

Positive Psychotherapie

Tayyab Rashid
Martin Seligman

Ein Therapiemanual



DOWNLOAD

Therapeutische Praxis

 hogrefe

Positive Psychotherapie

Tayyab Rashid
Martin Seligman

Positive Psychotherapie

Ein Therapiemanual

Deutsche Übersetzung von Irmela Erckenbrecht

Dr. Tayyab Rashid ist lizenzierter Klinischer Psychologe und arbeitet am Health & Wellness Centre der University of Toronto Scarborough (UTSC). Er ist Associate Faculty Member im Graduate Psychological Clinical Science Program der UTSC.
Dr. Martin Seligman ist Leiter des Positive Psychology Center sowie Zellerbach Family Professor of Psychology an der University of Pennsylvania.

This publication includes the following works:

Positive Psychotherapy: Clinician Manual, First Edition was originally published in English in 2018.

© Oxford University Press 2018

Positive Psychotherapy: Workbook, First Edition was originally published in English in 2019.

© Oxford University Press 2019

These translations are published by arrangement with Oxford University Press. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG is solely responsible for these translations from the original works and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translations or for any losses caused by reliance thereon.

Diese Publikation enthält die folgenden Werke:

Positive Psychotherapy: Clinician Manual, First Edition wurde im Jahre 2018 ursprünglich auf Englisch veröffentlicht.

© Oxford University Press 2018

Positive Psychotherapy: Workbook, First Edition wurde im Jahre 2019 ursprünglich auf Englisch veröffentlicht.

© Oxford University Press 2019

Die Übersetzungen erfolgen mit Genehmigung von Oxford University Press. Für die Übersetzungen dieser Originalpublikationen ist ausschließlich Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG verantwortlich, und Oxford University Press trägt keine Verantwortung für mögliche Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten der Übersetzungen oder für mögliche Schäden, die aus dem Vertrauen in diese Übersetzungen resultieren.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

info@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Satz: Matthias Lenke, Weimar

Druck: mediaprint solutions GmbH, Paderborn

Printed in Germany

Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2021

© 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

ISBN 978-3-8017-3009-3

T.R.: *Für Zain, Zaid und Afroze, Licht meiner Augen*

M.S.: *Für John Abela, Susan Nolen-Hoeksema und Christopher Peterson,
drei hervorragende Studierende, die starben, ehe sie die vollen Früchte
ihrer Arbeit ernten konnten*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die Anwendung der Positiven Psychologie im klinischen Setting	9
Danksagung	11
 Teil I: Einleitung und theoretischer Hintergrund	
Kapitel 1: Was ist Positive Psychotherapie und warum brauchen wir sie?	15
1.1 Was ist Positive Psychotherapie (PPT)?	15
1.2 Warum brauchen wir die PPT?	16
1.3 Die 65 %-Grenze	18
1.4 Alternativen zu traditionellen psychotherapeutischen Ansätzen	19
Kapitel 2: Positive Interventionen und theoretische Grundannahmen	21
2.1 Historischer Rückblick auf positive psychologische Interventionen	21
2.2 Positive psychologische Interventionen in der PPT	22
2.3 Die Theorie des Wohlbefindens	30
2.4 Theoretische Grundannahmen in der PPT	33
Kapitel 3: Psychopathologie: Symptome und Stärken	35
3.1 Symptome	35
3.2 Psychopathologie als Dysregulation von Stärken	36
Kapitel 4: Die zentrale Bedeutung der Charakterstärken und wie sie sich in die PPT einbeziehen lassen	47
4.1 Charakterstärken – so wichtig wie Symptome	47
4.2 Stärken in die PPT einbeziehen	50
4.3 Praktisches Vorgehen und Strategien zur Einbeziehung von Stärken in die PPT	55
Kapitel 5: Praxis, Prozess und Veränderungsmechanismen der PPT	59
5.1 Praxis und Prozess	59
5.2 Veränderungsmechanismen	68
5.3 Hinweise zur Durchführung der PPT	72
5.4 Wirksamkeitsstudien	74

