

Martin Seligman

FLOURISH

WIE MENSCHEN

AUFBLÜHEN

MARTIN SELIGMAN

FLOURISH

**WIE MENSCHEN
AUFBLÜHEN**

DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE
DES GELINGENDEN LEBENS

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Stephan Schuhmacher

KÖSEL

Titel der Originalausgabe:
»Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being«
Published by Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.,
New York, NY

Der Kösel-Verlag dankt Dipl.-Psych. Heike Born für ihre
fachpsychologische Unterstützung.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © Martin Seligman, Ph. D. © 2011
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: shutterstock
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30934-4

www.koesel.de

*Dieses Buch ist mit der ganzen Liebe eines Vaters
meinen beiden jüngsten Töchtern
Carly Dylan Seligman und
Jenny Emma Seligman
gewidmet.*

INHALT

Geleit zur deutschen Ausgabe	9
Vorwort	13

ERSTER TEIL: EINE NEUE POSITIVE PSYCHOLOGIE

1 Was ist Wohlbefinden?	19
<i>Die Geburt einer neuen Theorie</i>	24
<i>Die ursprüngliche Theorie: Authentisches Glück.</i>	27
<i>Von der Theorie authentischen Glücks zur Theorie des Wohlbefindens</i>	29
<i>Die Theorie des Wohlbefindens.</i>	32
<i>Flourishing: Aufblühen als Ziel der Positiven Psychologie</i>	48
2 Wie man sich glücklich macht:	
Übungen der Positiven Psychologie, die funktionieren	53
<i>Lässt sich Wohlbefinden verändern?.</i>	54
<i>Positive Psychologie: Interventionen und Fallbeispiele . .</i>	60
<i>Die Übung der Charakterstärken.</i>	64
<i>Positive Psychotherapie</i>	66
3 Das schmutzige kleine Geheimnis von Medikamenten und Therapie	73
<i>Heilung contra Symptomlinderung</i>	74
<i>Die 65-Prozent-Schranke</i>	75
<i>Aktives und konstruktives Reagieren</i>	77
<i>Umgang mit negativen Gefühlen</i>	82

<i>Eine neue Herangehensweise an die Heilung</i>	<i>84</i>
<i>Angewandte Psychologie contra grundlegende Psychologie</i>	<i>87</i>

4 Wohlbefinden lehren:

Die Magie der Angewandten Positiven Psychologie	99
<i>Erste Erfahrungen mit dem Magister der Angewandten Positiven Psychologie</i>	<i>100</i>
<i>Die Bestandteile der Angewandten Positiven Psychologie</i>	<i>102</i>
<i>Transformationen</i>	<i>110</i>
<i>Die Berufung zur Positiven Psychologie</i>	<i>115</i>

5 Positive Erziehung:

Junge Menschen Wohlbefinden lehren	119
<i>Soll Wohlbefinden in der Schule gelehrt werden?</i>	<i>120</i>
<i>Das Projekt an der Geelong Grammar School</i>	<i>129</i>
<i>Positive Computerarbeit</i>	<i>140</i>
<i>Ein neues Maß für Wohlstand</i>	<i>143</i>

ZWEITER TEIL: WEGE ZUM AUFBLÜHEN

6 Entschlossenheit, Charakter und Leistung:

Eine neue Theorie der Intelligenz	147
<i>Erfolg und Intelligenz</i>	<i>148</i>
<i>Positiver Charakter</i>	<i>151</i>
<i>Was ist Intelligenz?</i>	<i>154</i>
<i>Die Elemente des Erfolgs aufbauen</i>	<i>180</i>

7 Eine starke Armee:

Umfassende Fitness für Soldaten	183
<i>Eine psychologisch fitte Armee</i>	<i>183</i>
<i>Einschätzung der psychischen Gesamtbefindlichkeit . . .</i>	<i>187</i>
<i>Online-Kurse</i>	<i>198</i>

