

PHILOSOPHIE WORKSHOP

zum Sinn des Lebens

Modul **SELIGMAN** – H3_2025



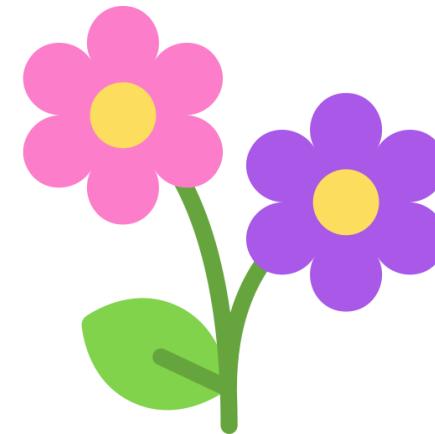
Mag. Gottfried Prinz
Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



Martin SELIGMAN: Wie wir aufblühen

Inhaltsverzeichnis:

1. Biographische Eckdaten zu Martin Seligman
2. Literaturtipps
3. Ein Quiz zum Einstieg
4. Die Grundintentionen der Positiven Psychologie
5. Von der Theorie des authentischen Glücks zur Theorie des Wohlbefindens
6. Die 5 Säulen des Wohlbefindens (PERMA-Modell)
7. Abschlusszitat – *TAKE-HOME-Message*





1. Biographische Eckdaten zu Martin Seligman



- Geboren 1942 in New York.
- Gilt als „Vater der positiven Psychologie“
- Gleichzeitig ist er für viele auch einer der führenden Forscher auf dem Gesamtgebiet der Psychologie.
- Lehrte an der Cornell University und leitete später 14 Jahre lang das klinische Ausbildungsprogramm an der University of Pennsylvania.
- Verfasste 20 wissenschaftliche Bücher, zahlreiche Ratgeber und forschte vor allem zu den Themen: Depression, Optimismus, Pessimismus und Glück.



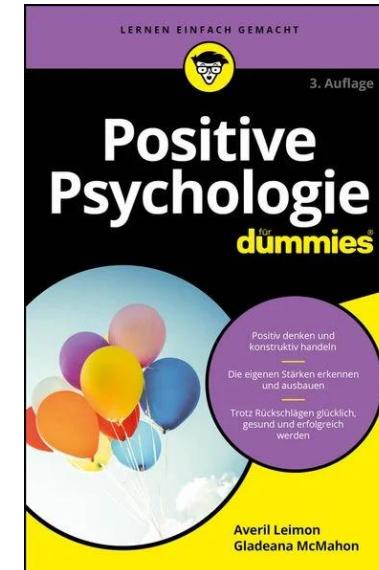
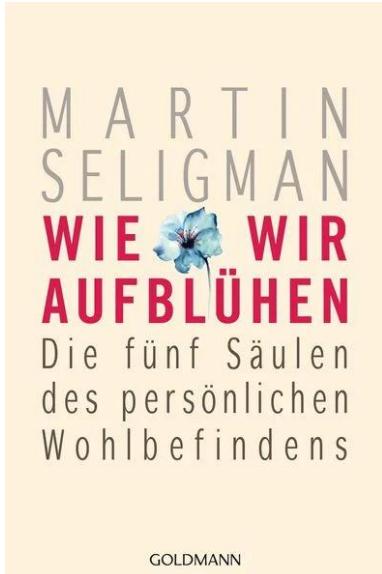


PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

2. Literaturtipps



- Martin Seligman: Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens.
- Martin Seligman: Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben.
- Averil Leimon und Gladeana McMahon: Positive Psychologie für Dummis.
- Katharina Mühl: Glückskompetenz. In fünf Schritten zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit.





3. Ein Quiz zum Einstieg



Zuerst ein Quiz (Seligman, Wie wir aufblühen, Seite 119, Ergebnis empirischer Studien)

Erste Frage: Was wünschen Sie sich für Ihre Kinder?

