

## Positive Psychologie und Mediation

# Als Mediator positive Emotionen schaffen

Techniken und Methoden der Mediation greifen bekanntermaßen auf eine Reihe von Nachbardisziplinen zurück, etwa das NLP, das Harvard-Konzept, die humanistische Psychologie, die lösungsorientierte Beratung oder systemische Ansätze. Mediation ist kein statisches Gebilde, sondern besticht durch eine Methodenpluralität in einem Entwicklungsprozess, der innovative Ansätze vertragen kann. Die Positive Psychologie ist einer davon.

## Ansgar Marx

Der relativ neue Wissenschaftszweig der Positiven Psychologie ist für mich mittlerweile zu einer Quelle der Inspiration für meine Mediationen und Ausbildungen geworden. Diverse Theorien und Interventionen der Positiven Psychologie lassen sich – nach entsprechender Modifizierung – als praktikable Instrumente in der mediativen Praxis einsetzen. Die Methoden erhalten besonderes Gewicht, da ihre Wirksamkeit überwiegend durch wissenschaftliche Studien verifiziert ist.

Im ersten Teil meiner Aufsatzreihe (Die Mediation II / 2021, S. 54–57) wurden die Ziele der Positiven Psychologie und das PERMA-Modell von Martin Seligman sowie die Mindset-Theorie von Carol Dweck für Mediatoren erläutert. Dieser zweite Teil befasst sich mit positiven und negativen Emotionen sowie der Broaden-and-Build-Theorie von Barbara L. Fredrickson (2011) und der Frage, wie wir positive Emotionen bei unseren Klienten induzieren können.

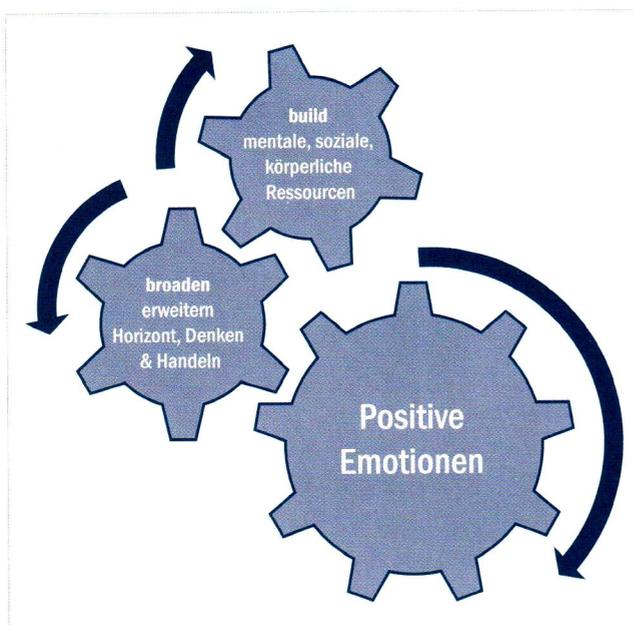


Abb. 1: Broaden-and-Build-Theorie nach B. Fredrickson (Quelle: Ansgar Marx).

## Positive Emotionen und ihre Effekte

Die Wissenschaft der Positiven Psychologie misst positiven Emotionen einen hohen Wert bei der Persönlichkeitsentwicklung und dem Aufbau befriedigender sozialer Beziehungen bei. Forscher haben in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass negative Gefühle länger und stärker nachwirken und ein großes Maß an Aufmerksamkeit binden. Positive Gefühle hingegen *„erweitern das Denken, steigern damit die Kreativität und die Problemlösefähigkeit. Sie tragen zu stabileren sozialen Beziehungen bei.“* (Blickhan 2018: 73)

Dennoch sollten negative Emotionen wie Angst, Ärger oder Sorge nicht verbannt werden. Denn sie sind notwendige Begleiter der menschlichen Evolution und der Persönlichkeitsbildung, da sie den Fokus auf ungelöste Probleme lenken und auf eine Lösung drängen (ebd.).