8 Ein Trauma in Wachstum verwandeln	217
<i>Die Posttraumatische Belastungsstörung</i>	217
<i>Posttraumatisches Wachstum</i>	226
<i>Der Kurs für posttraumatisches Wachstum</i>	228
<i>Das Master Resilienztraining</i>	231
<i>Die Einführung des Programms</i>	250
9 Positive körperliche Gesundheit:	
Die Biologie des Optimismus	257
<i>Die Medizin auf den Kopf stellen</i>	257
<i>Die Ursprünge der Theorie der erlernten Hilflosigkeit</i> . .	260
<i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen.</i>	268
<i>Infektionskrankheiten</i>	274
<i>Krebs und Gesamtsterblichkeit</i>	282
<i>Ist Wohlbefinden kausal und wie könnte es schützen?</i> . .	287
<i>Positive Gesundheit</i>	293
<i>Bewegung als Aktivposten für Gesundheit</i>	301
10 Die Politik und Ökonomie des Wohlbefindens	311
<i>Keine Frage des Geldes</i>	311
<i>Der Unterschied zwischen Bruttoinlandsprodukt</i> <i>und Wohlbefinden.</i>	313
<i>Der Abschwung der Finanzmärkte</i>	320
<i>PERMA 51.</i>	333
Anhang	341
Der Test der Charakterstärken	343
Danksagung	373
Anmerkungen	379
Register	443

GELEITWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Glück, Wohlbefinden und Selbstverwirklichung sind Schlagwörter unserer Zeit. Der Buchmarkt quillt über mit immer neuen Ratgebern; Zeitschriften und Zeitungen berichten regelmäßig in großen Aufmachungen davon; kostspielige Vortragsveranstaltungen und Workshops werden allgegenwärtig angeboten. Trotz des großen Interesses an Fragen nach dem gelingenden Leben, nach dem Sinn und Glück, hat sich die wissenschaftliche Psychologie über viele Jahrzehnte eher randständig mit diesen zentralen Fragen beschäftigt. Es ist das große Verdienst Martin Seligmans, mit der Begründung der Positiven Psychologie insbesondere die anwendungsorientierte Forschung in diesem Bereich der Psychologie gestärkt zu haben. Die Positive Psychologie als wissenschaftliche Disziplin verfolgt ein klares Ziel: mit wissenschaftlichen Methoden die Bedingungen und Konsequenzen des Wohlbefindens, menschlicher Stärken und positiv gestalteter Institutionen zu untersuchen und Interventionen zu entwickeln und zu evaluieren, die der Förderung einer positiven individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Entwicklung dienen. Hierdurch hebt sie sich von (wichtigen) rein philosophischen Überlegungen ab und schiebt ungeprüften Heilsversprechungen und dogmatischen Stellungnahmen, wie sie zunehmend in der Öffentlichkeit vermittelt werden, einen Riegel vor.

Mit dem vorliegenden Buch fasst Martin Seligman seine derzeitigen Überlegungen und Erkenntnisse zu den Bedingungen eines gelingenden Lebens zusammen. Es ist aus vielerlei Gründen ein sehr lesenswertes Buch. Es gibt einen auch für Laien sehr verständlichen

Überblick über zentrale wissenschaftliche Befunde zu den Fragen nach dem Wohlbefinden und gelingenden Leben und erschließt der Leserschaft, die sich vertiefend mit der Thematik auseinandersetzen will, in einem 60-seitigen Anhang die wichtigsten wissenschaftlichen Quellen. Seligman ermöglicht es hiermit allen Lesern, sich kritisch und wissenschaftsbasiert mit seinen Positionen auseinanderzusetzen. Das Buch schlägt eine neue Theorie des Wohlbefindens vor, die sich einerseits an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert, andererseits die breite wissenschaftliche und anwendungspraktische Erfahrung von Martin Seligman zum Ausdruck bringt. Es illustriert die Entwicklung der Positiven Psychologie über die letzten zehn Jahre und stellt praktische Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens vor. Es berichtet von vielfältigen Erfahrungen zur positiven Gestaltung von Institutionen wie etwa Schulen und beschäftigt sich intensiv mit der Prävention psychischer Störungen und körperlicher Erkrankungen. Es lädt ein, sich mit der eigenen Lebensführung und der Gestaltung der eigenen Umwelt auseinanderzusetzen und sich neue Wege zu erschließen.

