

Glücklich in acht Wochen - Verstärkung für das Resilienztraining?

Von Sonja Kupferschmid Boxler

Ein Wissenschaftsprojekt der Universität Zürich untersucht zurzeit die Möglichkeit, sich zufrieden zu trainieren. Das Programm verspricht, dass nach acht Wochen Selbsttraining ein gesteigertes Wohlbefinden nachgewiesen werden kann. Erfahren Sie, wie das laut der Untersuchung möglich ist und vor allem, was das für das Resilienztraining bedeutet.

Wenn wir als Resilienztrainer/-innen unterwegs sind, unterstützen wir Menschen dabei widerstandsfähiger zu werden. Durch geeignete Methoden und Strategien sollen Menschen gelassener und vor allem glücklicher werden. Glück ist - anders als im Casino - kein eintreffendes Ereignis, sondern ein Produkt positiver Gewohnheiten und Gewohnheiten brauchen Zeit. Ein Trainingsprogramm der Universität Zürich berücksichtigt dies und liefert erstaunliche Einsichten in das wissenschaftliche Projekt „Happy Habits“, welches besonders für Resilienztrainings von grosser Bedeutung sein kann.

Zufriedenheit made in Switzerland

Die Forschung der Positiven Psychologie liefert zunehmend neue Erkenntnisse zum Thema „Flourishing“ - also das Gedeihen der eigenen Person. So ist durch zahlreiche Studien erwiesen, dass wenn wir regelmässig etwas für unser Wohlbefinden tun, wir so unserem Leben eine positive Richtung geben. So ist beispielsweise die Auseinander-



setzung mit eigenen Stärken oder das tägliche Führen einer Dankbarkeitsliste förderlich für unsere Zufriedenheit. Das Projekt „Happy Habits“ baut auf diesen Erkenntnissen auf und liefert ein angeleitetes Selbsttraining im experimentellen Kontext. Die Forschenden der Universität Zürich erhoffen sich so eine Win-win-Situation; Die Versuchsteilnehmenden können ein achtwöchiges kostenloses Online-Training zur Steigerung ihres Wohlbefindens absolvieren, während das Forschungsteam Daten sammeln kann, um die Konzeption des Trainingsprogramms auf ihre Wirkung und Wirksamkeit zu untersuchen. Für das Programm können sich alle volljährigen Personen anmelden, welche nicht in psychotherapeutischer Behandlung sind. Es braucht allerdings ein wenig Geduld, da es sein kann, dass man in einer Wartegruppe eingeteilt wird. Wer interessiert ist mit nur 15 Minuten Aufwand pro Tag sein eigenes Glück zu fördern und gleichzeitig die Wissenschaft zu unterstützen, findet unter folgendem Link mehr Infos: <https://happyhabits.ch>

Happy Habits anstatt Happy Actions

Dieses Trainingsprogramm der Universität Zürich akzentuiert einen wichtigen Faktor, den wir in unserem Alltag als Resilienztrainer/-innen immer wieder behandeln: Die Fähigkeit dazu, ressourcenorientiert und selbstermächtigend Dinge zu tun, die dem Wohlbefinden schmeicheln. Anders ausgedrückt geht es um einen der sieben Faktoren von Resilienz - die

Selbstwirksamkeit. Glücklich machende Verhaltensweisen sind individuell, gemeinsam haben sie aber, dass sie routinierte Verankerungen positiver, persönlichkeitsförderlicher Gewohnheiten im alltäglichen Leben darstellen. Obwohl zur vorliegenden Studie noch keine Resultate veröffentlicht wurden, ist für uns als Resilienztrainer/-innen eines bereits vorab klar - um zufriedener bzw. resilienter zu werden, braucht es nicht Happy Actions, sondern eben Happy Habits und um Gewohnheiten um- und/oder einzustellen braucht es Zeit. Habituierten lautet das verbindende Zauberwort, welches vor Augen führt, dass Resilienz ein zeitbeanspruchender Prozess bedeutet, welcher lern- und trainierbar ist.

Die Autorin

Sonja Kupferschmid Boxler



Ist beim Coachingzentrum Olten – dem Kompetenzzentrum für Coaching, betriebliches Mentoring, Supervision und Resilienztraining – in der Geschäftsführung tätig und hat sich

beim Auf- und Ausbau des Weiterbildungsangebotes vertieft mit dem Thema Rollenvielfalt und Rollenwechsel auseinandergesetzt.

Coachingzentrum Olten – seit 20 Jahren erfolgreich am Markt



Möchten Sie Menschen in Veränderungsprozessen begleiten? Bilden Sie sich zum Coach und betriebl. MentorIn weiter und lernen Sie im Lehrgang Coaching Mentoring beim Coachingzentrum Olten wirkungsvolle Impulse zur Weiterentwicklung kennen.