

# Interdisziplinäre Synergien – Wissenschaftliche Grundlagen einer innovativen Coaching-, Beratungs- und Kreativpraxis

This article presents an interdisciplinary approach that integrates scientific concepts from Positive Psychology, systemic practice, resilience, salutogenesis, and stress management. It aims to establish a holistic framework that fosters both cognitive and emotional development while strengthening individual resources. The author combines solid theoretical foundations with innovative practical methods: advisory coaching that leverages the calming and resource-activating effects of a nature-based setting; creative writing, structured around an educational adaptation of the hero's journey, to enhance self-efficacy and narrative self-reflection; a unique form of positive journaling that goes beyond simply recording daily thoughts, fostering mindfulness and cognitive flexibility; and meditative painting and action painting as expressive techniques to reduce stress and promote emotional balance. Together, these methods create an integrated approach that seamlessly bridges theory and practice, fostering sustainable well-being and personal transformation.



Marlen Weller-Menzel  
Dipl. Sozialpädagogin  
Master of Arts für  
Sexualpädagogik und  
Familienplanung  
Stressmanagement-Trainerin  
Freischaffende Künstlerin

In einer Zeit, in der komplexe Herausforderungen zunehmend individuelle, gesellschaftliche und emotionale Dimensionen vereinen, bedarf es fächerübergreifender Ansätze, die klassische Disziplingrenzen überwinden. In diesem Beitrag möchte ich die Herangehensweise erläutern, wie ich als Beraterin, Coach und Künstlerin die verschiedenen wissenschaftlichen Konzepte – von der Positiven Psychologie und systemischen Praxis bis hin zu Resilienz, Salutogenese und Stressmanagement – zu einem integrativen Ansatz verschmelze. Anders als traditionelle Methoden, die häufig auf einzelne Disziplinen setzen, kombiniere ich gezielt unterschiedliche wissenschaftliche Erkenntnisse mit kreativen Prozessen. Dies ermöglicht es mir, individuelle Potenziale ganzheitlich zu fördern und meinen Klientinnen einen maßgeschneiderten, ressourcenorientierten Weg zu nachhaltigem Wohlbefinden zu eröffnen.

Die Konzepte der Positiven Psychologie, Systemischen Praxis, Resilienz und Salutogenese sowie des Stressmanagements stehen für

ganzheitliche Ansätze, die geistiges und körperliches Wohlbefinden fördern. Auch wenn sie vermeintlich unterschiedliche Schwerpunkte setzen und aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen stammen, teilen sie ein gemeinsames Grundverständnis: den Fokus auf innere und äußere Ressourcen, die Stärkung des eignen Selbst, den Auf- und Ausbau von Kreativität auf allen Ebenen und die ganzheitliche Förderung der allgemeinen körperlichen und seelischen Gesundheit anstelle einer Defizitorientierung. Gemeinsam bilden sie ein integratives und synergetisches Gefüge, das sowohl auf individueller als auch auf sozialer Ebene wirksam ist.

## **Gemeinsame Grundlage: Ressourcenorientierung und Gesundheitsförderung**

Alle genannten Ansätze verfolgen das Ziel, Menschen zu befähigen, ihr Leben aktiv, sinnstiftend und gesund zu gestalten. Sie konzentrieren sich auf die Stärkung von Ressourcen – sowohl auf individueller als auch auf systemischer Ebene. Während die Positive Psychologie und die Salutogenese gezielt auf die

Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden abzielen, legt die Systemische Praxis den Fokus auf soziale Wechselwirkungen und Beziehungen. Resilienz und Stressmanagement ergänzen diese Perspektiven, indem sie die Fähigkeit betonen, mit Belastungen umzugehen und Krisen zu meistern. Gemein ist ihnen das Verständnis, dass Gesundheit und Wohlbefinden aus einem Zusammenspiel von mentalen, emotionalen, sozialen und körperlichen Faktoren resultieren.

Es liegt also auf der Hand, Konzepte und deren Werkzeuge, die einander sinnvoll unterstützen und ergänzen, frei nach dem Motto: viel mehr »sowohl als auch« statt »entweder oder« einzusetzen.