Teil II: Therapiesitzungen

Kapitel 6: Ablauf der Sitzungen und therapeutischer Prozess	85
6.1 Einführung in die PPT	85
6.2 Der therapeutische Prozess	87
Kapitel 7: Sitzung 1 – Positiver Auftakt und Dankbarkeitstagebuch	92
Kapitel 8: Sitzung 2 – Charakterstärken und Signaturstärken	105
Kapitel 9: Sitzung 3 – Praktische Weisheit	132
Kapitel 10: Sitzung 4 – Mein zukünftiges Ich	146
Kapitel 11: Sitzung 5 – Offene und geschlossene Erinnerungen	156
Kapitel 12: Sitzung 6 – Vergebung	167
Kapitel 13: Sitzung 7 – Bestmögliche versus ausreichend gute Entscheidungen	178
Kapitel 14: Sitzung 8 – Dankbarkeit	189
Kapitel 15: Sitzung 9 – Hoffnung und Optimismus	196
Kapitel 16: Sitzung 10 – Posttraumatisches Wachstum	203
Kapitel 17: Sitzung 11 – Entschleunigung und Genuss	212
Kapitel 18: Sitzung 12 – Positive Beziehungen	224
Kapitel 19: Sitzung 13 – Positive Kommunikation	235
Kapitel 20: Sitzung 14 – Altruismus	247
Kapitel 21: Sitzung 15 – Sinn	254
Literatur	265

Anhang

Anhang A: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen	285
Anhang B: Dankbarkeitstagebuch	292
Anhang C: Positive Psychotherapy Inventory (PPTI)	295
Anhang D: Meine Stärken aufbauen	302
Anhang E: Signature Strengths Questionnaire (SSQ-72)	374
Hinweise zu den Online-Materialien	380

Vorwort: Die Anwendung der Positiven Psychologie im klinischen Setting

Eine unausgesprochene und ungeprüfte Grundannahme der auf übliche Weise durchgeführten Psychotherapie lautet: Wenn Klienten¹ dazu ermuntert werden, ausführlich darüber zu sprechen, was bei ihnen schief läuft, werden sie schon irgendwie genesen. Die Positive Psychotherapie (PPT) wählt den umgekehrten Ansatz: Sie ermutigt die Klienten, sich umfassend bewusst zu machen, was in ihrem Leben gut läuft, stark und richtig ist, und sich ihre besten Seiten – ihre Stärken – zur Abfederung von psychischen Störungen zunutze zu machen. Betrachten wir die folgenden Beispiele:

- Emma, eine junge, an traumatischen Erinnerungen leidende Frau, entwickelt den Mut, zu erkennen, dass Vergebung schmerzt, aber auch helfen kann.
- Alejandro, ein Mann mittleren Alters mit Depression und Suizidgedanken, sitzt in der psychiatrischen Notfallsprechstunde und kommt zu der Erkenntnis, dass so gut wie jeder dort schlechter dran zu sein scheint als er selbst. Er begreift, dass er genug innere Ressourcen besitzt, um mit seinen Schwierigkeiten selbst fertig zu werden.
- Miriam, eine Studentin Ende 20, hat visuelle und akustische Halluzinationen, die nicht so recht in irgendwelche diagnostischen Kategorien zu passen scheinen. Nach zahlreichen Überweisungen an verschiedene Spezialisten, die keine eindeutige Diagnose stellen konnten, begibt sie sich wieder in Psychotherapie.

Diese – und Hunderte andere – Personen haben sich in den letzten 15 Jahren mit der PPT behandeln lassen, weil dieser Ansatz sie nicht nur als verletzte Seelen, ermattete Körper und erschöpfte Gemüter be-

trachtet. In der PPT wird das, was bei Klienten bereits gut ist, herausgefunden, wertgeschätzt und verstärkt – ohne ihr Leid kleinzureden –, und ihre Stärken werden als Hebel zur Heilung genutzt.