Die führende Forscherin zur Wirkung positiver Emotionen, Barbara L. Fredrickson, Professorin für Psychologie an der University of North Carolina, wies in Studien nach, wie positive Emotionen die menschliche Wahrnehmung erweitern (broaden) und Ressourcen aufbauen (build). Aus dieser Erkenntnis entwickelte sie die **Broaden-and-Build-Theorie**. Diese beschreibt, wie negative Emotionen den Blickwinkel einengen und mögliche Handlungsalternativen einschränken. Positive Emotionen hingegen erweitern den Horizont sowie das Bewusstsein und erzeugen größere Denk- und Handlungsspielräume (Fredrickson 2011: 35 f.).

## Broaden-and-Build-Theorie

Menschen, die regelmäßig positive Emotionen erleben, bauen ihre persönlichen Ressourcen aus (build). Nach Blickhan (2021) kann das in diversen Lebensbereichen von Bedeutung sein:

- „körperliche Ressourcen: Immunstärke, Krankheitsdauer und -stärke, Herzfrequenzvariabilität;

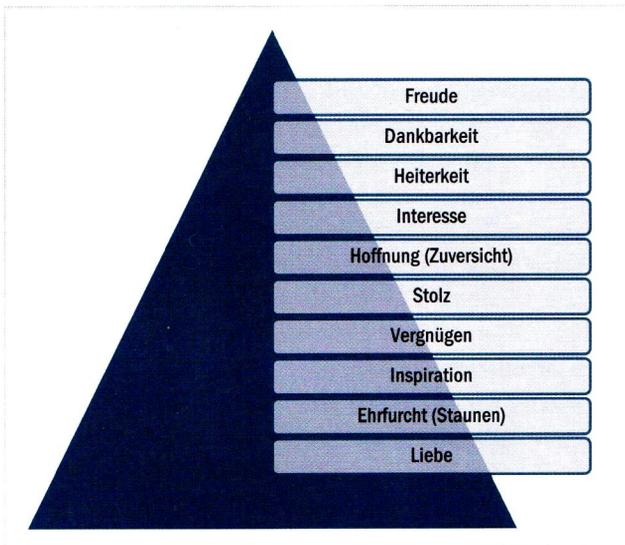


Abb. 2: Zehn Variationen positiver Gefühle (Quelle: Fredrickson 2011: 57).

- soziale Ressourcen: positive Beziehungsqualität, soziales Feingefühl (attunement);
- intellektuelle, emotionale und handlungsbezogene Ressourcen: Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz, Optimismus, Flexibilität im Verhalten, Sinnerleben, Achtsamkeit.“ (Blickhan 2018: 82)

Basierend auf Forschungen von Paul Ekman in den 1970er- und 1990er-Jahren beschreibt Fredrickson zehn Variationen positiver Emotionen, in denen sich eine positive Einstellung zum Leben ausdrücken kann:

Vergleichen wir Fredericksons zehn positive Gefühle mit der weitaus umfangreicheren Gefühlsliste von Marshall B. Rosenberg – „wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen“ – fällt ins Auge, dass die Fredrick’schen Gefühle dort allesamt vorkommen, wobei die Gefühlswelt bei Rosenberg weitaus variantenreicher beschrieben wird (Rosenberg 2001: 57).

## Studien der Positiven Psychologie

Fredrickson und andere Wissenschaftler haben eine ganze Reihe von Studien zu den Effekten positiver Emotionen durchgeführt, von denen hier nur wenige angesprochen werden können. In einer Studie zeigten Fredrickson und Branigan (2005), dass sich die Wahrnehmung der Probanden weitet, wenn ihnen vorher positive Emotionen induziert werden (ihnen wurde ein humorvoller Film gezeigt). Sie achteten mehr auf das große Ganze und waren weniger auf Details fixiert.

Auch kognitive Prozesse werden durch positive Emotionen beeinflusst. Kreativität und Problemlösungsfähigkeit werden gesteigert, wie eine Studie von Estrada, Isen und Young (1997) mit 44 Ärzten belegte.