## **Positive Psychologie: Das Wohlbefinden stärken**

Das Konzept der Positiven Psychologie setzt auf die Erforschung und Förderung positiver Emotionen, Charakterstärken und sozialer Bindungen. Ihr Ziel ist es, das subjektive Wohlbefinden zu steigern und Menschen dabei zu unterstützen, ein erfülltes und

sinnstiftendes Leben zu führen. Ein zentraler Gedanke ist die Fokussierung auf das, was bereits gut funktioniert, und die Nutzung dieser Stärken, um Herausforderungen zu meistern. Hier liegt die erste Verbindung zu den Disziplinen der Resilienz und Salutogenese, denn diese bauen ebenfalls auf der Identifikation und Förderung von Ressourcen auf. Ebenso greift die Systemische Praxis genau diese Herangehensweise auf, nämlich dass Veränderungen nicht allein durch Problemanalysen, sondern durch die Aktivierung von Potenzialen und positiven Interaktionen entstehen.

Die zentralen Konzepte der Positiven Psychologie:

#### *Wohlbefinden*

Ein zentrales Ziel der Positiven Psychologie ist die Förderung des subjektiven Wohlbefindens. Darunter wird nicht nur die Abwesenheit von negativen Gefühlen oder Krankheiten verstanden, sondern auch das Erleben von positiven Gefühlen wie Freude, Zufriedenheit und Zuversicht. Dieses Wohlbefinden umfasst positive Emotionen, das Gefühl, in einer Tätigkeit aufgehen zu können, unterstützende Beziehungen zu haben, das Gefühl, dass das Leben einen höheren Sinn hat, sowie das Streben und Erreichen von Zielen.

#### *Stärken*

Die Positive Psychologie betont die Wichtigkeit, die persönlichen Stärken eines Menschen zu identifizieren und zu fördern. Diese Stärken, wie z. B. Mut, Dankbarkeit, Kreativität und Selbstrespekt, tragen zu einem erfüllten Leben bei und helfen, mit Herausforderungen besser umzugehen.

#### *Resilienz*

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, nach schwierigen oder traumatischen Erlebnissen wieder aufzustehen und gestärkt aus der Erfahrung hervorzugehen. Die Positive Psychologie untersucht, wie Menschen Resilienz entwickeln können, um auch in belastenden

Zeiten optimistisch und handlungsfähig zu bleiben.

#### *Flow-Erlebnisse*

Ein weiteres zentrales Konzept ist das Flow-Erlebnis. Flow beschreibt einen Zustand des völligen Eintauchens und Aufgehens in einer Aktivität, bei der Menschen ihre Fähigkeiten optimal einsetzen und in der Tätigkeit selbst aufgehen. Menschen, die regelmäßig Flow-Erfahrungen machen, berichten von einem hohen Maß an Zufriedenheit und Lebensfreude.

Die Positive Psychologie bietet demnach einen erfrischenden Ansatz, der den Fokus von der Behandlung von Krankheiten und Schwierigkeiten hin zur Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität verschiebt. Sie bietet wertvolle Erkenntnisse und praktische Werkzeuge, die Menschen helfen können, ihre Stärken zu erkennen, positive Emotionen zu kultivieren und ein Leben mit Sinn und Erfüllung zu führen. Sie zeigt, dass es nicht nur darum geht, negative Erfahrungen zu vermeiden, sondern allen voran darum, positive Aspekte aktiv zu fördern, um ein dem Individuum entsprechendes, glückliches Leben führen zu können.

#### **Systemische Praxis: Der Mensch im Kontext seiner Systeme**

Das Konzept der Systemischen Praxis, deren Ursprünge in der Familientherapie und Systemtheorie liegen, betrachtet den Menschen nicht isoliert, sondern als Teil eines Netzwerks von sozialen Beziehungen. Gesundheit und Wohlbefinden werden hier als Ergebnis der Interaktion mit dem sozialen Umfeld verstanden. Die zentrale Frage lautet: Wie beeinflussen soziale Systeme – Familie, Arbeitswelt oder Gesellschaft – das Erleben und Verhalten des Einzelnen?

