Jahren eine Doktorarbeit über «Ökologisches Gewissen von Kindern und Jugendlichen» schrieb, nachdem er sich zuvor ehrenamtlich bei Greenpeace engagierte. Die Bewahrung der Schöpfung sollte zu einem beruflichen Lebensthema werden. Insbesondere durch das Studium der humanistischen Psychologie entwickelte unser Mann ein zunehmend positives Menschenbild. Er sah das Gute in allen Menschen und fühlte sich von Vorbildern angezogen, die für die Liebe kämpften – Brüder und Schwestern wie zum Beispiel Jesus, Martin Luther-King, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela oder Mutter Teresa. Allerdings half ihm sein Herr und Coach schon bald auf schmerzhaftem Weg zu einem realistischen Menschenbild.

Die vierte Dekade führte unseren Mann nach Kindheit, Schule und Studium auf die harte Tour ins Berufs- und Familienleben. Historisch begann das neue Jahr-

tausend ebenfalls alles andere als friedlich mit einem Terroranschlag in New York sowie einem anschließenden Krieg im Nahen Osten. Unser Mann erlebte gleich mehrere Mobbing-Erfahrungen in seinem Beruf. Privat widmete er sich der Familiengründung. Lebenslang hatte er davon geträumt, eine Frau zu finden, um zusammen Kinder in die Welt zu setzen. In den Nuller-Jahren zeugten sie einen Sohn und eine Tochter. Um für seine Familie auch vor Ort sorgen zu können, gab unser Mann eine Vertretungsprofessur in einer anderen Stadt auf und kehrte in seine Heimat zurück, wo er ein Institut gründete und sich selbständig machte. Doch leider hatte er in diesen Jahren einen schweren Fehler begangen, denn seine Ehefrau und Mutter der Kinder teilte entgegen ihrer ursprünglichen Rhetorik die christlichen Werte in der Praxis überhaupt nicht. So erlebte unser Mann nicht nur auf beruflicher Ebene ein unmenschliches Mobbing, das seine Vorstellungskraft überstieg. In der Dekade musste unser Mann sein positives Menschenbild auf allen Ebenen – privat, beruflich und gesellschaftlich – radikal überdenken. Eine Partnerschaft braucht immer zwei Menschen, eine Trennung jedoch nur einen, so dass unser Mann wider seinen Willen zum wiederholten Male ein Scheidungstrauma in seinem Leben erleben musste – im Bewusstsein der brutalen Folgen für die Kinder im zartesten Alter von nur drei Jahren bzw. einem einzigen Jahr.

«Hast Du mich etwa verlassen, mein Coach?» – ähnlich wie die Theodizee-Frage auf gesellschaftlicher Ebene («Warum kann Gott das Leiden zulassen?»), liegt die Versuchung nahe, auch privat Gott für die teuflischen Sünden von Menschen verantwortlich zu machen. Gott sei Dank hatte unser Mann genug Gottvertrauen, um seinen Lebenssinn auch dann noch zu suchen, als er sich gerade nicht aufdrängen mag. Er wurde nicht enttäuscht – ausgerechnet in seinen dunkelsten Momenten offenbarte sich ihm Gott als der Coach seines Lebens.

Die fünfte Dekade stand unter schwierigsten Voraussetzungen – gleichzeitiger Verlust von Ehe, Arbeitsort, Domizil sowie der (traumatisierten!) Kinder. Man muss kein Psychologe sein, um zu erahnen, dass Menschen daran zerbrechen können. Auch unser Mann kam an die absoluten Grenzen seiner Belastbarkeit. Doch sein Coach Gott half ihm immer wieder auf wundervolle Weise:

- Als unser Mann nach dem Schock seiner multiplen Verluste ganz unten angekommen war und sich die Sinnfrage stellte, reiste er lebensmüde nach Afrika und bat seinen Coach um ein Zeichen. An einem einsamen Tag kam ein kleiner Junge auf ihn zu, um sich mit ihm auf Englisch zu unterhalten. Am Ende dankte der Junge für das Gespräch und sagte, wie viel es ihm bedeute, ihm hier begeg-

net zu sein – es war, als baten ihn seine Kinder persönlich, nicht aufzugeben.