Für den Schulalltag erkenntnisreich ist eine Studie von Bryan, Mathur und Sullivan (1996), die eine Korrelation zwischen positiven Emotionen und einem höheren Lernerfolg nachwies. Diese wurde an 66 Schülern der Klassenstufe 7 in zwei Gruppen durchgeführt. Die Experimentalgruppe sollte 45 Sekunden lang an einen schönen Moment im Leben denken, die Kontrollgruppe lediglich leise von 1 bis 50 zählen. Die Lernaufgabe wurde von der Experimentalgruppe signifikant besser bewältigt.

Auch andere Studien bestätigen die wirksamen Effekte positiver Emotionen (weitere Beispiele bei Lermer 2019: 36).

Um den persönlichen „Wohlfühlquotienten“ zu steigern, empfiehlt Fredrickson keinesfalls, negative Gefühle zu eliminieren, sondern vielmehr unangemessene oder grundlose negative Gefühle, etwa Wut, Zorn, Verärgerung, zu reduzieren. Ihre Stichworte dazu sind: „Raus aus der Grübelfalle“ und die „Abwärtsspirale erkennen“. (Fredrickson 2011: 197 f.) Denn negative Emotionen engen den Blickwinkel der Betroffenen

## Schon gewusst?

### Toxic Positivity – oder warum es wichtig ist, auch negative Gefühle zuzulassen

Keine Frage, eine positive Grundeinstellung trägt maßgeblich zum persönlichen Glück bei. Doch wer das Leben immer nur durch die rosarote Brille sieht, läuft Gefahr, „Toxic Positivity“ zu praktizieren – und das kann gefährlich werden. Negative Gefühle anzunehmen führt nämlich langfristig dazu, dass wir besser mit diesen umgehen können. Und wer krampfhaft versucht, auch in schwierigen Situationen positiv zu bleiben, fokussiert sich womöglich viel zu oft eben auf genau das, was nicht funktioniert – und wird erst recht unglücklich. Nicht nur privat, auch beruflich bringt uns Unzufriedenheit (manchmal) voran, denn sie schafft ein Spannungsfeld, das kreativ genutzt werden kann. Zahlreiche Erfindungen und gesellschaftliche Umbrüche wären nie realisiert worden, würden sich die Menschen ausschließlich auf das Positive konzentrieren. Zudem ist es tröstend zu wissen, dass auch andere mit unangenehmen Gefühlen und Erlebnissen zu kämpfen haben. Wahre Zufriedenheit verlangt von uns deshalb vor allem Ehrlichkeit und Authentizität – und bedeutet manchmal auch, negative Emotionen zuzulassen.

Quelle: Jiménez, Jacinta M. (2019): Toxic Positivity: The Unexpected Killer of Creativity in the Workplace. Online abrufbar unter: <https://www.drjacintajimenez.com/post/toxic-positivity-the-unexpected-killer-of-creativity-in-the-workplace>.

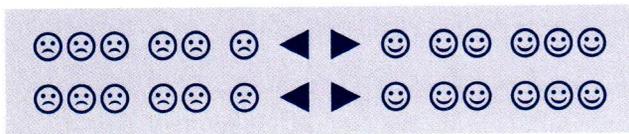


Abb. 3: Gefühlsbarometer (Quelle: eigene Darstellung nach www.palaverzelt.de).

ein und behindern die Suche nach möglichen Handlungsalternativen, die wir ja in der Mediation bei unseren Klienten anregen wollen.

### Unsere Langzeitstudie mit Kindern in der Mediation

Auch unsere Studie mit Kindern in der Mediation belegt eindrucksvoll die stark positive Wirkung einer Mediation auf das Wohlbefühl der beteiligten Kinder.