Flourish ist ein Buch, das eine klare wissenschaftliche und persönliche Position bezieht und daher auch zu wissenschaftlichen und öffentlichen Diskussionen und Kontroversen führen wird. Nicht jeder wird der kritischen Bewertung der Lebenszufriedenheitsforschung zustimmen, hat sie doch viele wichtige und einflussreiche Erkenntnisse hervorgebracht (die auch in dem Buch rezipiert werden). Pharmakologisch arbeitende Therapeutinnen und Therapeuten werden sich durch die Kritik an der Pharmakotherapie herausgefordert fühlen. Und dann ist da noch das Kapitel zu einer starken Armee und der psychologischen Fitness von Soldaten. Die Frage nach der Kooperation von Psychologie und Militär ist oft eine heikle, und ein möglicher Beitrag der Psychologie zur Kriegsführung muss stets kritisch und aufmerksam beleuchtet werden. Liest man dieses Kapitel, so wird schnell deutlich, dass es hier um die Linderung individuellen Leidens und der Prävention psychischer Störungen geht. Krieg ist

grausam, nicht nur für Zivilisten, sondern auch für die Soldaten und ihre Familien. Einsamkeit, Depression, Suizid und posttraumatische Belastungsstörungen sind in der amerikanischen Armee weit verbreitet. Der Linderung und Prävention dieser Störungen kann sich die Psychologie ebenso wenig verschließen, wie ein Arzt die Behandlung von körperlichen Verletzungen ablehnen darf. Eine Gruppe renommierter amerikanischer Psychologinnen und Psychologen – neben Martin Seligman so angesehene Kolleginnen und Kollegen wie John Cacioppo, John und Julie Gottman, Barbara Fredrickson und andere – haben sich daher zusammengefunden, um ein Präventionsprogramm zu entwickeln, das auf Soldaten und ihre Familien zugeschnitten ist. Dieses wird in seinen Grundzügen und in seiner Verankerung in der Positiven Psychologie dargestellt.

Das Buch setzt sich auch mit der zum Teil undifferenzierten und plakativ unsachlichen Kritik an der Positiven Psychologie auseinander – auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und empirischer Studien. Auch dieser Teil ist lesenswert und zeigt deutlich, dass es sich bei der Positiven Psychologie nicht um eine »Sekte« mit Seligman als ihren »Guru« handelt (wie es etwa im Artikel »Im Herzen der Sekte« in einer deutschen Wochenzeitung zu lesen war).

Flourish ist ein lesenswertes, inspirierendes, aktuelles, wissenschaftlich basiertes Buch und es fordert – auch kritische Stimmen – heraus. Man kann ihm daher eine breite Leserschaft wünschen.

Prof. Dr. Michael Eid

Prof. Dr. Michael Eid ist Professor für Psychologie an der Freien Universität Berlin und Mitherausgeber des *Journal of Positive Psychology*

VORWORT

Dieses Buch wird Ihnen helfen aufzublühen.

Jetzt ist es endlich heraus.

Während meines ganzen bisherigen Berufslebens habe ich mich immer vor solch unvorsichtigen Versprechungen gehütet. Ich bin Forscher und Wissenschaftler und gehöre dazu noch zu der eher konservativen Sorte. Was ich schreibe, beruht auf sorgfältiger wissenschaftlicher Forschung und daraus bezieht es seinen Reiz: Ich beziehe mich auf statistische Tests, empirische Fragebögen, gründlich erforschte Übungen und umfangreiche repräsentative Stichproben. Im Gegensatz zur Populärpsychologie und dem größten Teil der Selbsthilfeliteratur sind meine Schriften deshalb glaubwürdig, weil sie wissenschaftlich fundiert sind.

Meine Vorstellungen vom Ziel der Psychologie haben sich seit der Publikation meines letzten Buches *Authentic Happiness* (deutsch: *Der Glücks-Faktor*, 2003) verändert und, was noch besser ist, die Psychologie selbst ist dabei, sich zu verändern. Ich habe den größten Teil meines Lebens damit verbracht, das ehrenwerte Ziel der Psychologie zu verfolgen, menschliches Leid zu lindern und lähmende Umstände auszuräumen. Und das kann einen ehrlich gesagt ziemlich schlau machen.

