

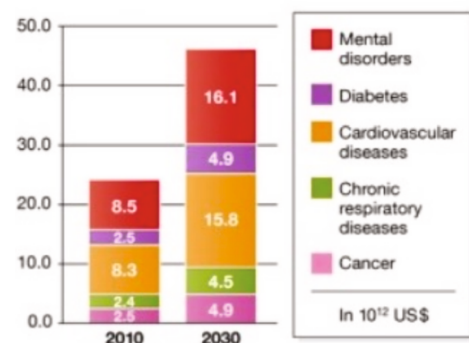
**MENTAL  
FITNESS**  
PRACTITIONER

Positive Psychologie:  
ein Reader zur mentalen Fitness

## Einleitung:

Mit einer prognostizierten Krankheitslast von 16 Billionen US\$ im Jahr 2030 wird vermutet, dass psychische Erkrankungen (mentale Krankheiten) in Ländern mit hohem Einkommen die Hauptursache für die Krankheitslast sein werden.

Diese Kosten werden überwiegend durch indirekte Faktoren verursacht, und statistisch gesehen wird jeder zweite Mensch in diesen Ländern im Laufe seines Lebens mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert sein.



Jedoch vernachlässigt diese Perspektive völlig die positive Seite der mentalen Gesundheit. In zahlreichen Studien wurde bereits festgestellt, dass positive Stimmung zu einer breiteren Aufmerksamkeitsspanne, kreativerem und ganzheitlichem Denken führt.

Im Gegensatz dazu führt negative Stimmung zu einer Verengung der Aufmerksamkeit, kritischerem und analytischem Denken und Menschen sind eher geneigt, Risiken als höher einzuschätzen und schlechtere Entscheidungen zu treffen (alle Quellen dazu im Anhang).

Zudem gibt es mittlerweile Hinweise darauf, dass weniger positive Emotionen mit einem Anstieg von Entzündungsprozessen im Körper und einer weniger vorteilhaften Reaktion auf respiratorische Erreger verbunden sind.

Diverse "Return on Investment"-Studien und systematische Reviews weisen darauf hin, dass die Prävention der bisher kosteneffizienteste Weg im Umgang mit psychischen Erkrankungen ist.

Für diesen präventiven Ansatz erweisen sich evidenzbasierte Ansätze der Positiven Psychologie als sinnvolle Ergänzung.

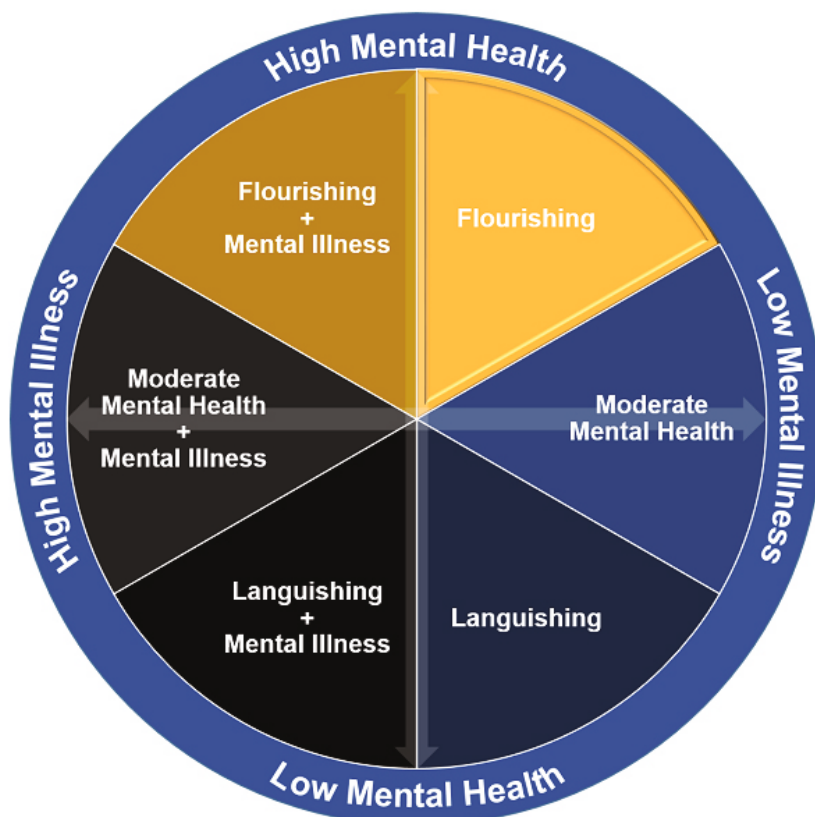
Dieser Ansatz kann auch dort ansetzen, wo die traditionelle Psychotherapie aufhört, nämlich bei der Verbesserung der Lebensqualität.