- Wieder daheim lernte unser Mann eine erfahrene Anwältin kennen, die beim Familiengericht eine «Wechselmodell»-Lösung durchsetzen konnte, nach der beide Eltern jeweils zur Hälfte der Zeit für ihre Kinder verantwortlich sind.
- Weil unserem Mann seine Kinder viel wichtiger als seine Karriere waren, konnte er nur stark limitiert arbeiten und wusste nicht, wie er die Miete für die neue kleine Wohnung für sich und seine Kinder bezahlen könnte. Bei einem Hausfest interessierte sich eine ältere Dame für ihn und übergab ihm einen Tag nach ihrem Gespräch einen Brief mit dem Geschenk eines fünfstelligen Euro-Betrags.
- Die folgenden Jahre ließ seine Exfrau nichts unversucht, ihm das Sorgerecht für seine Kinder entziehen zu lassen. Immer wieder begegneten unserem Mann aus dem Nichts alte und neue Engel, die ihm halfen, genau dies zu verhindern.
- Auch finanziell kam er als Selbständiger immer wieder in brenzlige Situationen, als unvermittelt neue Auftraggeber bei ihm anklopften – die langfristigen Geschäftspartner waren «zufälligerweise» Christen, die zu Freunden wurden.
- Einmal fehlten unserem Mann in der Ferienzeit kurzfristig 800 Euro, um die Miete überweisen zu können, da ein alter Auftraggeber das Honorar nicht rechtzeitig gezahlt hatte. «Herr, bitte hilf uns!», betete unser Mann. Wenige Tage vor Monatsende klingelte der Postbote und übergab einen Verrechnungsscheck als völlig unverhoffte Prämie für eine frühere Buchpublikation – der Wert betrug exakt 800 Euro.

Das waren nur ein halbes Dutzend Beispiele unter vielen, die unser Mann in seiner Not erlebte. Eine weitere Demonstration zur Potenz des größten Coaches aller Zeiten berührte unseren Mann im Frühling kurz nach Vollendung seines 50. Geburtstags.

Die sechste Dekade begann beruflich mit einer neuen Identität. Am Himmelfahrtstag erreichte unseren Mann eine überraschende Mail von einem früheren Kollegen, mit dem er seit über zehn Jahren keinen Kontakt mehr hatte. Im Anhang befand sich die Stellenanzeige für eine neue Professur in Berlin, verbunden mit der Botschaft: «Ein Job, offenbar für Dich geschaffen». Kurz darauf wurde unser Mann auf diese Professur berufen.

Dieser neuen Aufgabe widmete sich unser Mann mit Leidenschaft. Im Laufe der Jahre gelang es ihm, eine neue Kultur in dem ihm anvertrauten Studiengang zu befördern, was dazu führte, dass die Studierenden so begeistert waren, dass der Studiengang die besten Evaluationen der gesamten Hochschule und unser Mann den Preis für die beste Lehre erhielt. Auch in dieser Zeit erlebte er den Segen seines Coaches immer wieder auf wundersame Weise. Eines Tages brauchte er zum Beispiel äußerst kurzfristig einen Dozenten für Ernährung und Sport für sein Lehr-Team. Da sprach ihn ein Mann in einer Eisdiele an und stellte sich ihm mit den Worten vor: «Übrigens bin ich Dozent für Ernährung und Sport».

Es gab auch viele schöne Erlebnisse, bei denen unser Mann nach dem Vorbild seines Coaches auch immer wieder selbst als Coach mit seinen Klienten große Berge versetzen konnte. Besondere Freude spürte er als Vater der Begleitung seiner Kinder, die besonderes Talent im Schachspiel entwickelten. So führte das Coaching seiner Tochter mit Gottes Hilfe zu einer mentalen Stärke mit nicht für möglich gehaltenen Höchstleistungen – wie den Gewinn einer Berliner Meisterschaft gegen 100 Jungen oder den Gewinn der Deutschen Meisterschaften mit ihrem Girls-Team, obwohl die jeweiligen Gegner teilweise hochfavorisiert waren. Während das Freizeitprogramm eine willkommene Abwechslung und der neue Job zwar sehr fordernd, doch auch ein «Eustress» war, blieben die anhaltenden Versuche zum Entzug seiner Vaterschaft eine starke psychische Belastung, die unserem Mann zu schaffen machte. Der Stressor sollte erst mit der Volljährigkeit beider Kinder enden. Genau zwei Wochen nach dem 18. Geburtstag seines Sohnes bekam unser Mann wie aus heiterem Himmel eine «infauste Diagnose». Google gab ihm die noch verbleibende Lebenszeit an: «etwa ein halbes bis ganzes Jahr». Nach dieser unvermittelten Konfrontation weinte unser Mann einige Tränen, ohne allerdings seinen Coach anzuklagen. Vielmehr vernahm er eine Stimme, den Termin mit seinem irdischen Coach an dem Tag nicht abzusagen. Sein «Walk & Talk»-Partner war Oberarzt – er vermittelte ihn über eine frühere Kommilitonin an einen Chefarzt, der auf die Diagnose spezialisiert war. So bekam er binnen kürzester Zeit einen Termin zur Operation. Viele Experten sagten ein Versagen der Operation bzw. schwerste nachhaltige Folgen voraus. Unser Mann vertraute seinen Coaches und vielen Freunden, die für ihn beteten. Am Tag der Operation konnte unser Mann gleich mehrere Momente wahrnehmen, welche er nur als Wunder begreifen konnte. Schließlich gelang es, den Brand in Form eines Tumors in Größe eines Tennisballs vollständig zu löschen. «Er muss über viele Jahre gewachsen sein», sagte der Chirurg, und prognostizierte unserem Mann das Erreichen seiner «normalen Lebenserwartung».