- Als Emma bereit war, sich ihr Trauma näher anzuschauen, wurde die PPT zu einem Prozess des Verstehens der verschiedenen Nuancen der Vergebung: Wo sie helfen und wo sie verletzen kann. Emma wurde klar, dass ihre Stärke, vergeben zu können, sie zu einem gütigen und empathischen Menschen machte.
- Im Laufe der PPT entdeckte Alejandro, dass Weitsicht (Weisheit) eine seiner Signaturstärken war. Er erkannte, dass es anderen noch schlechter ging als ihm, und diese Erkenntnis verlieh ihm die Kraft, die positiven Aspekte seines Lebens klarer zu sehen und zu nutzen.
- Auf die Frage, was sie in die Therapie zurückbrachte (obwohl unsere Klinik ihr keine auf ihre Symptome spezialisierte Behandlung anbieten konnte), meinte Miriam, die PPT sei für sie der einzige Ort auf der Welt, wo sie auch unabhängig von ihren Symptomen gesehen und wertgeschätzt werde und wo man zuversichtlich sei, dass ihre Kreativität und Ausdauer es ihr ermöglichen würden, ihr Studium doch noch abzuschließen.

Die Psychotherapie hat sich größtenteils in Richtung Schadensbehebung entwickelt, ist also vor allem damit befasst, Schwächen auszugleichen und zu reparieren. Auf den folgenden Seiten werden Sie – im Gegensatz dazu – erfahren, dass sich Psychotherapie auch darauf konzentrieren kann, echte positive Emotionen, Charakterstärken und Sinn zu erkennen und gezielt zu fördern. Die Fallbeispiele in diesem Manual zeigen, dass Klienten, auch wenn sie traurig, gestresst, ängstlich, unsicher oder wütend sind, durchaus in der Lage sein können, ihre Freundlichkeit, ihre Dankbarkeit, ihren Tatendrang, ihre Selbstregulation und vor allem ihre Hoffnung und ihren Optimismus zu entdecken und für sich einzusetzen.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text überwiegend auf die Nennung der femininen und maskulinen Form (z. B. Klientinnen und Klienten) verzichtet. Obwohl meist die männliche Form verwendet wird, sind immer alle Geschlechter gemeint. (Anm. d. Verlags)

In diesem Buch erzählen wir genau solche Geschichten und stellen ein systematisches Vorgehen vor, mit dessen Hilfe sich positive Fähigkeiten als schützende Puffer gegen psychische Störungen nutzen lassen. Wir glauben, dass dieses Manual einen Weg beschreibt, der Wandlungsprozesse ermöglicht, bei denen das Kultivieren positiver Emotionen, das Fördern von Charakterstärken, das Suchen nach Sinn, das Pflegen positiver Beziehungen und das Streben nach intrinsisch motivierenden Zielen zentral für Heilung und Wachstum von Klienten, aber auch von Therapeuten, sind.

Psychotherapeuten können dieses Manual für eine Vielzahl von Behandlungssituationen nutzen, in denen Flexibilität und ein kultursensibles Vorgehen erforderlich sind. Teil I erläutert die theoretischen Grundlagen, während Teil II Schritt für Schritt in die Pra-

xis der PPT einführt. Weiterführende Informationen finden sich am Ende jedes Sitzungskapitels sowie im Anhang. Darüber hinaus enthalten die zu diesem Buch verfügbaren Online-Materialien eine umfangreiche Zusammenstellung weiterführender Literatur zur PPT und Positiven Psychologie.²

Die relativ neue PPT ist noch im Aufbau befindlich, weshalb es bislang an groß angelegten, aussagekräftigen Wirksamkeitsstudien fehlt. Unsere größte Hoffnung ist, dass dieses Buch zu einer breiten Evaluation dieses vielversprechenden Ansatzes führt.

2 Die Online-Materialien umfassen zudem die deutsche Übersetzung des Buches *Positive Psychotherapy: Workbook* (Rashid & Seligman; Oxford University Press, 2019). Dieses Arbeitsbuch für Klienten lässt sich therapiebegleitend einsetzen. (Anm. d. Verlags)