## Was ist mentale Fitness?

Hier kommt der Begriff "mentale Fitness" ins Spiel. Dieser Begriff wird in verschiedenen Kontexten und Disziplinen verwendet und beschreibt die Fähigkeit des Geistes, sich an psychische Herausforderungen anzupassen, emotionale Stabilität aufrechtzuerhalten und geistig flexibel zu sein.

Ähnlich wie die physische Fitness trainiert werden kann, ist auch die mentale Fitness ein auf Neurowissenschaften gestützter Ansatz zum mentalen "Training", um diese Fähigkeiten auszubauen.

Ein "*Mental Fitness Practitioner*" ist demnach eine Person, die aktiv ihre mentale Fitness trainiert. Genau wie beim Sport gibt es auch hier Grundlagen, die genutzt werden können, um effektive Fortschritte zu erzielen.



Corey Keyes' "Complete Model of Mental Health"

## Positive Psychologie

Um einen Überblick über die Grundlagen der mentalen Fitness zu erhalten, ist das Konzept der positiven Psychologie unumgänglich.

Eines der Hauptgesichter dieses Bereichs ist der Psychologe Martin Seligman, der seine Karriere in der Lernpsychologie begann und unter anderem das Konzept der "erlernten Hilflosigkeit" erforschte. Diese Theorie beschreibt, wie Menschen in bestimmten Situationen das Gefühl entwickeln können, keine Kontrolle über ihre Umgebung oder Handlungen zu haben, selbst wenn die Möglichkeit zur Kontrolle vorhanden ist.

In den 1990er Jahren äußerte Seligman Unzufriedenheit über den problemorientierten Ansatz der Psychologie, der bis dahin wenig Beachtung für die Förderung des menschlichen Wohlbefindens hatte.

Teilaspekte wie „positive Emotionen“ oder „Flow“ wurden bis dato nur separat erforscht. Ein Teil von Seligmans Beitrag zur Schule der positiven Psychologie war die Integration dieser Ansätze. Mit seinem PERMA-Modell identifizierte er fünf Schlüsselkomponenten des Wohlbefindens: Positive Emotionen **(P)**, Engagement **(E)**, Positive Beziehungen **(R)**, Bedeutung **(M)** und Erfolg **(A)**.

Als Präsident der American Psychological Association (APA) setzte sich Seligman aktiv für die Förderung der positiven Psychologie und die Verbreitung ihrer Prinzipien in der psychologischen Gemeinschaft ein. Diese Position ermöglichte es ihm, die Ideen und Ansätze der positiven Psychologie einem breiteren Publikum von Psychologen und anderen Fachleuten näherzubringen und sie in die wissenschaftliche Diskussion einzuführen.

Seligmans Engagement in der APA trug dazu bei, die positive Psychologie als wichtigen Bereich innerhalb der Psychologie zu etablieren, auf dem heute tausende Studien und hunderte Wissenschaftler aufbauen konnten, um sie in alle erdenklichen Lebensbereiche zu integrieren.

Beispiele für den praktischen Nutzen der positiven Psychologie stellen ressourcenorientierte Ansätze in der Psychotherapie dar. Ressourcen können positive Gefühle, Charakterstärken, Sinn usw. sein.

So gab er zum Beispiel depressiven Klienten Aufgaben, bei denen sie eine "positive Selbstbeschreibung" verfassen sollten, um sich von ihrer besten Seite zu präsentieren und ihre größten Charakterstärken einzusetzen.