Daten über Mediation mit Kindern haben wir im Rahmen des Projekts „Mediation und Sozialkompetenz“ an der Ostfalia Hochschule Braunschweig/ Wolfenbüttel in den Jahren 2010 bis 2018 erhoben. Studenten der Sozialen Arbeit hatten mit dem Konfliktlösungsritual „Palaverzelt“, einer kindgerechten Mediationsmethode, 1.607 Mediationsfälle mit Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren dokumentiert, sodass wir bei der Evaluation auf eine riesige Datenmenge zugreifen konnten. Die Streitvermittlungen zwischen den Kindern wurden in Konfliktsprechstunden überwiegend an Grundschulen im Großraum Braunschweig, Wolfsburg, Goslar und Hannover angeboten. Beeindruckend war unter anderem die hohe Einigungsquote von 96 Prozent, die bei der Mediation mit Erwachsenen meist nicht erreicht wird (detaillierte Evaluationsergebnisse in Marx 2021: 107 ff.).

Auf Anregung der Studenten implementierten wir 2014 ein sogenanntes **Gefühlsbarometer** in den Auswertungsbogen.

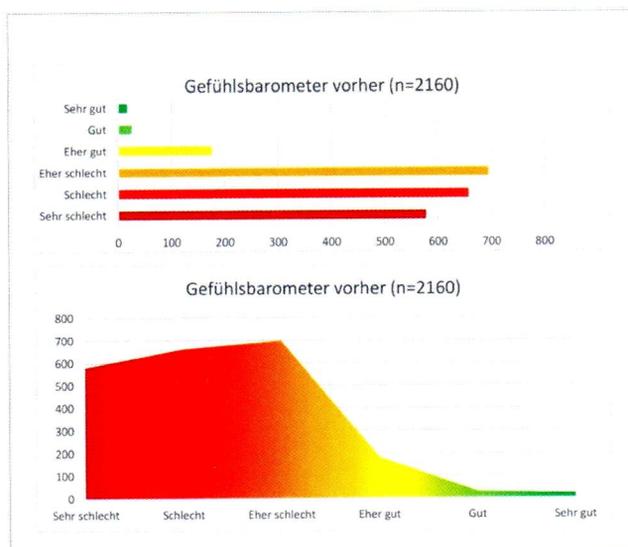


Abb. 4: Auswertung Gefühlsbarometer vorher (Quelle: www.palaverzelt.de).

Die Kinder konnten auf einer Skala von „sehr schlecht“ bis „sehr gut“ markieren, wie sie sich gerade fühlen: zunächst vor Beginn der Konfliktmediation und danach bei deren Beendigung. Sie benutzten dabei kleine Klammern, die sie an die entsprechenden Smilies / Emojis klemmten (siehe Abb. 3).

Die Angaben der Kinder zu ihrer Gefühlslage vor und nach der Mediation haben uns erstaunt. Wir hatten nicht damit gerechnet, dass sich negative Gefühle bei einem Streit in einem solch deutlichen Ausmaß durch ein Mediationsritual in positive Gefühle transformieren lassen.

Die Daten belegen, dass sich die Kinder bei einem gravierenden Konflikt in ausgeprägtem Umfang „sehr schlecht“ (27 %), „schlecht“ (31 %) oder „eher schlecht“ (32 %) fühlen. Das sind **90 Prozent der Kinder mit negativen Gefühlen vor der Konfliktlösung**. Infolge des Streits sind die Kinder einem hohen Stresslevel ausgesetzt mit den entsprechenden Auswirkungen: belastende Gedanken, Ablenkung durch das Problem, Aufmerksamkeitsdefizit. Hinzu kommen gegebenenfalls Aggressionsstau, körperliche Einschränkungen, das Gefühl der Isolation, Wut oder Rückzug und vergleichbare Symptome. Ballreich und Glasl führen in ihrem Buch *Mediation in Bewegung* typische Basisemotionen als Stressreaktion auf, wie Wut, Angst und Niedergeschlagenheit, sodass „die kognitiven Prozesse, die mit Besonnenheit und überlegtem Handeln zu tun haben, kaum eine Chance dagegen haben.“ (Ballreich / Glasl 2010: 40).