Die Grundannahmen der systemischen Praxis:

*Der Mensch als Teil eines Systems*  
Systemische Praxis betrachtet Individuen als Teil von Netzwerken wie Familie, Freundeskreis oder Arbeitsplatz. Jedes Verhalten wird in Bezug zu den Dynamiken innerhalb dieses Systems verstanden. Probleme werden daher nicht als persönliche Schwächen, sondern als Ausdruck von Spannungen oder Dysfunktionen innerhalb des Systems gesehen.

#### *Zirkularität und Wechselwirkung*

Die systemische Praxis geht davon aus, dass Ursachen und Wirkungen nicht linear, sondern zirkulär verlaufen. Das bedeutet, dass sich alle Teile eines Systems gegenseitig beeinflussen. Zum Beispiel können Konflikte in einer Familie sowohl Ursache als auch Folge bestimmter Verhaltensmuster sein.

#### *Ressourcen- und Lösungsorientierung*

Im Fokus steht nicht das Problem selbst, sondern die Ressourcen, die zur Lösung beitragen können. Systemische Ansätze fördern eine konstruktive Sichtweise, die vorhandene Stärken und Potenziale nutzt.

#### *Vielfalt der Perspektiven*

Eine zentrale Technik der systemischen Praxis ist der Perspektivenwechsel. Menschen werden ermutigt, verschiedene Blickwinkel einzunehmen, um neue Einsichten und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen. Dies kann durch Fragen wie »Wie würde ein Außenstehender diese Situation sehen?« oder »Was würde in dieser Situation helfen?« gefördert werden.

Systemische Methoden zielen darauf ab, Ressourcen innerhalb der jeweils relevanten Systeme zu aktivieren und problematische Interaktionsmuster zu transformieren. Damit ergänzt die Systemische Praxis die Positive Psychologie, indem sie den sozialen Kontext als Ressource einbindet, und sie findet Überschneidungen mit der Salutogenese, die ebenfalls den sozialen Kontext als gesundheitsfördernden Faktor anerkennt.

## Resilienz: Widerstandskraft stärken

Das Konzept der Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Sie basiert auf der Annahme, dass Menschen sowohl individuelle als auch soziale Ressourcen aktivieren können, um mit Belastungen umzugehen. Resilienz ist eng mit der Positiven Psychologie verknüpft, die die Bedeutung von Optimismus, Selbstwirksamkeit und positiven Beziehungen betont. Auch die Systemische Praxis spielt eine Rolle, da Resilienz häufig durch soziale Unterstützung und gelingende Interaktionen gefördert wird. In der Salutogenese findet sich ebenfalls eine Parallele, da das Konzept des Sense of Coherence (SOC) – also das Gefühl, das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnvoll zu erleben – eine wichtige Grundlage für Resilienz darstellt.

### Schlüsselaspekte der Resilienz

#### *Individuelle Faktoren*

Selbstwirksamkeit: der Glaube an die eigene Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen  
Emotionale Regulation: die Fähigkeit, Gefühle zu kontrollieren und konstruktiv einzusetzen  
Flexibilität: die Fähigkeit, sich an veränderte Umstände anzupassen

#### *Soziale und kontextuelle Faktoren*

Unterstützende Beziehungen: Familie, Freundschaften und Bekanntenkreise spielen eine Schlüsselrolle in der Resilienzentwicklung.  
Sichere Umgebungen: Stabile, sichere und fördernde Umfeldern stärken die Widerstandskraft.

Der resiliente Arbeitsansatz legt seinen Fokus demnach auf die Förderung der Widerstandsfähigkeit durch z. B. den Aufbau eines respektvollen Selbstbildes, die Schaffung von unterstützenden Beziehungen im engen und weiten Sinne sowie die Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstreflexion und Kreativität auf unterschiedlichen Ebenen.

## Salutogenese: Der Blick auf die Gesundheit

Das Konzept der Salutogenese richtet ihren Fokus auf die Frage, wie Gesundheit entsteht und erhalten wird. Anstatt sich auf Krankheiten zu konzentrieren, untersucht die Salutogenese die Faktoren, die Menschen gesund halten.