Im nächsten Kapitel werden kurz die wichtigsten Bereiche der mentalen Fitness erläutert und jeweils eine praxisorientierte "Trainingseinheit" wird vorgestellt.

## 1. Kapitel: Positive Emotionen (P)

Dieser Teilbereich der positiven Psychologie stellt einen der am meisten erforschten Aspekte dar. Experimente haben gezeigt, dass induzierter positiver Affekt den Bereich der Aufmerksamkeit erweitert, das Verhaltensrepertoire erweitert und sowohl die Intuition als auch die Kreativität steigert.

Darüber hinaus führt häufiger positiver Affekt (Stimmung) zu mehr Resilienz, Wohlbefinden, niedrigerem Cortisolspiegel und einem vorteilhafteren Umgang mit Stressoren und respiratorischen Krankheitserregern (alle Studien sind im Anhang).

Als Quelle für positives Erleben stehen Menschen grundsätzlich drei Orientierungen zur Verfügung:

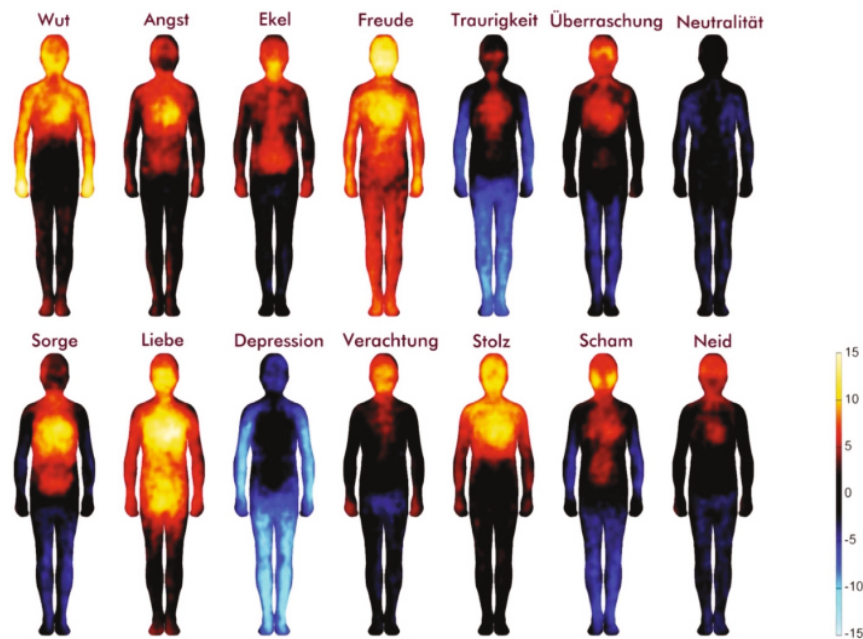
Vergangenheit	GEGENWART	Zukunft
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dankbarkeit für das erlebte</li><li>• Stolz auf das Erreichte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Genuss im Moment</li><li>• Wertschätzen, was ist</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Optimismus</li><li>• Hoffen auf das Beste</li></ul>

Der Forschungsbereich der Emotionen ist ein aktuelles Thema mit verschiedenen Ansätzen, Theorien und Ergebnissen. Diese Ansätze reichen von Beschreibungen von Emotionen als universelle physiologische Prozesse - zum Beispiel zeigt ein blind geborenes Kind in China die gleichen Charakteristiken des Lachens wie ein sehendes Kind in Europa - bis hin zu Ansätzen, die Emotionen als Interpretationen des Gehirns von körperlichen Empfindungen beschreiben. Eine ausführliche Beschreibung der Forschungsrichtungen ist in diesem Kontext nicht angemessen.

Ein praxisorientierter Ansatz zur Förderung des Umgangs mit Emotionen beinhaltet aktuelle Methoden des "Embodiments".

Emotionen können im Körper lokalisiert werden. Wie in der nächsten Abbildung zu sehen ist, wurden in einer finnischen Studie Teilnehmer gebeten, die jeweiligen Gefühle in ihrem Körper zu lokalisieren.