Nimmt man sich die Psychologie des Leidens zu Herzen – wie man es tun muss, wenn man mit Depression, Alkoholismus, Schizophrenie, Trauma und der ganzen Palette des Leidens arbeitet –, so kann das die Seele ganz schön belasten. Auch wenn wir eine ganze Menge dazu beitragen, das Wohlbefinden unserer Klienten zu vergrößern, trägt die üblicherweise angewandte Psychologie nicht viel zum Wohlbefinden derjenigen bei, die sie ausüben. Wenn sich beim

Psychologen überhaupt etwas verändert, dann vollzieht sich eine Persönlichkeitsveränderung in Richtung Depression.¹

Ich habe mit meiner Arbeit zu einer tektonischen Plattenverschiebung in der Psychologie beigetragen, die Positive Psychologie genannt wird und die eine wissenschaftliche wie professionelle Bewegung darstellt. Als Präsident der American Psychological Association (APA) habe ich 1998 darauf gedrungen, dass sich die Psychologie über ihr ehrenwertes Ziel hinaus ein neues Ziel setzt: die Erkundung dessen, was das Leben lebenswert macht, und die Arbeit an der Herstellung von Umständen, die ein lebenswertes Leben ermöglichen. Wenn man sich ein Verständnis des Wohlbefindens zum Ziel setzt und lebensbereichernde Umstände aufbauen will, so ist das keineswegs identisch mit der Zielsetzung, das menschliche Elend zu verstehen und Umstände abzubauen, die das Leben einschränken. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt arbeiten Tausende von Menschen auf der ganzen Welt auf diesem Gebiet und bemühen sich darum, diese positive Zielsetzung zu fördern.² Das vorliegende Buch erzählt ihre Geschichte oder beschreibt zumindest, was von dieser Geschichte nach außen hin sichtbar ist.

Hier muss allerdings auch die private Seite der Positiven Psychologie gezeigt werden. Positive Psychologie macht Menschen glücklicher. Positive Psychologie zu lehren, auf dem Gebiet der Positiven Psychologie zu forschen, die Positive Psychologie in der Praxis als Coach oder Therapeut anzuwenden, Schülern in der Schule Übungen der Positiven Psychologie zu geben, kleine Kinder mit Positiver Psychologie zu fördern, Feldweibel in der Hilfestellung zur Überwindung Posttraumatischer Belastungsstörung zu schulen, andere Positive Psychologen zu treffen und einfach nur über Positive Psychologie zu lesen – *all das macht Menschen glücklicher*. Der Inhalt selbst – Glück, Flow, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Zielerreichung, Wachstum, bessere Beziehungen – bedeutet, Menschen zum Aufblühen zu bringen. Herauszufinden, dass Sie mehr von all diesen Dingen haben können, vermag Ihr Leben zu verändern. Schon ein

flüchtiger Blick auf die Vision einer blühenden menschlichen Zukunft kann Ihr Leben verändern.

Darum wird dieses Buch Ihr Wohlbefinden vergrößern – und es wird Ihnen helfen, zu blühen und zu gedeihen.

ERSTER TEIL

**EINE NEUE POSITIVE
PSYCHOLOGIE**

1 WAS IST WOHLBEFINDEN?

Wie die Positive Psychologie tatsächlich begonnen hat, ist bis heute ein Rätsel. Als ich im Jahre 1997 zum Präsidenten der American Psychological Association gewählt wurde, nahm mein E-Mail-Aufkommen um das Dreifache zu. Ich gehe selten ans Telefon und schicke keine Briefe mehr mit der Post. Aber da im Internet 24 Stunden am Tag ein Bridge-Spiel läuft, beantworte ich meine E-Mails schnell und gewissenhaft. Meine Antworten sind gerade so lang, wie mein Partner braucht, sein Blatt auszuspielen, während ich in der Warteposition für den nächsten Zug bin. (Sie können mir unter seligman@psych.upenn.edu ruhig eine E-Mail schicken, wenn es Ihnen nichts ausmacht, eine Antwort in einem Satz zu bekommen.)