Die siebente Dekade steht noch in den Sternen – insbesondere, wenn man mit Mitte 50 ein solch einschneidendes Ereignis hat, dass auch das 60. Lebensjahr keine Selbstverständlichkeit ist. Doch schon Solon von den alten Griechen teilte seine Weisheit zu unserem Lebenslauf: «Wurde dem Menschen die Vollendung des siebenten Jahrzehnts beschieden, hat er die Stunde erreicht, die ihm zum Sterben bestimmt.» Auch 2500 Jahre später ist die Prognose zumindest für Männer mit gut 70 nah der Wirklichkeit.

Das zeitlose «Memento Mori», das sich in dem Eingangszitat von Hiob spiegelt, lädt dazu ein, weniger über das Wann zu sinnen, als die Tatsache unserer irdischen Endlichkeit zu akzeptieren. Angesichts des Todes als unserer einzigen Sicherheit im Leben stellen sich zwei zentrale Fragen – die Grundfrage der Ethik «Wie sollen wir leben?» und «Was kommt nach dem Tod?»

Meine Lebensessenz: Wer Gott als persönlichen Coach anerkennt, wird die Antwort auf die zweite Frage mit Vorfreuden erleben. Ich kenne keinen Coach, der so viele kraftvolle Botschaften und Geschenke wie Gott für uns bereithält. Auch wenn wir sie in manchen Momenten unseres Lebens kaum erkennen, können wir darauf vertrauen, dass uns Gott als Coach nie verlassen wird, wenn wir auf ihn bauen.

Schließlich hat uns Gott mit seinem Liebesbrief der Bibel eine schier unendliche Quelle für unsere Zeit auf der Erde gegeben, um immer wieder wertvolle Coaching-Botschaften zu empfangen – eine von ihnen steht schon im Buch «Genesis» (1. Mose 2.18): «*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei*». So mögen wir nach Brüdern und Schwestern suchen, mit denen wir den Glauben teilen und unseren Coach feiern können. In Berlin kann ich zum Beispiel eine Gospel-Kirche empfehlen, die Dich jeden Sonntag um 12 Uhr zum Gottesdienst einlädt (siehe www.pffchurch.net), um mit Menschen aus aller Welt dem größten Coach aller Zeiten zu danken.

Einführung

Was ist Positive Psychologie?¹

*«Denken müssen ja sowieso –
warum dann nicht gleich positiv?»*

Einstein

Um zu verstehen, was das Wesen der Positiven Psychologie ist, lohnt es zunächst nach ihren Wurzeln und Ahnen zu suchen, bevor wir auch eine kritische Bestandsaufnahme und Zukunftsvisionen wagen wollen. Angesichts einer Welt voller Meldungen über Krieg und Klimakatastrophen verwundert die Sehnsucht nach Positivität samt der Expansion dieser jungen Disziplin am Psychologenhimmel vielleicht nicht, ruft allerdings aus christlicher Perspektive nach einer Reflexion.

Wurzeln der Positiven Psychologie

Fragen nach einem guten, gelingenden und glücklichen Leben haben die Menschen wahrscheinlich zu allen Zeiten beschäftigt – sie sind wohl so alt wie die Menschheit. Eine besonders intensive Auseinandersetzung bieten Religionen und Philosophie.