## Emotionen im Körper



Verschiedene Emotionen werden in unterschiedlichen Körperteilen spürbar, wie die neue Karte zeigt.  
Foto: PNAS/ Aalto University/ ERC

Interessanterweise zeigen sich hier starke Überschneidungen zwischen den Teilnehmern. Die Lokalisierung von Gefühlen kann dazu beitragen, Distanz zu negativen Emotionen zu schaffen oder gezielt positive Emotionen stärker zu aktivieren.

Kannst du ein positives Gefühl in deinem Körper lokalisieren? Wo fühlst du Glück, Liebe oder Stolz? Wenn es dir gelingt, eines dieser Gefühle zu fühlen, versuche die Empfindungen zu verstärken.

Mit ein wenig Übung kannst du diese Gefühle regelmäßig hervorrufen, wenn es der Situation dienlich ist. Versuche mindestens eine Minute bei diesem Gefühl zu bleiben und notiere, wie du dich fühlst.

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. Kapitel: Engagement (E)

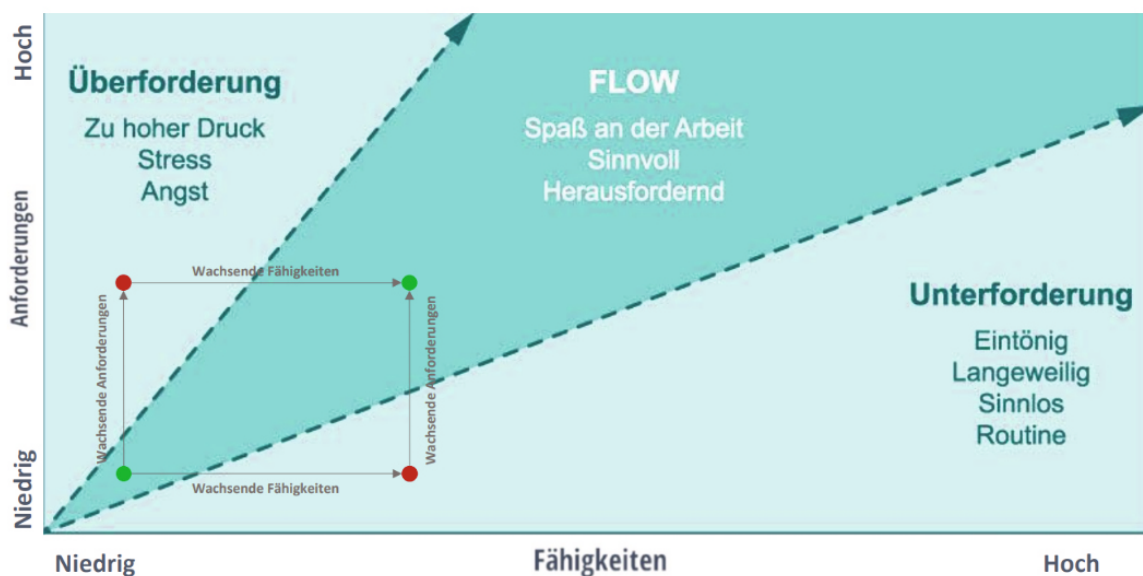
Engagement, von Seligman als "being one with the music" (Einswerden mit der Musik) bezeichnet, wird häufig direkt mit der Arbeit von Csikszentmihalyi's (1989) Konzept des "Flow" in Verbindung gebracht.

Flow" ist ein Zustand, der den Verlust des "Selbst" während einer intensiven Tätigkeit beinhaltet, bei dem die gesamte Aufmerksamkeit auf die Bewältigung einer Aufgabe gerichtet ist.

Sportler, Künstler und Autoren beschreiben häufig diesen Zustand, in dem Handlung und Bewusstsein verschmelzen. Durch eine Reihe unbewusster Kompetenzen fließt alles im Moment zusammen, um einen reibungslosen „fließenden“ Handlungsablauf zu gewährleisten.

Die meisten Studien zu diesem Thema wurden im Bereich des Leistungssports durchgeführt, gefolgt von Studien, die einen starken Zusammenhang zwischen regelmäßigen Flow-Zuständen und allgemeiner Lebenszufriedenheit nahelegen. Tatsächlich scheinen regelmäßige Flow-Zustände einer der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit zu sein.