Eine E-Mail jedoch, die ich Ende des Jahres 1997 erhielt, gab mir Rätsel auf und ich legte sie in meinem »Wie bitte?«-Ordner ab. Es hieß darin einfach: »Warum kommen Sie mich nicht einmal in New York besuchen?«, und sie war nur mit Initialen signiert. Einige Wochen später traf ich auf einer Cocktailparty Judy Rodin, die damalige Rektorin der University of Pennsylvania, an der ich seit 40 Jahren lehre. Judy, die heutige Präsidentin der Rockefeller Foundation, war eine Studentin im höheren Semester an der University of Pennsylvania (auch »Penn« genannt), als ich dort mit meinem Magisterstudium anfang. Wir arbeiteten zusammen im Labor für Tierversuche von Professor Richard Solomon. Wir freundeten uns schnell an und ich beobachtete mit Bewunderung und ein wenig Neid Judys Blitzkarriere, die es in erstaunlich jungem Alter zuerst zur Präsidentin der Eastern Psychological Association, dann zum Chairman of Psychology an der Yale University, schließlich zum Dekan und Pro-

vost von Yale und endlich zur Präsidentin der Penn-Universität brachte.¹ Trotz aller Aktivitäten brachten wir es dennoch fertig, bei einer Studie über den Zusammenhang von Optimismus und einem stärkeren Immunsystem bei älteren Menschen zusammenzuarbeiten.² Dies geschah zu der Zeit, als Judy das umfangreiche Projekt der MacArthur-Stiftung leitete, in dessen Rahmen untersucht wurde, auf welchen Wegen psychische Ereignisse auf neuronale Abläufe und dadurch wiederum auf das Immunsystem einwirken.

»Kennst du einen gewissen ›PT‹, der mir eine E-Mail mit einer Einladung nach New York geschickt haben könnte?«, fragte ich Judy, die so gut wie jeden, der Rang und Namen hat, kennt.

»Den musst du unbedingt besuchen«, japste sie.

So stand ich denn zwei Wochen später vor einer ungekennzeichneten Tür im achten Stockwerk eines kleinen, schmutzigen Bürohauses im Zentrum von Lower Manhattan und wurde dann in ein schmuckloses Büro ohne Fenster geführt, in dem zwei Männer mit grauen Haaren und grauen Anzügen vor einer Gegensprechanlage saßen.

»Wir sind die Anwälte einer anonymen Stiftung«, erklärte einer von ihnen, der sich mir als PT vorstellte. »Wir wählen Gewinner aus, und Sie sind ein Gewinner. Wir möchten wissen, welche Art von Forschung Sie gern durchführen würden. Wir geben uns nicht mit Kleinkram ab. Wir möchten Sie jedoch von vorneherein warnen, dass jegliche Förderung, die wir Ihnen gewähren, sofort gestoppt wird, wenn Sie unsere Identität preisgeben.«

Ich erklärte den Rechtsanwälten und der Sprechanlage in Kürze eine meiner Initiativen im Rahmen der American Psychological Association, bei der es um ethnopolitische Kriegsführung ging (ganz gewiss keine Sparte der Positiven Psychologie), und sagte, dass ich gern ein Treffen der 40 führenden Forscher auf dem Gebiet des Völkermordes organisieren würde. Ich wolle herausfinden, unter welchen Umständen es zu einem Genozid kommt oder nicht kommt. Dafür würde ich die Rahmenbedingungen der zwölf Völkermorde

des 20. Jahrhunderts mit jenen Rahmenbedingungen vergleichen, die zwar dermaßen mit Hass aufgeladen waren, dass es zu einem Völkermord hätte kommen *können*, wo sich jedoch kein Genozid ereignet hatte.

»Vielen Dank für Ihre Informationen«, sagten sie nach nur fünf Minuten. »Würden Sie uns, sobald Sie wieder in Ihrem Büro sind, bitte eine Projektbeschreibung mit einem Umfang von einer Seite zusenden? Und vergessen Sie nicht, eine Budgetplanung hinzuzufügen.«

Zwei Wochen später flatterte ein Scheck von 120.000 Dollar auf meinen Schreibtisch. Das war eine freudige Überraschung für mich, da die Finanzierung der meisten akademischen Forschungsprojekte, mit denen ich es bisher zu tun hatte, eines langwierigen Prozesses bedurfte: Beantragung, Bewertung durch andere Forscher und bürokratische Bearbeitung. Nach unvorhersehbaren Verzögerungen und an die Nieren gehenden Revisionen kam es schließlich oft zu einer Ablehnung oder im besten Fall zu drastischen Budgetkürzungen.