Alle fünf großen Welt-Religionen stellen die Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Ihre Antworten zeigen zwar große Unterschiede, aber auch einige Gemeinsamkeiten wie ethische Grundüberzeugungen zum menschlichen Miteinander. So finden wir z.B. die «Goldene Regel», die sich im Sprichwort «Was du nicht willst, dass man dir tu’, das füg’ auch keinem anderen zu» zusammenfassen lässt, im Judentum, Christentum, Hinduismus, Buddhismus und im Islam.

Die philosophischen Vorläufer der Positiven Psychologie werden häufig in der Antike wahrgenommen, insbesondere in Griechenland.

Meist wird Aristoteles hervorgehoben, doch Aristoteles war ein Schüler von Platon, der wiederum ein Schüler von Sokrates war. Verweilen wir einen Moment

¹ Die Einführung ist eine Zusammenfassung aus dem Buch «Mit einem Lächeln – 100 Übungen zur Positiven Psychologie» im Junfermann-Verlag 2021).

bei den Glücksvorstellungen antiker Philosophie. Diverse philosophische Schulen dachten über den Weg zum Glück nach, z.B. Stoiker (Glück als Seelenruhe), Hedonisten (Glück durch Genussfähigkeit und Lust), Skeptiker (Glück durch Freiheit von menschlichen Vorurteilen) und Kyniker (Glück durch Unabhängigkeit und Bedürfnislosigkeit, nicht zu verwechseln mit der Gefühlslosigkeit moderner Zyniker) – allen voran jedoch die drei klassischen Philosophen.

Für Sokrates sind zwei zentrale Überzeugungen entscheidend: Die Suffizienz-These (Moralität als hinreichende Bedingung von Glück) und die Identitäts-These (Einheit von Moral und Glück). Mit anderen Worten: Sittliches Verhalten führt nicht nur zu einem erfüllten Leben – es ist erfülltes Leben und bedarf keinerlei Zusätze. In seiner Todesstunde sagte Sokrates: «Es ist besser, Unrecht zu erleiden, als Unrecht zu tun.»

Auch für Platon ergibt sich Glück aus der seelischen Verfassung. Denn wer sein Leben in Nachahmung der göttlichen Ideen des Guten gerecht geführt hat, freut sich nach dem Tod auf ein Leben auf der Insel der Seligen, wo er in vollkommener Glückseligkeit lebt.

Dagegen ist das Glücksmodell von Aristoteles antiplatonisch, denn er bemerkt: «Wenn manche sagen, der Gefolterte oder der von Schicksalsschlägen Betroffene sei glücklich, wenn er nur gut sei, so behaupten sie mit oder ohne Absicht Unsinn.» Zu den Glücksbedingungen von Aristoteles gehören auch materielle Güter.

Natürlich gibt es auch noch viele andere Philosophen der Moderne, die sich der Glücksfrage widmeten – sie haben aber den Ruf, nur «Fußnoten zu Platon» zu sein. Festzuhalten bleibt, dass Positive Psychologie eine längere Tradition als Geschichte hat.

Vorgeschichte der Positiven Psychologie

Die Existenz der Positiven Psychologie wäre ohne die Geschichte der Psychologie undenkbar, schließlich ist sie eine Reaktion. Die Geschichte moderner Psychologie beginnt im 19. Jahrhundert und hat ihren Durchbruch im 20. Jahrhundert, als sich drei große Schulen herausbildeten: Die Psychoanalyse, der Behaviorismus und die Humanistische Psychologie. Psychologie wird heute definiert als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen mit dem Ziel der Beschreibung, Erklärung, Vorhersage und Veränderung, wobei die Basis das Verstehen ist.

Als Geburtsjahr der Geschichte der Psychotherapie gilt 1900, wo der Wiener Psychiater Sigmund Freud mit der «Traumdeutung» die Psychoanalyse begründete, die auf einem negativen Menschenbild fußt. Danach sind wir Menschen von Natur aus triebgesteuert und destruktiv. Der Psychoanalytiker versucht die Patienten über deren unbewussten Antriebe aufzuklären. Auch wenn Freuds Schüler wie Jung, Adler und andere die Psychoanalyse weiterentwickelten, blieb das pathologische Menschenbild grundsätzlich bestehen.