Aktuelle Studien beschäftigen sich mit der Leistungssteigerung im Managementbereich, wobei eine bekannte Studie von McKinsey eine 500%ige Leistungssteigerung im Management durch die Integration von Flow-Zuständen aufgezeigt hat. Auch wenn die Ergebnisse dieser Studie nicht wörtlich zu übertragen sind, ist die Integration dieser Zustände ein wesentlicher Bestandteil der mentalen Fitness.







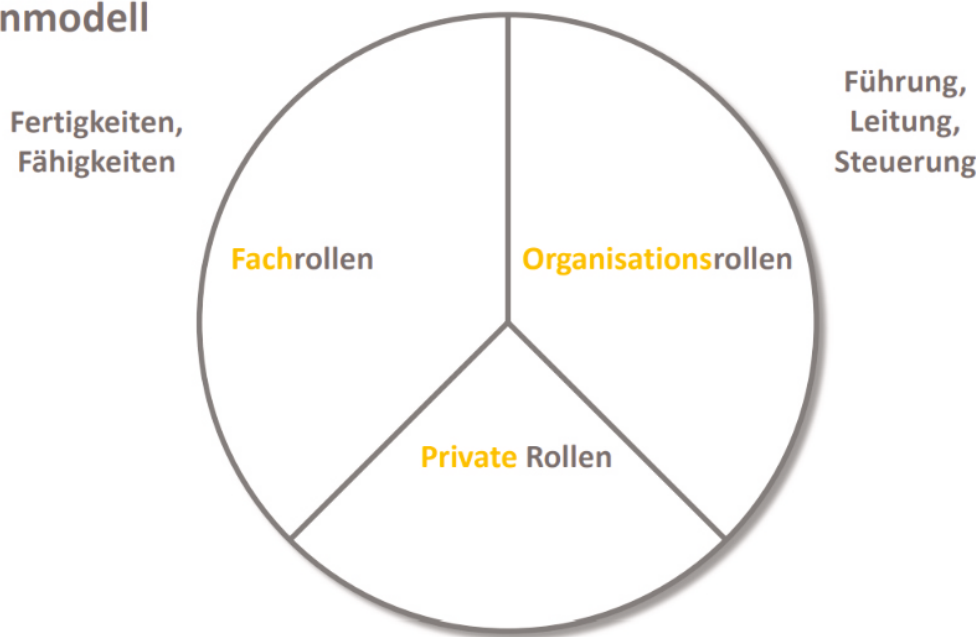
### 3. Kapitel: Positive Beziehungen / Relationships (R)

Unser Leben ist von Beziehungen geprägt - sei es in unserem privaten Umfeld, beruflich oder in der Beziehung zu uns selbst.

Beziehungen können sowohl eine Ressource als auch ein Stressor sein. Einer der einfachsten Wege, um Beziehungen positiver zu gestalten, ist sich der eigenen Rollen und der Rollen unserer Mitmenschen bewusst zu werden.

Die Definition einer Rolle lautet: Eine Rolle ist die Summe der eigenen und fremden Erwartungen an eine bestimmte soziale Stellung in Bezug auf Denken, Fühlen, innere Haltung, Verhalten und die Gestaltung von Beziehungen. Indem wir unsere Rollen und die Erwartungen, die damit verbunden sind, genauer verstehen, können wir unsere Beziehungen bewusster gestalten und die Qualität unserer Interaktionen verbessern

#### Rollenmodell



Rollenmodell (nach dem 3-Welten-Modell der Persönlichkeit von Dr. Bernd Schmid)