Dass unter diesen Umständen eine aktive Teilnahme der betroffenen Schüler am Unterricht massiv behindert wird, liegt auf der Hand. Zahlreiche Lehrer bestätigten uns, wie ungelöste Konflikte das Unterrichtsgeschehen belasten und sie auf eine Stressreduzierung und Entspannung durch das Konflikt ritual setzen.

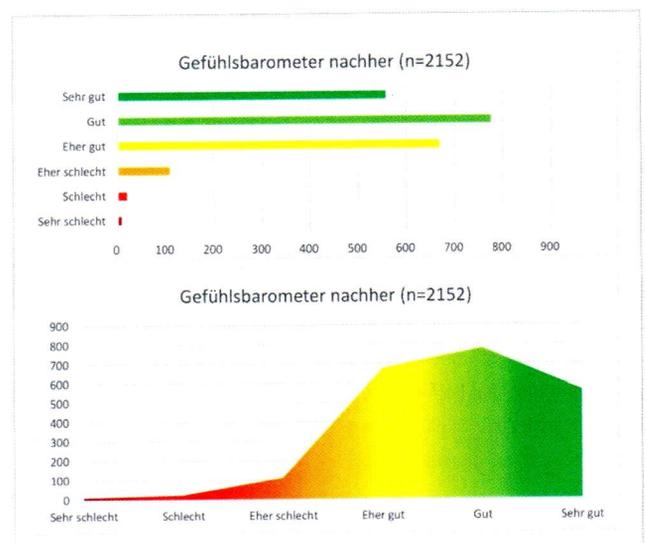


Abb. 5: Auswertung Gefühlsbarometer nachher (Quelle: www.palaverzelt.de).

Nach der Konfliktbearbeitung wendet sich die Gefühlslage der Kinder geradezu um 180 Grad zur positiven Seite. 26 Prozent der Kinder fühlen sich „sehr gut“, 36 Prozent „gut“ und 31 Prozent „eher gut“. Das sind **93 Prozent Kinder mit positiven Gefühlen nach dem Ritual**, ein bisher ungeahnter positiver Effekt nach einer konstruktiven Konfliktlösung.

Die positiven Folgen für die Kinder und den Unterricht können wir nur erahnen: Die belastenden Gedanken werden gestoppt, die Kinder können sich wieder entspannen, ihre Aufmerksamkeit kann sich erneut dem Unterrichtsgeschehen zuwenden, Beziehungen zu anderen Kindern bekommen wieder eine positive Wendung. Solche und ähnliche Wirkungen wurden uns von Lehrern im Gespräch bestätigt.

### Wie lassen sich diese Daten mit Studienergebnissen der Positiven Psychologie verknüpfen?

In diesem Sinne ist die wertvollste Erkenntnis, die wir aus den Daten unserer Studie ableiten, dass das Mediationsritual Kinder nach einem Streit oder einer Auseinandersetzung aus einer negativen in eine positive Gefühlswelt hinüberleitet. Dies hat nicht nur positive Auswirkungen auf ihre momentanen Emotionen, vielmehr wird ihre soziale Entwicklung gefördert, ihre

Aufmerksamkeit weitet sich, ihre Handlungsalternativen vergrößern sich und nicht zuletzt erleben sie sich als selbstwirksame Persönlichkeiten.

### Sind diese Ergebnisse auf Mediationen mit Erwachsenen übertragbar?

Sicherlich nicht eins-zu-eins. Und ein Wissenschaftler antwortet meist mit Vorsicht: „*Es kommt darauf an.*“ Dennoch bin ich davon überzeugt, dass sich die Gefühlslage bei Klienten während einer gelungenen Mediation entspannt (Stressreduktion), eine Weitung des Horizonts stattfindet (Brainstorming – Optionen entwickeln) und bei einer transformativen Mediation gestörte Beziehungen geheilt werden können. Studien zu den emotionalen Effekten einer Mediation stehen jedoch weitgehend aus.