Auf die Psychoanalyse folgte als zweite bedeutsame Schule der Behaviorismus, der auf Tierexperimenten mit Pawlows Hunden und Skinners Tauben aufbaut und in der Verhaltenstherapie mündete. Begründer des Behaviorismus ist der amerikanische Psychologe John Watson, der 1920 durch ein Experiment mit einem Baby berühmt wurde, dem er menschenverachtend experimentell erzeugte Neurosen zufügte, um zu beweisen, dass jedes Verhalten erlernbar ist. Das traditionelle Menschenbild des Behaviorismus basiert auf der Hypothese, dass wir bei unserer Geburt ein «leeres Blatt» sind (Tabularasa-Theorie), den Einflüssen der Umwelt ausgeliefert.

Auch heute noch werden zumindest in Deutschland ausschließlich die auf diesen Schulen basierenden Psychotherapie-Angebote von den Krankenkassen finanziert.

«Großeltern» der Positiven Psychologie

Im Gründungsmanifest der Humanistischen Psychologie heißt es: «Wir Psychologen sind es leid, Psychologen zu sein, wenn Psychologie darin besteht, den Menschen als eine größere weiße Ratte oder einen langsameren Computer zu betrachten» (Bugental 1967). Während die Ratte als Anspielung auf den Behaviorismus dient, bezieht sich der Computer auf den sog. Kognitivismus der Psychologie, der vor allem an Hochschulen in Europa unter Abspaltung der emotionalen Seite zum Leitkonzept mutierte.

Mit der Humanistischen Psychologie entstand Mitte des 20. Jahrhunderts in Amerika eine dritte «Kraft» der Psychologie, die von einem positiven Menschenbild ausging, nach dem homo sapiens ein konstruktiver Gestalter seiner Umwelt sei, der sich selbst verwirklichen will. «Großeltern» der Positiven Psychologie sind vor allem Carl Rogers und Abraham Maslow.

Carl Rogers (1902-1987) revolutionierte die Psychotherapie als Begründer der sog. klienten-zentrierten Gesprächspsychotherapie mit der Annahme, dass der Mensch von Natur gut sei und vor allem Hilfe zur Selbsthilfe in Form einer empathischen

Grundhaltung seitens des Therapeuten brauche, um seine Persönlichkeit positiv entfalten zu können. Dabei war er auch vom dänischen Philosophen Kierkegaard inspiriert, der aufbauend auf dem Taoismus als Ziel der menschlichen Entwicklung postulierte: «Das Selbst zu sein, was man in Wahrheit ist» (Rogers 1961).

Abraham Maslow (1908-1970), der über Motivation und Kreativität forschte, baute eine Brücke zur Positiven Psychologie, indem er nach einer zukünftigen Psychologie fragte, die der Liebe und dem Wohlergehen genauso so viel Bedeutung schenkt wie dem Unglück. So dachte er an seinem Lebensende auch an Transzendenz.

Politisch inspiriert wurde die Humanistische Psychologie in den 60er-Jahren durch die Ermordungen des jungen US-Präsidenten John F. Kennedy und des schwarzen Bürgerrechtlers Martin Luther-King. So kämpften große Teile der jungen Generation für eine andere Gesellschaft, was zur Entstehung der Friedens-, Frauen- und Öko-Bewegung führte.

«Eltern» der Positiven Psychologie

Was passierte im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts zwischen der Blütezeit der Humanistischen Psychologie und dem Beginn der Positiven Psychologie?

Die Welt veränderte sich nicht derart, wie es sich humanistische Psychologen erträumt hatten. Zwar gab es in den 70er-Jahren mit der weltweiten Ölkrise, der Gründung von Greenpeace und grünen Parteien ein zunehmendes Bewusstsein der «Grenzen des Wachstums» und in den 80er-Jahren auch einen wachsenden Widerstand gegen Atomkriegsbedrohungen und gegen totalitäre Staaten, die zum Ende der Apartheid in Südafrika und zum Fall der Mauer in Deutschland führten, doch mit Beginn der Globalisierung in den 90er-Jahren verschärfen sich die Menschheitsprobleme. Ebenso offenbarte die in der Zeit beginnende Digitalisierung die Dekadenz technischen «Fortschritts» mit einer starken Zunahme von Phänomenen wie Stress, Burnout und Depressionen.