Antwort: Glück, Selbstvertrauen, Gesundheit, Liebe, Erfüllung

..... kurz: **Wohlbefinden**

Zweite Frage: Was wird an den Schulen gelehrt?

Antwort: Leistung, Denkvermögen, Erfolg, Lesen, Schreiben, Disziplin

..... kurz: **wie man in der Arbeitswelt erfolgreich sein kann**



3. Die Grundintentionen der Positiven Psychologie



- Wir konzentrieren uns in diesem Workshop vor allem auf **zwei Fragen**:
 1. Was versteht man überhaupt unter Glück bzw. Wohlbefinden?
 2. Wie kann ich meine Stärken für mein Wohlbefinden einsetzen?
- Ein passendes Zitat eines Philosophen dazu:

*Jeder Mensch will glücklich werden,
um das Ziel aber zu erreichen,
müsste er zunächst wissen,
was das Glück eigentlich ist.*



(Jean-Jacques Rousseau, Schriftsteller und Philosoph, Schweiz, Frankreich, 1712 – 1778)



3. Die Grundintentionen der positiven Psychologie

Seligman 1 (Wie wir aufblühen, Seite 29):

- In der positiven Psychologie geht es um das Glück in seinen drei Erscheinungsformen – **positives Gefühl, Engagement** und **Sinn**.

Seligman 2 (Wie wir aufblühen, Seite 28f.):

- Ein sinnvolles Leben besteht darin, zu einer Sache, die größer ist als das Ich, zu gehören und ihr zu dienen. Deshalb erschafft der Mensch auch die vielen Institutionen, die dies möglich machen: Religion, politische Parteien, die ökologische Bewegung, die Pfadfinder oder die Familie.



3. Die Grundintentionen der positiven Psychologie

Seligman 3 (Wie wir aufblühen, Seite 29f.):

- Früher nahm ich an, das Thema der Positiven Psychologie sei das **Glück**, der Königsweg zum Messen des Glücks sei die Lebenszufriedenheit und das Ziel der Positiven Psychologie besteht darin, die Lebenszufriedenheit zu vergrößern.
- Heute gehe ich davon aus, dass das Thema der Positiven Psychologie **Wohlbefinden** ist, dass der Königsweg zum Messen des Wohlbefindens das **Aufblühen des Einzelnen** ist und das **Ziel der Positiven Psychologie** darin besteht, dieses Aufblühen zu verstärken.





4. Von der Theorie des authentischen Glücks zur Theorie des Wohlbefindens



Theorie des authentischen Glücks

- Thema: Glück
- Maßstab: Lebenszufriedenheit
- Ziel: Zunehmende Lebenszufriedenheit

Theorie des Wohlbefindens

- Thema: Wohlbefinden
- Maßstab: positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg
- Ziel: Zunehmendes Aufblühen (Flourishing) durch die Verstärkung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg

Damit man von einem Individuum sagen kann, dass es aufblüht und sich entfaltet, muss es sog. **Kerneigenschaften** besitzen wie z.B.: Positive Gefühle, Engagement, Interesse, Sinn und Bedeutung im Leben. (Seligman, Wie wir aufblühen, Seite 49)



7. Von der Theorie des authentischen Glücks zur Theorie des Wohlbefindens

Ähnlich wie bei der Definition des „Glücks“ wirft sich hier natürlich auch die Frage auf:

- **Wie kann man „Wohlbefinden“ definieren?**

Seligman antwortet (Wie wir aufblühen, Seite 33):

„Wohlbefinden gleicht seiner Struktur dem Wetter und der Freiheit: Kein einzelnes Maß definiert es erschöpfend, aber mehrere Dinge tragen dazu bei. Es sind dies die **Elemente** des Wohlbefindens, und jedes dieser Elemente ist ein messbares Ding.“

Nach Seligman sind es **5 Elemente**, auf die unser Wohlbefinden aufgebaut ist.