### Welche Tools können Mediatoren anwenden, um positive Emotionen zu induzieren?

Für den Coachingprozess schlägt Mangelsdorf, eine Vertreterin der Positiven Psychologie, diverse Methoden vor, wie Humor, das Fokussieren auf Ressourcen, das Ansprechen von Stärken und Lösungsorientierung (Mangelsdorf 2020: 14 f.).

Anzeige

## Unsere Tipps



Francine ten Hoedt  
**Konflikt-Coaching**  
Ein Praxisleitfaden

2021, 165 Seiten,  
€ 26,95 / CHF 35.90  
ISBN 978-3-8017-3082-6  
Auch als eBook erhältlich

Der Band informiert über die vielfältigen Aufgaben eines Konflikt-Coaches und über die Grundhaltung, die er einnehmen muss, um Konfliktparteien unterstützen zu können. Weiterhin wird aufgezeigt, wie Konfliktsituationen analysiert und wie die Konfliktfähigkeit der am Konflikt beteiligten Personen gestärkt werden kann.



Francine ten Hoedt /  
Marijke Lingsma  
**150 Karten für das  
Konflikt-Coaching**  
Spielerisch die  
Konfliktkompetenz verbessern

2021, Kartenbox mit 156 Karten und 20-seitigem Booklet,  
€ 34,95 / CHF 45.50  
ISBN 978-3-8017-3083-3

Die 150 Karten ermöglichen es, sich des eigenen typischen Verhaltens in Konfliktsituationen bewusstzuwerden und das persönliche Eskalations- bzw. Deeskalationsverhalten zu erkennen. Zudem geben sie Anregungen für alternative Herangehensweisen in Konfliktsituationen und ermöglichen es so, die Konfliktkompetenz spielerisch zu verbessern.

www.hogrefe.com

 **hogrefe**

**Übung 1: Mood Meter**

1. Schau dir das Mood Meter an und kreuze fünf Emotionen an, die deiner jetzigen Gefühlswelt am ehesten entsprechen.
2. Du kannst das auch am Anfang und am Ende eines Ereignisses (Seminar, Gespräch, Verhandlung, Mediation etc.) machen, um die Veränderung deiner Emotionen zu betrachten.

**Übung 2: Positive Stimmungsbilder**

1. Schaue dir zwölf Fotos an, die dich in eine positive Stimmung versetzen sollen.
2. Wähle dir zwei bis drei Fotos aus, die dich besonders ansprechen, und vertiefe dich für eine Minute in jedes Foto.
3. Mache dir Notizen zu den Gefühlen, die bei dir ausgelöst werden.

Zur Selbstanalyse – sozusagen als Diagnoseinstrument – hat Barbara Fredrickson einen Test mit 20 Fragen entwickelt, der das Gefühlsleben der Probanden während eines Tages abfragt. Als Ergebnis erhält der Proband einen Quotienten von positiven in Relation zu negativen Emotionen, die sogenannte positivity ratio (Fredrickson 2011: 173). In früheren Beiträgen stellte sie die Hypothese auf, dass eine positivity ratio von 2,9 : 1 wünschenswert sei, also das Vorliegen von 2,9 mal so vielen positiven Emotionen wie negativen. Diese Theorie wurde allerdings inzwischen widerlegt (Blickhan 2018: 80; Test unter [www.positivityratio.com](http://www.positivityratio.com)).

In unseren Mediatorenausbildungen arbeiten wir gerne mit dem sogenannten Mood Meter der Yale University, um ein aktuelles Stimmungsbild zu erhalten (siehe Übung 1).