### Kernkomponenten der Salutogenese

*Sense of Coherence / Kohärenzgefühl*  
Verstehbarkeit: die Fähigkeit, Situationen und Herausforderungen als geordnet und verständlich wahrzunehmen  
Handhabbarkeit: das Vertrauen, mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen Probleme bewältigen zu können  
Sinnhaftigkeit: die Überzeugung, dass das Leben Bedeutung hat und es sich lohnt, Herausforderungen zu meistern

### *Salutogene Ressourcen*

Dazu gehören soziale Unterstützung, persönliche Kompetenzen, Bildung, gesunde Lebensbedingungen und Bewältigungsstrategien. Diese Ressourcen helfen Menschen, auch unter schwierigen Bedingungen gesund zu bleiben.

In psychosozialen Kontexten wird das Konzept genutzt, um Entwicklungs- bzw. Bildungsprozesse gesundheitsfördernd zu gestalten. Hierbei stehen die Förderung eines positiven Selbstbildes, emotionaler Kompetenzen und Problemlösestrategien im Mittelpunkt, um damit die allgemeine Lebenszufriedenheit aufzubauen bzw. zu stärken.

Die Zielstellung der Salutogenese harmoniert stark mit der Positiven Psychologie, die ebenfalls nach Sinn und positiven Ressourcen sucht, sowie mit der Systemischen Praxis, die auf die Wechselwirkungen in sozialen Systemen abzielt. Außerdem ergänzen sich Salutogenese und Resilienz gegenseitig: Während Resilienz die Fähigkeit betont, mit Krisen umzugehen, fragt die Salutogenese,

wie man langfristig zufrieden und gesund bleibt.

## Stressmanagement: Belastungen bewältigen

Das Stressmanagement ist ein praxisorientiertes Konzept, das Techniken und Strategien zur Stressbewältigung vermittelt. Es basiert auf der Annahme, dass Stress ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist, der jedoch durch gezielte Maßnahmen positiv beeinflusst werden kann. Dabei geht es darum, Stress zu reduzieren, besser zu bewältigen oder dessen negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit zu minimieren. In einer Zeit, in der chronischer Stress zur Volkskrankheit geworden ist und einer der häufigsten Ursachen für gesundheitliche und soziale Probleme darstellt, gilt es, diesem Aspekt eine deutlich größere Bedeutung beizumessen.

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf diverse Herausforderungen oder Belastungen. Diese Reaktion aktiviert das autonome Nervensystem und führt zu physiologischen Veränderungen wie z. B. dem Anstieg der Herzfrequenz und des Cortisolspiegels. Kurzfristig ist diese natürliche Reaktion sinnvoll, hilfreich und auch gesund, um z. B. in Gefahrensituationen schnell reagieren zu können. Regelmäßiger bis anhaltender Stress führt jedoch langfristig zu starken gesundheitlichen Einschränkungen auf körperlicher und seelischer Ebene, die unter anderem in Burn-out, Angststörungen, Depressionen, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen enden können.

Das Konzept des Stressmanagements verfolgt das Ziel, Stressauslöser zu erkennen, die individuelle Reaktion auf Stress zu regulieren und langfristig Resilienz aufzubauen. Dabei nutzt es verschiedene Techniken im Bereich der Achtsamkeit, Entspannung, Selbstreflexion, Organisation, Bewegung und Ernährung.

Auch in diesem Konzept zeigt sich eine deutliche Verbindung zur Positiven Psychologie, welche die Förderung von Optimismus und Resilienz unterstützt, sowie zur Salutogenese, die den Umgang mit Stress als entscheidenden Faktor für Gesundheit betrachtet. Ebenso bringt die Systemische Praxis eine wichtige Perspektive ein, indem sie Stress als Ergebnis von Beziehungsdynamiken und sozialen Interaktionen versteht.

### **Synergien und das ganzheitliche Verständnis**

Obleich Positive Psychologie, Systemische Praxis, Resilienz, Salutogenese und Stressmanagement eigenständige Konzepte sind, streben sie nach einem gemeinsamen Ziel: dem ganzheitlichen Wohlbefinden eines Individuums. Sie alle sehen den Menschen als aktiven Gestalter seines Lebens, der über innere und äußere Ressourcen verfügt, die genutzt, gefördert oder auch erst aufgebaut werden können. Durch ihre Kombination entsteht der integrative Ansatz, der verschiedene Ebenen – von individuellen Fähigkeiten bis hin zu sozialen Kontexten – miteinander verbindet.