Ich organisierte ein einwöchiges Treffen und wählte als Veranstaltungsort aus Gründen der Symbolik Derry in Nordirland. 40 Akademiker, die Crème de la Crème der Forscher auf dem Gebiet der ethnopolitischen Gewalt, nahmen an der Konferenz teil.³ Nur zwei davon waren sich bisher im Rahmen ihrer akademischen Arbeit begegnet. Der eine war mein Schwiegervater, Dennis McCarthy, ein britischer Industrieller, der andere war der Schatzmeister der anonymen Stiftung, ein emeritierter Professor für Ingenieurwissenschaft von der Cornell Universität. Nach der Konferenz sagte mir Dennis, er habe noch nie zuvor solch freundliche Menschen getroffen. Das aus der Konferenz hervorgegangene und von mir und Daniel Chirot herausgegebene Buch mit dem Titel *Ethnopolitical Warfare* (»Ethnopolitische Kriegsführung«) erschien dann tatsächlich im Jahre 2002.⁴ Es ist sehr lesenswert, aber darum geht es hier nicht.

Ich hatte die großzügige Stiftung, deren Namen ich immer noch nicht kannte, beinahe schon vergessen, als ich etwa sechs Monate später einen Anruf von ihrem Schatzmeister erhielt.

»Das war ein tolles Treffen, das Sie, Marty, in Derry organisiert haben. Ich habe dort zwei brillante Köpfe getroffen, den medizinischen Anthropologen Mel Konner⁵ und diesen McCarthy-Burschen. Was treibt der übrigens? Und was wollen Sie als Nächstes angehen?«

»Als Nächstes?«, stammelte ich, völlig unvorbereitet darauf, weitere Finanzierung zu beantragen. »Nun, ich denke da an etwas, das ich ›Positive Psychologie‹ nenne«, sagte ich und erklärte das Konzept kurz.

»Warum kommen Sie uns nicht in New York besuchen?«, sagte er.

Am Morgen dieses Besuches legte meine Frau Mandy mein bestes weißes Hemd für mich heraus. »Ich denke, ich sollte das mit dem verschlissenen Kragen anziehen«, sagte ich in Erinnerung an das bescheidene Büro in Lower Manhattan. Inzwischen gab es allerdings ein neues Bürogebäude, eines der schicksten von Manhattan, und der Konferenzraum im Obergeschoss besaß jetzt eine Fensterfront. Allerdings traf ich dort immer noch dieselben beiden Rechtsanwälte und die Gegensprechanlage, und es gab immer noch kein Schild an der Tür.

»Was hat es mit dieser Positiven Psychologie auf sich?«, fragten sie. Nachdem ich die Sache etwa zehn Minuten lang erklärt hatte, drängten sie mich, wieder zu gehen, und sagten: »Senden Sie uns bitte eine dreiseitige Projektbeschreibung, wenn Sie wieder in Ihrem Büro sind. Und vergessen Sie nicht die Finanzplanung.«

Einen Monat später erhielt ich einen Scheck über 1,5 Millionen Dollar.

Diese Geschichte endet so seltsam, wie sie angefangen hat. Aufgrund dieser Finanzierung begann die Positive Psychologie aufzublühen, und der anonymen Stiftung muss dies aufgefallen sein, denn zwei Jahre später bekam ich eine weitere einzeilige E-Mail von PT.

»Ist die Mandela-Milosevic-Dimension ein Kontinuum?«, lautete sie.

»Was soll das nun wieder heißen?«, fragte ich mich. Da mir diesmal jedoch klar war, dass ich es nicht mit einem Spinner zu tun hatte, überlegte ich mir, was es vielleicht bedeuten *könnte*, und sandte PT eine längere gelehrte Abhandlung mit einem Abriss über das, was man heute über das Wesen und die Entstehung von Heiligen und von Monstern weiß.