Die offizielle Geburtsstunde der Positiven Psychologie fand 1998 in Amerika statt, als Martin Seligman in seiner Antrittsrede als Präsident der amerikanischen Psychologen-Vereinigung (APA) für eine Neuausrichtung der Psychologie warb. Statt sich primär auf die Schattenseiten des menschlichen Seins zu konzentrieren, sollte sich Positive Psychologie auch mit den Potentialen des Menschen beschäftigen. Animiert wurde Seligman offenbar durch seine kleine Tochter, die ihn beim «Unkrautjäten» fragte, warum er immer so negativ sei.

Als «spiritus rector» wird Seligman zum «Vater» der Positiven Psychologie ernannt, der viele Entwicklungen ins Rollen brachte, besonders die Entwicklung eines ersten Master-Studiums für Positive Psychologie ab 2005 an der Universität Pennsylvania, die als Hauptstadt der Bewegung gilt. Heute gibt es entsprechende Angebote weltweit auch an anderen Hochschulen.

Auch in Deutschland gab es eine kleine «Eltern-Generation» der Positiven Psychologie, wie z.B. die Bücher von Brockert (2001), Auhagen (2004), Sohr und Rösler (2009) zeigen. Insbesondere die Psychologin Ann Auhagen kann hierzulande als eine «Mutter» der Positiven Psychologie angesehen werden – sie forschte schon im letzten Jahrhundert z.B. über Verantwortung und Freundschaft.

Allgemein wird Positive Psychologie häufig als die Wissenschaft vom gelingenden Leben bezeichnet, die zu erkunden versucht, was das Leben lebenswert macht. Konkret geht es um Fragen unseres positiven Erlebens und konstruktiven Verhaltens. Parallelen zu den ethischen Kernfragen des Christentums sind offenkundig. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wo die Antworten ähnlich und wo sie unterschiedlich ausfallen.

Kritik an der Positiven Psychologie

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich mit grundlegenden Kritiken an der Positiven Psychologie auseinanderzusetzen, wie sie z.B. psychologisch (Mayring 2012), politologisch (Steinmeyer 2018) und auch soziologisch (Canabis & Illouz 2019) artikuliert werden. Bilanzierend lassen sich die unterschiedlichen Einwände in sieben Punkten zusammenfassen, wie der nachfolgende kleine Überblick zeigt:

- **Illegitimität:** Manche Autoren sprechen der Positiven Psychologie ihre Existenz als Wissenschaft ab, sie sei nur eine Pseudowissenschaft. Angesichts von inzwischen fast 100.000 meist empirischen Studien in der Forschung disqualifizieren sich solche Polemiken.
- **Inszenierung:** Einige Kritiker stören sich am Auftreten führender Vertreter wie Seligman, insbesondere an ihrem Sendungsbewusstsein, das aus europäischer Perspektive gewöhnungsbedürftig erscheint. Hier könnte die Positive Psychologie zumindest bescheidener auftreten, wie eine Anmerkung des Politologen Steinmeyer zur Erforschung der Kraft der Dankbarkeit erahnen lässt: «Das Copyright für die Erkenntnis liegt nicht bei den Positiven Psychologen, sondern bei den Religionen, die das Danken schon seit Jahrtausenden vermitteln» (Steinmeyer 2018, 118).