Dabei bietet die Positive Psychologie den theoretischen Rahmen für die Förderung von Glück und Wohlbefinden, die Systemische Praxis ergänzt dies durch den Blick auf soziale Systeme und Beziehungen, Resilienz und Salutogenese liefern die Perspektiven der psychischen Widerstandskraft und der Gesundheitsförderung und das Stressmanagement bietet praktische Techniken, um Belastungen aktiv zu bewältigen.

Die Gemeinsamkeiten der Konzepte zeigen, dass sie auf derselben Grundidee basieren: Der Mensch ist nicht auf Defizite reduziert, sondern verfügt über vielfältige Ressourcen und Potenziale, die aktiviert werden können, um sowohl psychische als auch physische Gesundheit zu fördern. Sie greifen ineinander und ergänzen sich, um ein umfassendes

Bild von Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen. Zusammen ermöglichen sie eine ganzheitliche Betrachtung und Förderung von geistigem und körperlichem Wohlbefinden, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt – als Akteur seines eigenen Lebens, eingebettet in soziale und kulturelle Systeme.

### **Noch mehr »sowohl als auch« statt »entweder oder«**

Ich verstehe meine Arbeit als ein beratendes Coaching, was allerdings dem allgemeinen fachlichen Verständnis widerspricht – denn im Coaching wird die betreffende Person befähigt, eine eigene Lösung zu finden, und in der psychosozialen Beratung werden der betreffenden Person konkrete Ratschläge als Handlungsmaßnahme zur Lösung gegeben. Meinem persönlichen Verständnis nach ist auch hier eine Kombination beider Ansätze sinnvoll, um Menschen die Unterstützung zu geben, die sie im Alltag brauchen, denn oftmals bedarf es durchaus eines konkreten Handlungsratschlages, um letztlich die Persönlichkeitsentwicklung anzustoßen und so zur Befähigung eigener Lösungsstrategien zu kommen.

Coaching und psychosoziale Beratung wie die lösungs- und ressourcenorientierte Methode und der Perspektivenwechsel haben eine gemeinsame Grundlage: Sie alle zielen darauf ab, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen und ihre unterschiedlichsten Potenziale zu erkennen und zu fördern. Während Coaching als übergeordneter Prozess konzipiert ist, in dem Menschen ihre eigenen Lösungen entwickeln, ergänzen die genannten Beratungsmethoden diesen Ansatz durch spezifische Werkzeuge und Haltungen, die den Coaching-Prozess bereichern und vertiefen können.

Der lösungsorientierte Beratungsansatz harmoniert ideal mit dem Coaching, da beide den Fokus auf die Zukunft und konkrete Ziele legen. Im Coaching-Prozess

geht es oft darum, Hindernisse zu überwinden und klar definierte Ziele zu erreichen. Die lösungsorientierte Beratung bietet hierfür Techniken wie die »Wunderfrage« oder die Suche nach Ausnahmen, welche die Menschen darin unterstützt, ihre vorhandenen Ressourcen zu erkennen, zu aktivieren und kleine, umsetzbare Schritte zu definieren. Dieser Beratungsansatz stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit – ein zentrales Anliegen des Coachings.

Die ressourcenorientierte Beratung fügt dem Coaching eine weitere wichtige Dimension hinzu. Während Coaching darauf abzielt, Menschen zu ermutigen, ihre Potenziale zu nutzen, geht die ressourcenorientierte Beratung einen Schritt tiefer, indem sie gezielt die individuellen Stärken und Möglichkeiten der betreffenden Person sucht, aufdeckt und in den Mittelpunkt stellt. Sie hilft, Verborgenes oder Verschüttetes an die Oberfläche zu holen. Dieser Fokus passt perfekt zur Coaching-Praxis, da er Menschen zeigt, dass sie bereits über sehr viele Werkzeuge verfügen, um ihre Ziele zu erreichen und ein ausgefülltes Leben zu führen.