Um bei Klienten oder Seminarteilnehmern eine positive Stimmung zu induzieren, können wir unter anderem mit Fotos arbeiten, die zum Beispiel Motive aus der Natur darstellen. Zu diesem Zweck haben wir zwölf Stimmungsbilder

(Fotos) zusammengestellt (siehe Good-vibes-pics.pdf unter [www.iko-info.de](http://www.iko-info.de), Publikationen / Forschung), die wir Good-Vibes-Pics nennen und die wir Teilnehmern oder Klienten vorlegen (siehe Übung 2). Sie können sich zwei bis drei Fotos aussuchen und sich in diese hineinvertiefen. Die Idee entstand analog zu Barbara Fredricksons Studien, bei denen sie Probanden vorher einen humorvollen Film vorspielt, um sie in eine positive Stimmung zu versetzen.

**Fragen aus der lösungs- und ressourcenorientierten Beratung**

Den meisten Mediatoren ist sicher der lösungsorientierte Ansatz von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg ein Begriff (De Shazer 1989). Mit ihrer therapeutischen Methode lenken sie ihre Klienten von einer „Problemtrance“ in eine „Lösungstrance“, das heißt, sie wenden sich von der Problemsicht ab und suchen aktiv nach Schritten in eine positive Zukunft. Die Autoren postulieren die Unabhängigkeit von Problem und Lösung (vertiefend dazu Bamberger 2010).

heiter	erfüllt	gelassen	ausgeglichen	lebhaft	optimistisch	aufgeregt	begeistert
unbekümmert	locker	bedachtsam	befriedigt	enthusiastisch	energetisch	inspiriert	aufgedreht
zufrieden	dankbar	ruhig	entspannt	motiviert	überrascht	fokussiert	freundlich
gemütlich	angenehm	geruhsam	sanft	freudig	glücklich	hoffnungsvoll	glücklich
traurig	alleine	müde	glangweilt	angespannt	nervös	unruhig	aufgewühlt
deprimiert	erschöpft	teilnahmslos	fertig	verärgert	besorgt	ängstlich	mulmig
pessimistisch	bekümmert	ausgelaugt	miserabel	frustriert	gestresst	irritiert	panisch
entmutigt	aufgelöst	verausgabt	entfremdet	verblüfft	genervt	wütend	zornig

Abb. 6: Mood Meter (Hintergrundfarben: grün: angenehme Gefühle bei niedrigem Energielevel; gelb: angenehme Gefühle bei hohem Energielevel; blau: unangenehme Gefühle bei niedrigem Energielevel; rot: unangenehme Gefühle bei hohem Energielevel (Quelle: eigene Darstellung nach <https://meeting-time.de/>).

Welche Tools der lösungsorientierten Beratung lassen sich einsetzen, um Klienten von einer negativen, problemorientierten zu einer positiven, zukunftsorientierten Sichtweise zu leiten? Einige dieser Tools illustriert Übung 3.

Der positive Tagesrückblick ist die wohl populärste Intervention der Positiven Psychologie und immer und für jeden anwendbar. Sie geht auf Seligman und Peterson zurück, die sie als „Three Good Things“ bezeichnen (Seligman 2015: 127). Studien belegen, dass diese Übung langfristig als Stim-

mungsauffheller wirkt (Blickhan 2011: 93). Als universell und leicht einsetzbare Maßnahme, um positive Emotionen zu erzeugen, können wir sie ebenso Mediatoren empfehlen, die sorgenvoll, deprimiert oder traurig erscheinen. In Anlehnung an Blickhan (2021: 91) raten wir zu den in Übung 4 skizzierten Schritten.

## Fazit

Was können wir Mediatoren von der Positiven Psychologie für die Transformation von Emotionen lernen?

Positive Emotionen tragen zu einer Erweiterung des Horizonts bei und bauen persönliche Ressourcen auf (broaden-and-build). Sie bauen Stress ab.

Negative Emotionen sind keineswegs schlecht und sollten nicht unterdrückt werden. Umsicht ist jedoch geboten, wenn sie überhandnehmen und zur Grübelfalle mutieren.

Eine gelungene Mediation führt Kinder von einer negativen in eine positive Gefühlswelt, wie unsere Studie belegt. Ähnliches ist für die Mediation mit Erwachsenen anzunehmen.