- Ignorierung: Beliebte ist auch die ungläubige Nachfrage, ob die Psychologie im 20. Jahrhundert so negativ war, wie ihr unterstellt wird. Tatsächlich lässt sich diese Frage empirisch leicht bejahen: So belegen die Auswertungen von umfangreichen Datenbanken, dass der Forschungsanteil von positiven Phänomenen (wie z.B. Freude und Dankbarkeit) im Vergleich zur Erforschung von seelischem Leid (wie Angst und Depressionen) bei etwa 1% lag (Brockert 2001). Auch heute noch dominieren klinische Themen die Forschung.
- Idealisierung: Vorgeworfen wird der Positiven Psychologie auch, dass sie ein zu positives Menschenbild hat, das zu Einseitigkeiten führt. Positive Psychologie wird dabei zur «Happyologie» reduziert, die das Negative ausblendet und «Happychonder» (Canabis & Illouz 2019, 19) evoziert. Tatsächlich ist die Frage nach dem Menschenbild wichtig. Ein zu positives Menschenbild scheint so problematisch wie ein zu negatives zu sein, so wie es Freud verkündete. Hier könnte sich die Positive Psychologie an Carl Rogers als Vorbild erinnern, der sich trotz seiner Positivität selbst keine Illusionen über die ambivalente Natur des Menschen machte (1961, 42): «Ich habe kein euphorisches Bild der menschlichen Natur. Ich weiß, dass Individuen sich aus Abwehr und innerer Angst unglaublich grausam, destruktiv, regressiv, asozial und schädlich verhalten können.»
- Instrumentalisierung: Vorwürfe der Vereinnahmung entzündeten sich wiederum an Seligman und der Finanzierung von seinen Projekten der Positiven Psychologie. So erhielt Seligman ein Projekt in der US-Armee namens «Comprehensive Soldier Fitness (CSF), das mit einem sagenhaften Budget von 145 Millionen US-Dollar ausgestattet war, um die Module zu Resilienz und posttraumatischem Wachstum auszugestalten. Seine Zusammenarbeit mit der Armee bezeichnete er als «Mutter aller Forschung» (1993, 211), wobei er Optimismus als Vorteil in zukünftigen Weltkriegen ansah (1993, 127). Ist es moralisch fragwürdig, «einen widerstandsfähigeren Soldaten zu schaffen, der kein Trauma erleidet, wenn er tötet» (Illouz 2019, 106)? In Kontexten, wo «kein Raum mehr für Mitleid und Mitgefühl» (Canabis & Illouz 2019, 197) ist, scheinen solche berechtigten Einwürfe wie eine rhetorische Frage.
- Ideologisierung: Der häufigste Vorwurf gegen die Positive Psychologie ist eine vermeintliche Ideologisierung. Viele Kritiker sehen in ihr die Ideologie des Neoliberalismus, die auch zu «Zwangsbeglückung und Wohlfühlterror» führe. Ob Positive Psychologie vor allem «eine Psychologie der Gesunden und Starken, der Mächtigen und Erfolgreichen, der Resilienten und Lebenstüchtigen» (Stein-

meyer 2018, 119) sei, darf allerdings durchaus bezweifelt werden.

- **Individualisierung:** Sind die bisherigen Einwände immer auch ambivalent zu beurteilen, kann der letzten Kritik grundsätzlich zugestimmt werden, welcher sich aus einer soziologischen und politologischen Perspektive ergibt: Demnach tendiert die Positive Psychologie dazu, die «Verantwortung auf den Einzelnen zu schieben» (Illouz 2019, 106). Diese Form der Individualisierung bzw. Psychologisierung ist in der Tat ein großes Problem, jedoch kein genuines Problem der Positiven Psychologie, sondern ein generelles Problem der Psychologie, quasi systemimmanent, da sie ihren Auftrag per definitionem eher in der Frosch- als in der Vogelperspektive sieht. Hier kann Positive Psychologie wieder von Humanistischer Psychologie lernen, welche basierend auf einem kritischen Gesellschaftsbewusstsein das Ziel verfolgte, Missstände beim Namen zu nennen, um sie zu verändern.

Alternative Zukunftsvisionen

Rekapitulieren wir den bisher zurückgelegten Weg: Ausgehend von der Frage nach der Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Positiven Psychologie wurden «Vorfahren» in der Religion und Philosophie entdeckt, Entwicklungen der modernen Psychologie von der Psychoanalyse über den Behaviorismus zur Humanistischen Psychologie verfolgt, Übergänge vom 20. ins 21. Jahrhundert nachgezeichnet und die Entwicklung der Positiven Psychologie beschrieben, bevor eine Auseinandersetzung mit diversen Kritiken stattfand, die gegenüber dem neuen psychologischen Paradigma bestehen.

Wie kann es mit der Positiven Psychologie weitergehen? Und warum lohnt sich eine vertiefte Beschäftigung mit ihr aus christlicher Sicht?

Ein Schlüssel zur Weiterentwicklung der Positiven Psychologie scheint mir die Auseinandersetzung mit dem Menschenbild zu sein. In ihrer langen Entwicklung hat die Psychologie hier fast alle Varianten durchgespielt – der Mensch sei entweder schlecht (wie in der Psychoanalyse) oder gut (wie im Humanismus) oder weder noch (wie im Behaviorismus). Übrig bleibt die reife Erkenntnis, dass wir sowohl als auch sind – auch dank der Freiheit, die uns geschenkt ist. Christlich gesehen sind wir zum einen alle Sünder, ob uns das bewusst ist oder nicht, und zum anderen auch fähig zur Nächstenliebe, vor allem dann, wenn wir uns von Jesus leiten lassen – als Coach, Vorbild und Erlöser.