Der Perspektivenwechsel als psychosoziale Beratung erweitert das Coaching um eine Methode, die Denkmuster aufricht und neue Sichtweisen eröffnet. Diese Technik hilft den Menschen, aus eingefahrenen Denk- und Handlungsmustern auszubrechen, indem sie lernen, ihre Herausforderungen aus einem anderen neuen Blickwinkel zu betrachten. Diese neuen Betrachtungsweisen sind besonders wertvoll, wenn Blockaden oder manifestierte Überzeugungen die persönliche Weiterentwicklung behindern.

Gemeinsam bilden das Coaching und die psychosoziale Beratung ebenfalls ein integratives Ganzes. Das Coaching liefert den strukturellen Rahmen, in dem Menschen ihre Ziele reflektieren und verfolgen können, während die Lösungs- und



Ressourcenorientierung sowie der Perspektivenwechsel konkrete Ansätze und Techniken bereitstellen, um dieses Ziel zu erreichen. Zusammen fördern sie ein tieferes Verständnis für die eigenen Möglichkeiten und die Erkenntnis, dass Veränderung nicht nur vorstellbar, sondern auch erstrebenswert ist und dass es sich nicht lohnt, auf die perfekten Umstände, die doch nie eintreffen werden, zu warten. Sie schaffen einen Raum, in dem persönliches Wachstum gewollt und gestärkt wird, Veränderungen möglich werden und Menschen das Vertrauen gewinnen, ihre Zukunft aktiv gestalten zu können – und zwar nicht irgendwann, sondern im Hier und Jetzt.

### **Naturverbundenes Setting als psychologischer Verstärker**

Beratungs- und Coaching-Settings sind in der Regel recht ähnlich: Die Fachkraft und die hilfesuchende Person sitzen einander in einem zweckmäßig oder bestenfalls atmosphärisch angehaucht eingerichteten Raum gegenüber. Die ratgebende Person schaut, mit fachlicher Unterbrechung und stetem Nicken, ihrem Gegenüber ins Gesicht – und das Gegenüber sucht meist den Fluchtblick zu den eigenen Füßen oder zur Tür, weil ihm die zu schildernden Probleme unangenehm sind.

In meinem beratenden Coaching durchbreche ich mit meinem Ansatz des naturverbundenen Settings genau diese Unannehmlichkeit, die mitunter nicht nur eine Hürde in der Inanspruchnahme von Unterstützung sein, sondern auch das Gefühl eines Ungleichgewichtes zwischen Fachkraft und ratsuchender Person vermitteln kann. Gespräche auf Augenhöhe, die dem Gegenüber die Möglichkeit zur Besinnung auf Fragen und Antworten lassen, ohne das Gefühl der Beobachtung zu haben, sind eine Grundvoraussetzung für meinen persönlichen Anspruch in der beratenden Tätigkeit.

Die Verbindung von beratendem Coaching und Natur setze ich damit um, dass alle Termine im Rahmen eines weitläufigen Spaziergangs in einem Park mit einem hohen Baumbestand stattfinden. Spaziergänge in der Natur haben eine nachweislich tiefgreifende Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit. Diese Kombination nutzt die bekannten Vorteile des Waldbadens und die transformative Kraft des zwischenmenschlichen Austauschs. Studien zeigen, dass der Aufenthalt in der Natur eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist hat und dass Bewegung an der frischen Luft die psychologischen Effekte von Beratung und Coaching verstärken kann.

Die Natur hat eine einzigartige Fähigkeit, Stress abzubauen und innere Balance zu fördern. Das Konzept des Waldbadens beschreibt das bewusste Verweilen in der Natur, um Stresshormone zu reduzieren. Studien belegen, dass bereits kurze Aufenthalte in der Natur die Cortisolwerte senken, den Blutdruck regulieren und die Herzfrequenz beruhigen können. Wenn also eine Beratungssitzung in einem solchen Kontext stattfindet, profitiert der Mensch von einer Umgebung, die von Natur aus die Voraussetzungen für Entspannung und Offenheit schafft.

Auch die leichte körperliche Aktivität des Laufens hat vielerlei positive Effekte auf Körper und Geist. Die moderate Bewegung steigert die Durchblutung, fördert die Ausschüttung von Endorphinen und unterstützt so eine positive Grundstimmung. Gleichzeitig erhöht die Aktivität die kognitive Leistungsfähigkeit, da sie die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert. Dies kann dazu beitragen, dass die Menschen während des Coachings fokussierter und kreativer sind, wodurch Problemlösungen und Perspektivwechsel erleichtert werden.