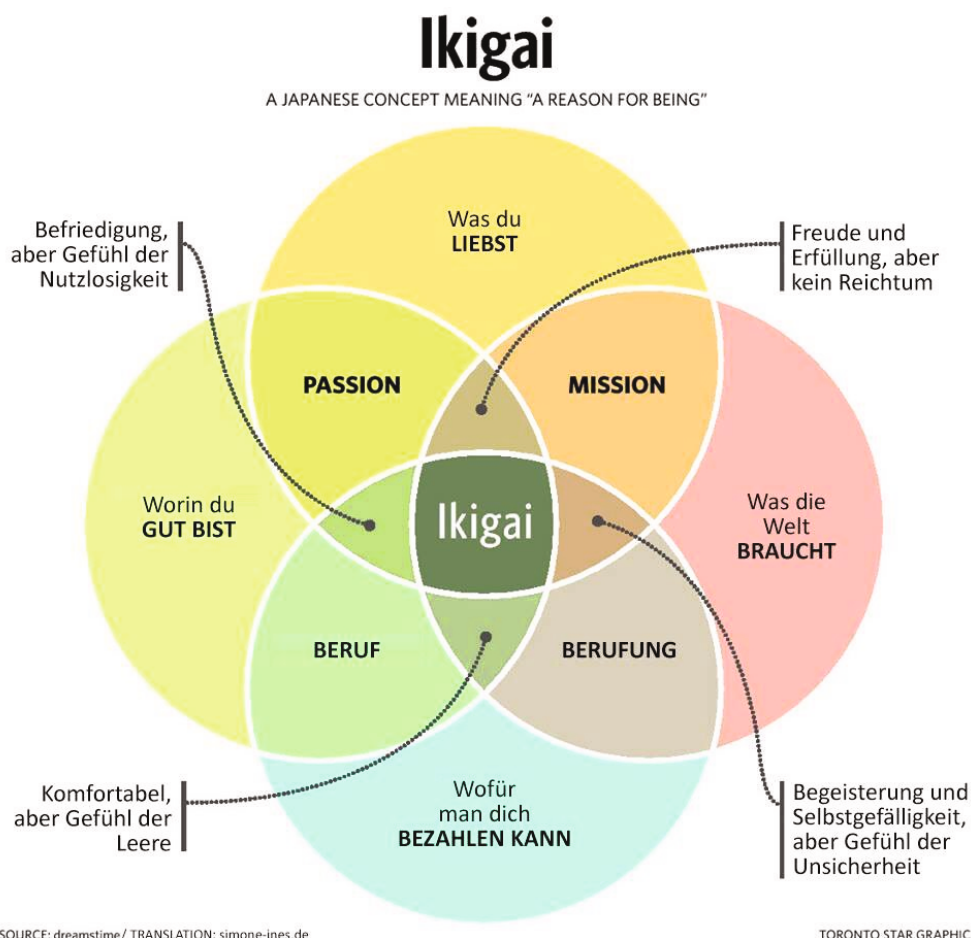
## 4. Kapitel: Sinn / Meaning (M)

Dass viele Menschen nach Sinn streben, ist ein uraltes Thema von Philosophie und Spiritualität sowie ein schon älteres der Motivationsforschung.

Als Erster hat der Wiener Psychotherapeut Victor Frankl nach seinen persönlichen Erfahrungen in einem Konzentrationslager den „Menschen auf der Suche nach Sinn“ in den Mittelpunkt seines Gedankengebäudes, der später sog. Logotherapie und Existenzanalyse, gestellt.

Anders als bei Freud sei weder der „Wille zur Lust“, noch wie bei Adler der „Wille zur Macht“, sondern der „Wille zum Sinn“ der entscheidende Antrieb für die Menschen.

Inzwischen ist anerkannt, dass das Fehlen von Sinnhaftigkeit die Wurzel für Depression sein kann, wie aber auch umgekehrt Menschen mit einem erfüllenden Sinnerleben eine signifikant höhere Lebenserwartung haben, geringere Wahrscheinlichkeiten für Krankenhausaufenthalte, Typ-2-Diabetes usw. - und zwar kulturübergreifend: z.B. in der japanischen Lebenskunst des IKIGAI (Glücklich und gesund 100 Jahre werden) steht der „Purpose“ ebenfalls zentral.





## 5. Kapitel: Erfolg (A)

Die Dimension „Accomplishment“ ist als letzte Perspektive in das Perma-Modell integriert worden.

Ausgangspunkt war, dass extrem qualifizierte, leistungsorientierte und schon in jungen Jahren sehr erfolgreiche Teilnehmer in den ersten globalen Seligmann-Seminaren schlichtweg das Thema Leistung & Erfolg in den Fokus ihres Strebens stellten. Bedürfnisse nach Sinn und Bedeutung, guten Beziehungen und positiven Emotionen waren demgegenüber absolut nachrangig.