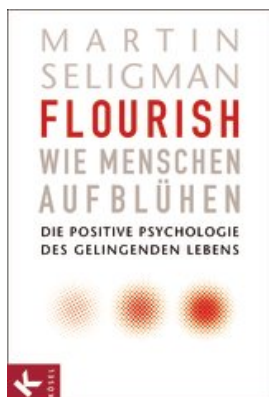
»Warum kommen Sie uns nicht in New York besuchen?«, lautete seine Antwort.

Diesmal trug ich mein bestes weißes Hemd und es gab sogar ein Schild an der Tür, auf dem stand »Atlantic Philanthropies«. Wie sich herausstellte, basierte die Stiftung auf der Schenkung eines einzigen großzügigen Individuums namens Charles Feeney, der sein Geld mit Duty-free-Läden gemacht und dann sein gesamtes Vermögen, ganze fünf Milliarden Dollar, in die Hände der Stiftung gegeben hatte, damit sie gute Arbeit leiste.⁶ Die amerikanische Gesetzgebung hatte es inzwischen nötig gemacht, der Stiftung einen Namen zu geben.

»Wir möchten, dass Sie die führenden Forscher und Wissenschaftler zusammenbringen und die Mandela-Milosevic-Frage beantworten, angefangen bei den genetischen Grundlagen bis hinauf zur politischen Wissenschaft und der Soziologie von Gut und Böse«, sagten sie. »Und wir beabsichtigen, Sie mit 20 Millionen Dollar zu finanzieren.«

Das ist eine Menge Geld und die Sache ging zweifellos weit über meine Besoldungsklasse hinaus; also hatte ich ziemlich daran zu kauen. Während der folgenden sechs Monate besprachen ich und die beiden Rechtsanwälte uns mit mehreren Wissenschaftlern, und wir überarbeiteten den Forschungsantrag mehrfach, bevor wir ihn dem Aufsichtsrat zur Absegnung vorlegten. Der Antrag war wissenschaftlich sehr gut fundiert.⁷

»Es ist uns wirklich sehr peinlich, Marty«, sagte PT am Telefon. »Der Aufsichtsrat hat unseren Antrag abgelehnt – zum ersten Mal in



Martin Seligman

Flourish - Wie Menschen aufblühen

Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 480 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30934-4

Kösel

Erscheinungstermin: April 2012

»Dieses Buch wird Ihnen helfen aufzublühen.«

Mit diesem unerhörten Versprechen beginnt das Buch des international renommierten Psychologen Prof. Dr. Martin Seligman. Der Begründer der Positiven Psychologie, den man auch schon den Sigmund Freud des 21. Jahrhunderts genannt hat, entwickelt darin sein dynamisches Konzept davon, was ein gelingendes Leben wirklich bedeutet. Denn obwohl es sicherlich ein Teil unseres Wohlbefindens ausmacht, entsteht durch Glück allein noch kein Sinn in unserem Leben. Was versetzt uns in die Lage, unsere Talente zu entfalten, tiefe Beziehungen einzugehen, das Leben wirklich zu genießen und in der Welt einen Beitrag zu leisten? Kurz gesagt, was brauchen wir, um wirklich aufblühen zu können?

Wahrhaftes Wohlbefinden basiert auf fünf Säulen: Positive Emotionen spüren, sich für etwas engagieren, Verbundensein mit anderen Menschen erfahren, Sinn in unserem Tun finden und merken, dass wir etwas bewegen können. In der englischen Version ergeben die Anfangsbuchstaben dieser fünf Säulen ein gutes Merkwort: PERMA.

Basierend auf den mitreißend erzählten persönlichen Erfahrungen von Martin Seligman als Pionier der Positiven Psychologie ebenso wie auf wissenschaftlichen Studien zeigt Flourish, was die Fokussierung auf die Stärken statt auf die Schwächen von Menschen zu leisten vermag: in Erziehung, Wirtschaft, Therapie, Medizin oder im Coaching. Nicht nur das Leben einzelner Menschen, auch Firmen, Institutionen, Schulen, sogar ganze Nationen erfahren tiefgreifende Veränderungen. Konkrete Übungen ermöglichen es dem Leser, seine eigenen Stärken wahrzunehmen und die Positive Psychologie für ein gelingendes Leben für sich selbst zu erschließen.



[Der Titel im Katalog](#)