Um bei Klienten während des Mediationsprozesses positive Emotionen zu induzieren, können wir verschiedene Tools anwenden, etwa das Mood Meter als Stimmungsbarometer, positive Fotos, lösungs- und ressourcenorientierte Interventionen und generell den positiven Tagesrückblick.

## Literatur

- Ballreich, Rudi/Glasl, Friedrich (2010): Mediation in Bewegung. Ein Lehr- und Übungsbuch mit Filmbeispielen auf DVD. 2. Aufl. Stuttgart: Concadora.
- Bamberger, Günter G. (2010): Lösungsorientierte Beratung. Praxishandbuch. Mit Online-Materialien. 4. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz.
- Blickhan, Daniela (2021): Positive Psychologie und Coaching. Von der Lösungszur Wachstumsorientierung. Paderborn: Junfermann.
- Blickhan, Daniela (2018): Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Aufl. Paderborn: Junfermann.
- De Shazer, Steve (1989): Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Fredrickson, Barbara L. (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt a. M./New York: Campus.
- Lerner, Eva (2019): Positive Psychologie. München: Ernst Reinhardt.
- Mangelsdorf, Judith (2020): Positive Psychologie im Coaching. Positive Coaching für Coaches, Berater und Therapeuten. Wiesbaden: Springer.
- Marx, Ansgar (2021): Positive Emotionen durch Mediation – Ergebnisse einer Langzeitstudie bei Kindern (2010–2018). ZKM 24 (3), S. 107–113.
- Rosenberg, Marshall B. (2001): Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Paderborn: Junfermann.
- Sparrer, Insa (2007): Einführung in Lösungsfokussierung und Systemische Strukturaufstellungen. Heidelberg: Auer.

## Übung 3: Einige Tools der lösungsorientierten Beratung

### 1. Fragen nach Ausnahmen vom Problem:

- „Wie haben Sie vergleichbare Probleme in der Vergangenheit gelöst?“
- „In welchen Situationen tritt Ihr Problem nicht auf und Sie fühlen sich wohl?“

### 2. Ressourcen anzapfen:

- „Von welchen Personen in Ihrem sozialen Umfeld erhalten Sie Unterstützung und auf welche Weise?“
- Zirkuläres Fragen: „Wenn Sie Ihren besten Freund / Ihre beste Freundin fragen, was Ihre großen Stärken sind; was würde er / sie antworten? Wie können Sie Ihre Stärken einsetzen?“

### 3. Die sogenannte Wunderfrage (nachzulesen bei Sparrer 2007: 53 ff.):

- „Jetzt wachen Sie morgen früh wieder auf und jemand sagt Ihnen, dass ein Wunder passiert ist, woran könnten Sie das bemerken?“
- „Was wäre anders? Und was wäre noch anders? Gibt es etwas, was Sie dann anders tun? Oder tauchen Gedanken auf? Oder empfinden Sie anders?“
- „Bemerkt jemand außer Ihnen das Wunder? Und wer? Und woran? Und was vermuten Sie, wie er oder sie auf Ihr Wunder reagiert?“

## Übung 4: Positiver Tagesrückblick

- Schreibe jeden Abend drei Dinge zu der Frage auf: „Was war heute positiv?“
- Dann frage dich für jedes Ereignis: „Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als positiv erlebt habe?“
- Nach einer Woche ziehe Bilanz und frage dich: „Wie hat sich mein Erleben verändert und was kann ich tun, um die positiven Erfahrungen im Alltag intensiver wahrzunehmen?“

## Prof. Dr. jur. Ansgar Marx

Leiter des iko Instituts für Konfliktlösungen, Braunschweig / Wolfenbüttel; bildet Mediatoren aus. Mehrfach forschte er am National Conflict Resolution Center, San Diego, USA, zu Themen des Konfliktmanagements. Er ist Autor von Lehrbüchern und entwickelte das Palaverzelt. Zuletzt absolvierte er eine Ausbildung in Positiver Psychologie an der UC Berkeley. Kontakt: [www.iko-info.de](http://www.iko-info.de).