Hier geht es mehr darum, das Erreichen von Zielen bewusster wahrzunehmen, zu klären, was der eigene Beitrag zum Erfolg war, welche Umfeldbedingungen dafür wichtig sind und wie sie beeinflusst werden können, dafür Feedback zu bekommen. Erfolge auch zu feiern und zu genießen (savoring) - Die eigenen Anstrengungen zu würdigen.

Zu den klassischen Übungen der positiven Psychologie für diese Perspektive gehören die Bewusstmachung der eigenen Stärken, Bildung von Everest-Zielen, Growth-Mindset etc. (siehe auch Anlage).

Ergänzt wird dies mit spezifisch sportpsychologischen Methoden zur Entwicklung mentaler Stärke (gut sein, wenn es darauf ankommt!), wie Visualisierung und Selbst-Programmierung und zum Umgang mit Störungen.

Wenn auch, im Vergleich zu den anderen Themen weniger erforscht, zeigen Studien einen Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und „achievement goals“. Hierbei scheint es vor allem um die Erreichbarkeit der Ziele ausschlaggebend zu sein.

In der Praxis zeigt sich effektive Zielsetzung als unabdingbares Tool  
Gewohnheitsveränderung, proaktives Handeln und dem Gefühl von Fortschritt



## 6. Kapitel: Vitalität (V)

Ein bedeutender Aspekt des Wohlbefindens ist die Vitalität, die sich aus verschiedenen Faktoren wie körperlicher Aktivität, Ernährung, Schlaf und Gesundheitsgewohnheiten und der Regulation des Nervensystems zusammensetzt.

Vitalität ist von zentraler Bedeutung für das ganzheitliche Wohlbefinden und kann einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben.

Ein gutes Beispiel stellt die bahnbrechende Studie des „SMILES trials“ dar. Durchgeführt wurde eine randomisierte kontrollierte Studie, bei der Menschen mit Depressionen eine modifizierte Ernährungstherapie erhielten. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die sich an eine gesündere Ernährung hielt (weniger verarbeitete Lebensmittel) signifikante Verbesserungen in ihren depressiven Symptomen verzeichnete.

Ähnliche Ergebnisse spiegeln sich auch beim Thema Schlaf und Bewegung wider. Grundlage für die Verbesserung des Wohlbefindens scheint u.a. die verbesserte Regulation des Nervensystems und anderer, Stimmung zugrundeliegenden physiologischen Prozessen darzustellen.

**Die Chancen stehen gut, dass du bereits weißt, was dir hier gut tun würde.**

**Was ist der Elefant im Raum? Was kannst du heute tun?**

**Suche dir EINE Sache raus, die dir heute dabei helfen kann besser zu schlafen. Sei es etwas Bestimmtes nicht zu essen, spazieren zu gehen, oder früher das Handy auszuschalten.**

Notizen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7. Kapitel: Anwendung im Alltag – Mentale Fitness – Gewohnheiten

Es ist wichtig zu betonen, dass der Großteil der hier genannten Übungen und Themen Ihren Effekt erst durch die Regelmäßigkeit entfalten können.

Zwar können manche Übung z.B. zum Thema Sinnhaftigkeit auch bei der einmaligen Durchführung einen positiven Effekt haben. Nachhaltige Veränderungen etabliert sich aber meist durch den Effekt des „compoundings“.

Zum Beispiel zeigt sich der positive Effekt einer Dankbarkeitsübung durch die neurologischen Anpassungen, welche durch Routinen begünstigt wird. Nach einer gewissen Zeit ändert sich die Wahrnehmung dahingehend, dass die Umwelt mit einer höheren Wahrscheinlichkeit als positiv interpretiert wird. Die Linse, durch die die Welt betrachtet wird, verändert sich und kann so dem allgemeinen Wohlbefinden angepasst werden.

Mentale Fitness ist der Aufbau dieser mentalen Gewohnheiten, um die Wahrnehmung nachhaltig zu verändern.