Die Natur bietet zudem eine ungezwungene und inspirierende

Umgebung, die dazu beiträgt, den Gesprächsfluss zu fördern. Während klassische Beratungssituationen oft mit einem Gefühl von Formalität verbunden sind, wirkt ein Spaziergang durch den Park entspannter und weniger konfrontativ. Diese Atmosphäre kann Menschen dazu ermutigen, sich leichter zu öffnen und tiefere Einblicke in ihre Gedanken und Gefühle zuzulassen. Die gleichzeitige Bewegung und der Blick in die Weite der Natur schaffen darüber hinaus eine Art gedankliche Freiheit, die den Hilfeprozess unterstützen. Des Weiteren stärkt der Aufenthalt in der Natur das Gefühl der Verbundenheit mit der Welt – Teil eines größeren Ganzen zu sein –, was sich positiv auf das Selbstbewusstsein und die Resilienz auswirkt.

In einer Zeit, in der viele Menschen von Reizüberflutung und Stress im Alltag überwältigt werden, bietet dieser Ansatz eine außergewöhnliche Möglichkeit, innere Balance zu finden und gleichzeitig lösungsorientiert an persönlichen Themen zu arbeiten. Die Natur wird so zu einem aktiven Mitgestalter des Veränderungsprozesses, der die Selbstwirksamkeit und das Wohlbefinden nachhaltig stärkt.

### **Distanz als Chance zur emotionalen Entlastung**

Viele Menschen sehnen sich nach echten Gesprächen, vor allem in Zeiten, in denen sechzig Prozent der Kommunikation nur noch digital stattfindet. Die Sehnsucht nach vertrauten Menschen für tiefgehenden Austausch ist groß und dennoch kann gerade das Gespräch mit fremden Personen eine Chance für Veränderung bieten, was ein beratendes Coaching mit einer ausgebildeten Fachkraft zu einem echten Mehrwert macht. Ein fremder Mensch kennt nicht die durch Familie oder Gesellschaft zugewiesene Rolle des Gegenübers und betrachtet es demnach in einem neutralen Licht.

Der Austausch mit jemandem außerhalb des üblichen sozialen

Kreises führt oft zu einem unbewussten Perspektivwechsel und zu dem angenehmen Gefühl, voll und ganz als eigenständiges Ich wahrgenommen zu werden. Eine neue Person bringt frische Denkanstöße und Blickwinkel ein, die das Gegenüber nicht nur motivieren, sondern auch inspirieren kann. Jede Antwort auf eine Frage kann vom Wunsch-Ich, also dem Menschen, der man wirklich sein will, erfolgen und nicht von der Rolle, in welche das Leben und die Umstände eine Person hineingepresst haben.

Manchmal kann es sehr schwierig sein, mit vertrauten Personen über persönliche Probleme oder belastende Themen zu sprechen, da diese häufig voreingenommen sind oder sich durch die Nähe emotional zu stark einmischen. Ein Gespräch mit jemandem, der nicht zur gewohnten sozialen Blase gehört, schafft eine gewisse Distanz und ermöglicht es, Probleme objektiver zu betrachten. Dies gibt Raum für ungefilterte, ehrliche Gespräche, ohne die Angst vor Verurteilung oder Missverständnissen, was zu einer erheblichen emotionalen Entlastung führen und neue Einsichten in die eigene Situation oder Gefühle bieten kann.

Neue soziale Interaktionen, die nicht im direkten Alltag eingebunden sind, können außerdem einen positiven Einfluss auf das Stressniveau und die psychische Gesundheit haben. Der Wechsel des sozialen Umfelds und das Aufbrechen von Routinen kann eine erfrischende Abwechslung darstellen und psychische Belastung verringern. Gespräche mit einem neutralen, nicht emotional involvierten Gegenüber können helfen, den Kopf freizubekommen, Sorgen zu relativieren und die Stimmung zu heben.