Am schwierigsten ist oft die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit. Wie die Konfrontation mit den Kritikern gezeigt hat, drehen sich viele Diskussionen um Martin Seligman als den Begründer der modernen Positiven Psychologie, der durch Worte und Werke tatsächlich viele Angriffsflächen bietet. Seligman erweckt nicht den Eindruck, als ob Fragen von Ethik und Moral im Zentrum seiner Aufmerksamkeit stehen. Hier zeigt er sich eher so pragmatisch wie die meisten seiner Kollegen der traditionellen Psychologie, wie auch exemplarisch die Tierversuche mit Hunden belegen, denen er Stromschläge verpasste, um Hilfslosigkeit zu erlernen. Positive Psychologen sollten bei aller Anerkennung der Verdienste von Seligman sich zugleich von ihm emanzipieren.

So scheint ein «Anflug von Demut» ein guter Ratgeber für die Zukunft zu sein – «sie erdet die PP-Gemeinde und schützt sie vor der Gefahr zu denken, sie allein habe den Zugang zum Glück gefunden, der nun alle anderen Zugänge ablöse» (Rachow 2016).

Passend dazu erscheint die kritische Reflexion einer Vision, die Seligman anlässlich seiner bilanzierenden Keynote «Mein Fazit als Forscher» auf der Weltkonferenz zur Positiven Psychologie in Montreal 2017 aussprach:

«Wie würde eine Religion ohne das Konzept des Leidens und der Sünde aussehen?» Auch wenn uns das nicht gefällt: Leiden gehört zum Leben und ein Sein ohne Sünde scheint Menschen zu überfordern. Auch hier wäre ein Respekt vor der Weisheit von Religion und Philosophie hilfreich, um auf der langen Reise von der Tiefen- zu einer «Höhenpsychologie» (Frankl 1977) zu kommen, von der Maslow auf dem Weg der Transzendenz träumte.

Summa summarum können wir sehr dankbar für den faszinierenden Reichtum im großen Garten des Glücks sein, in den uns Positive Psychologie einlädt, um uns mit den Schlüsselfragen des Lebens auseinanderzusetzen und uns an den vielen Blumen zu erfreuen, zu denen auch das Unkraut gehört. Wenn uns das gelingt, werden wir die eigentliche Bedeutung von «positiv» als Präsenz erleben, und die Positive Psychologie als etwas, das die Psychologie in ihrem Kern schon immer war, nicht nur eine attraktive Wissenschaft vom Leben», sondern voller christlicher Botschaften, wenn wir sie zu erkennen lernen.

Quellen

- Auhagen, A. (2004): *Positive Psychologie. Anleitung zum besseren Leben*. Weinheim.
- Brockert, S. (2001): *Positive Psychologie. Gesund und glücklich durch emotionale Fitness*. Stuttgart.
- Bugental, J.F.T. (1964): *The Third Force in Psychology*. In *Journal of Humanistic Psychology* 1, 19-26.
- Canabis, E. & Illouz, E. (2019): *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*. Berlin.
- Frankl, V. (1977): *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München.
- Freud, S. (1900): *Die Traumdeutung*. Frankfurt/Main.
- Illouz, E. (2019): *Glück wurde zu einer Ware*. *Spiegel* 44, 104-106.
- Maslow, A. (1954): *Motivation and Personality*. New York.
- Mayring, P. (2012): *Kritik der Positiven Psychologie*. *Psychologie und Gesellschaftskritik* 36, 45-61.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004): *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. New York.
- Rachow, R. (2016): *Stärken für alle. Bericht vom ersten Kongress des Dachverbandes der deutschsprachigen Positiven Psychologie*. *Praxis Kommunikation* 5/16, 58-59.
- Rogers, C. (1961): *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart.
- Seligmann, M. (1993): *What you can change and what you can't*. London
- Seligman, M. (2017): *Mein Fazit als Forscher. Keynote auf der 5. Weltkonferenz zur Positiven Psychologie in Montreal*. www.inntal-institut.de/blog
- Sohr, S. & Rösler, S. (2009): *Feel good! Eine Reise mit der Positiven Psychologie*. Berlin.
- Steinmeyer, G. (2018): *Die Gedanken sind nicht frei. Coaching – eine Kritik*. Berlin.