*Wahrnehmung ist Realität – verändert sich meine Wahrnehmung verändert sich meine Realität.*

### Der **Compound**-Effekt



Genau wie sich durch regelmäßigen Sport mein Körper verändert, ist es möglich durch regelmäßige „mentale Fitness“ seine Wahrnehmung zu verändern. Wir nennen diese Menschen die „**Mental Fitness Practitioner**“



## Der Mental Fitness Practitioner

Dieser Reader dient lediglich als Einführung in einen äußerst vielschichtigen Bereich der Psychologie und Lebensgestaltung.

Es ist von Bedeutung zu betonen, dass die hier skizzierten theoretischen Konzepte nicht das Kernstück eines "Practitioners" ausmachen, sondern vielmehr die angewandten Methoden, Übungen, Werkzeuge und deren Integration ins tägliche Leben. Diese bilden die Grundlage und den Leitfaden für ein erfülltes Leben.

Für diejenigen, die von diesem Ansatz angesprochen werden, aber zusätzliche Unterstützung bei der Umsetzung und eine Gemeinschaft suchen, laden wir herzlich zu unserem Kurs zum gleichen Thema ein.

Über einen Zeitraum von acht Wochen, mit wöchentlichen Live-Gesprächen, arbeiten wir praxisorientiert an den verschiedenen Dimensionen der Positiven Psychologie.

Das Ziel am Ende des Kurses ist es, nachhaltige Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren, die die Lebensqualität verbessern sollen.

Für diejenigen, die bereits mit der Positiven Psychologie vertraut sind, bieten wir eine Vielzahl von zusätzlichen Materialien und Übungen an, um Ihr Verständnis und Ihre Praxis weiter zu vertiefen.

Der Kurs wird geleitet von:



**Peter van Eyk**

Master Practitioner Coach EMCC

"Mentale Fitness ist das Fundament für erfolgreiches Selbstmanagement in schwierigen Zeiten."



**Dr. phil. Ralf Friedrich**

Psychologischer Coach

„Mentale Fitness ist das tägliche Zähneputzen der Seele“

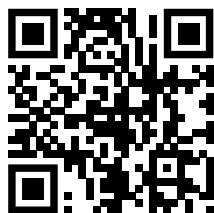


**Tim Schneider**

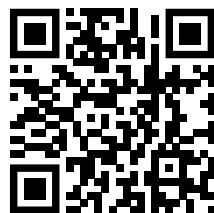
Gesundheitspsychologe

"The Cave you fear to enter, holds the treasure you seek"

## Weiterführende Informationen und Anmeldung:



[www.mentale-fitness-hamburg.de/MFP](http://www.mentale-fitness-hamburg.de/MFP)



[www.mentale-fitness.eu](http://www.mentale-fitness.eu)

## **Anhang: Literaturverzeichnis**

C. Arango et al. (2018). Preventive Strategies for Mental Health.

S. Cohen et al. (2006). Positive Emotional Style Predicts Resistance to Illness after Experimental Exposure to Rhinovirus or Influenza A Virus.

S. Conejo-Cerón et al. (2021). Health-Economic Evaluation of Psychological Interventions for Depression Prevention: A Systematic Review.

M.D. Doran and L. Kinchin (2019). A Review of the Economic Impact of Mental Illness.

D. Davies, G. Klaassen, & A. Länle (2014). In: A.C. Michalos (Hrsg.), Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, S. 5238 ff.

B. L. Frederickson et al. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires; Cognition & Emotion.

B. Frederickson and T. Joiner (2002). Positive Emotions Trigger Upwards Spirals Towards Emotional Well-Being.

A. M. Isen et al. (1987). Positive Affect Facilitates Creative Problem-Solving.

A. M. Isen et al. (1994). The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving.

F.N. Jacka et al. 2018. The SMILES trial. An important first step.

G. Rowe et al. (2007). Positive Affect Increases the Breadth of Attentional Selection.

E.A. Phelps and T. Sharot (2008). How (and Why) Emotion Enhances the Sense of Recollection.

A. Steptoe et al. (2005). Positive Affect and Health-Related Neuroendocrine, Cardiovascular, and Inflammatory Processes.

W. Wang et al. (2017). Achievement Goals and Life Satisfaction: The Mediating Role of Perception of Successful Agency and the Moderating Role of Emotion Reappraisal.