Er fasst sie im sogenannten **P E R M A** - Model zusammen (Seligman, Wie wir aufblühen, Seite 34f.):

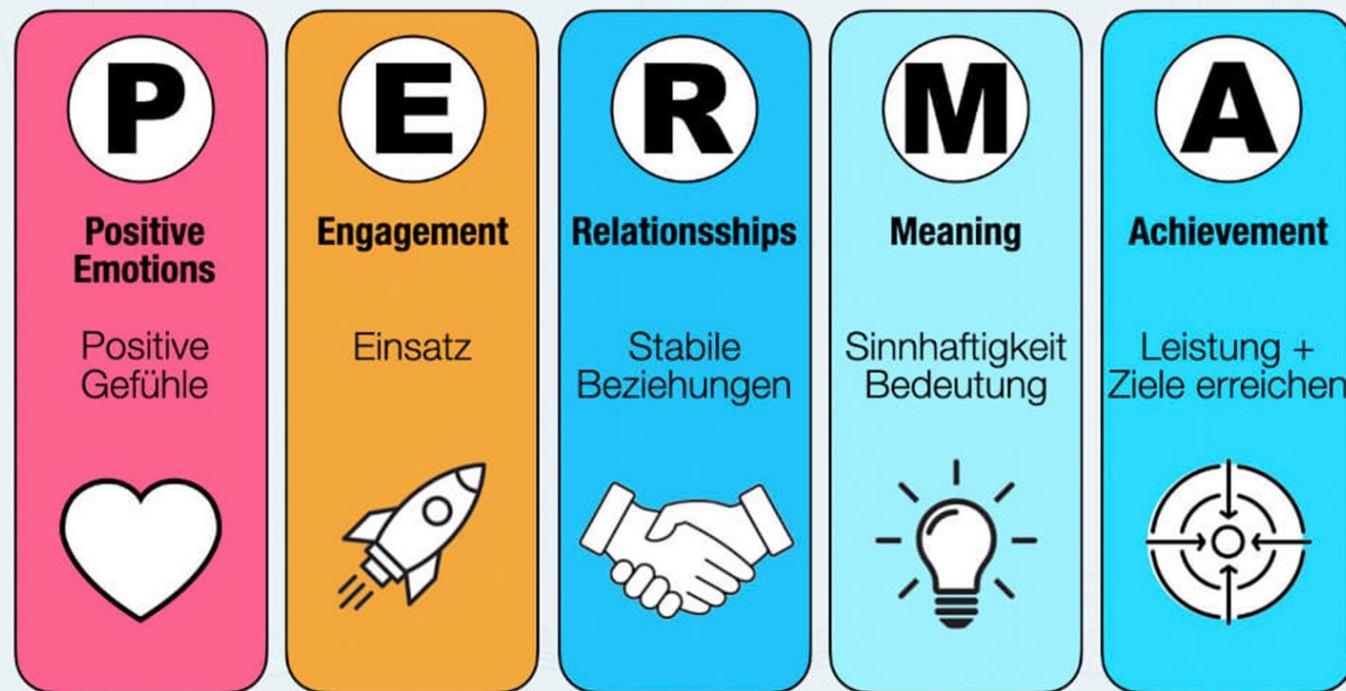
Positive emotion – Engagement – positive Relationships – Meaning – Accomplishment



5. Die 5 Säulen des Wohlbefindens – das PERMA-Modell



PERMA-Modell: einfach erklärt





5. Die 5 Säulen des Wohlbefindens – das PERMA-Modell

Die 6 Tugenden:

- Weisheit und Wissen
- Mut
- Liebe und Humanität
- Gerechtigkeit
- Mäßigung
- Spiritualität und Transzendenz

Die 24 Charakterstärken der Positiven Psychologie:

- z.B. Ausdauer, Ehrlichkeit, Liebe, Freundlichkeit, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität, Demut, Teamwork, Neugierde, Kreativität, ... (*siehe Handout*).
- Die **Stärken** können zum Unterschied von den abstrakten **Tugenden** gemessen und erworben werden. Beispiel: Tugend **Gerechtigkeit**: Verhalten als guter Bürger, Teamwork, humane Menschenführung...

(Seligman, Der Glücks-Faktor, Seite 219-260 und Wie wir aufblühen, Seite 343-371)



5. Die 5 Säulen des Wohlbefindens – das PERMA-Modell

Die 5 Elemente sind also:

1. positive Gefühle
2. Engagement
3. positive Beziehungen
4. Sinn
5. Leistung/Zielerreichung

Jedes der oben genannten 5 Elemente hat die folgenden **drei Eigenschaften**:

- 1) Es trägt zum Wohlbefinden bei
- 2) Viele Menschen streben um der Sache selbst willen danach (= Aristoteles)
- 3) Es lässt sich unabhängig von den anderen Elementen definieren und messen

Wir greifen **2 Elemente** heraus und betrachten sie ein wenig genauer: klarerweise fällt unsere erste Wahl auf den Begriff **Sinn**.



6. Die 5 Säulen des Wohlbefindens – das PERMA-Modell

Für **Seligman** ist **Sinn** nicht bloß ein subjektiver Zustand.

Sinn erfüllt die drei oben genannten Eigenschaften für ein Element (Wie wir aufblühen, Seite 36), d.h.:

- **Erstens:** es trägt zum Wohlbefinden bei
- **Zweitens:** geht man ihm um seiner selbst willen nach (*Beispiel: Einsatz Aids-Forschung*)
- **Drittens:** Sinn wird unabhängig von positiven Gefühlen oder Engagement definiert und gemessen

Die ersten Beiden Punkte sind wohl unbestritten.

Beim dritten Punkt könnten aber Zweifel auftreten: **Wie kann man Sinn messen?**



6. Die 5 Säulen des Wohlbefindens – das PERMA-Modell

Nach **Seligman** werden einige Aspekte der 5 Elemente **subjektiv** durch Selbsteinschätzung gemessen, andere sind auch **objektiv** messbar.

Sinn gehört dabei zu den Elementen, die **durch Selbsteinschätzung gemessen** werden.

Erklärung:

- Also es verbleibt ein bestimmtes Maß an Subjektivität.
- Das ist auf Grund der Thematik nicht weiter verwunderlich, denn Sinn ist subjektbezogen und etwas Existenzielles.
- Gleichwohl ist der Sinn von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden und trägt somit indirekt zum Wohlbefinden der Gesellschaft bei. (= objektive Dimension)
- Damit bekommt der Sinn auch die eingeforderte objektive Relevanz.



6. Die 5 Säulen des Wohlbefindens – das PERMA-Modell

Zum Abschluss eine kurze Betrachtung eines **zweiten wichtigen Elements** des Wohlbefindens:
die **positiven Beziehungen**.

Seligman (Wie wir aufblühen, Seite 36):

„Heute ist es allgemeiner Konsens, dass Verbindungen mit anderen Menschen und Beziehungen das sind, was dem Leben Sinn und Bedeutung verleiht.“

Was kennzeichnet eine gute Beziehung?

Gute Beziehungen basieren auf dem Prinzip **gegenseitiger Unterstützung**. Untersuchungen zeigen, dass altruistisches Handeln langfristig glücklicher macht als Selbstbezogenes. Unterstützung geben und bekommen bedeutet, Sinn in Beziehungen erfahren.

(Daniela Blickhan, Positive Psychologie, Seite 307 und Seligman, Wie wir aufblühen, Seite 40)



7. Abschlusszitat – TAKE-HOME-Message



Abschlusszitat (TAKE-HOME-Message) von Katharina Mühl (Quelle: Glückskompetenz, Seite 173):

Sinn hat eine starke Handlungskomponente und entsteht durch konkretes Tun. Es geht nicht nur um Reflexion, sondern vor allem um das Umsetzen deiner Werte in die Praxis. Ein sinnvolles Leben ist somit nicht nur das Ergebnis von Gedanken, sondern vor allem von Taten.

Katharina Mühl



--- DANKE ---