### **Kreativität als Motor für Veränderung**

Auch in meiner Arbeit in den kreativen Workshops sehe ich die bereits ausgeführten Konzepte und Herangehensweisen als fundierte Basis meiner Tätigkeit und verstehe

die Nutzung von Worten und Farben als zwei ganzheitliche Werkzeuge, die dem kreativen persönlichen Wachstum, dem Aggressionsabbau, der Selbstreflexion und -wirksamkeit sowie der Entspannung und Inspiration dienen.

Kreative Tätigkeiten wie Malen und Schreiben haben nachweislich positive Effekte auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie fördern nicht nur die Entspannung, sondern auch die kognitive Flexibilität und emotionale Resilienz. Studien zeigen, dass kreatives Arbeiten z. B. den Cortisolspiegel – ein Marker für Stress – senken kann, weil die kreativen Prozesse oft mit einem Flow-Zustand einhergehen, bei dem Menschen sich vollkommen auf ihre Tätigkeit konzentrieren. Dieser Zustand reduziert das gedankliche Hamsterrad und fördert das physiologische und psychologische Loslassen.

Wenn Menschen etwas Eigenes erschaffen, erleben sie ein Gefühl von Kontrolle und Kompetenz, was das Selbstbewusstsein stärkt. Zudem wirkt kreatives Arbeiten wie ein Ventil für Emotionen: Komplexe Gefühle oder Belastungen können durch Farben, Formen oder Worte ausgedrückt und verarbeitet werden. Die kreative Betätigung hat außerdem direkten Einfluss auf die neurologischen Prozesse im Gehirn, sie aktivieren das Belohnungssystem und fördern die Ausschüttung von Dopamin, das für Glücksgefühle und Motivation verantwortlich ist. Diese Effekte können nicht nur die Stimmung heben, sondern auch zur langfristigen mentalen Gesundheit beitragen.

### **Die horizonterweiternde Wirkung von kreativem Schreiben**

Kreatives Schreiben, insbesondere das Verfassen von Geschichten, hat sich als eine wertvolle Methode erwiesen, die sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit fördert. Es hilft nicht nur dabei, emotionale und kognitive Prozesse zu reflektieren, sondern unterstützt auch die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und kann einen

positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden haben.

Ein besonders bemerkenswerter Effekt des kreativen Schreibens ist die Förderung der Selbstwirksamkeit – das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und Ziele zu erreichen. Wenn Menschen Geschichten schreiben, in denen sie eine Heldin erschaffen, identifizieren sie sich oft mit den Herausforderungen und Lösungen dieser Figuren. Dieser Prozess ermöglicht es, problematische oder belastende Situationen in der eigenen Realität aus einer neuen Perspektive zu betrachten und mögliche Lösungsstrategien abzuleiten oder neu zu entwickeln.

Die Fähigkeit, eigene positive und kraftvolle Geschichten zu erfinden, stärkt das Gefühl der Kontrolle und Selbstbestimmung. Kreatives Schreiben bietet einen Raum, in dem die Schreibenden ihre eigene Fähigkeit zur Problemlösung auf dem Papier üben können, indem sie Szenarien erschaffen, in denen ihre Figuren Herausforderungen erfolgreich bewältigen. Diese fiktiven Erlebnisse können als kognitive Modelle für die eigene Lebensrealität dienen und die Selbstwirksamkeit im echten Leben erhöhen.

Eine besonders kraftvolle Methode des pädagogisch-kreativen Schreibens ist das literarische Werkzeug der Heldenreise. In den meisten Erzählungen geht es um eine zentrale Figur, die mit schwierigen Situationen konfrontiert wird und schließlich eine Transformation durchlebt, um ihre Ziele zu erreichen. Diese Geschichten können eine starke, motivierende Wirkung haben, da sie die Schreibenden in eine positive, zukunftsorientierte Denkweise versetzen. Wenn jemand eine Heldin erschafft, die in einer komplizierten Lage einen Weg findet, ihre Herausforderungen zu überwinden, kann dies einen durchdringenden Lerneffekt für die schreibende Person selbst haben. Der Prozess des Erfindens von unterschiedlichen

Lösungen ist somit eine gedankliche Übung, um neue Verhaltens- und Handlungsweisen auszuprobieren.

Die so verwendete Heldenreise führt im pädagogisch-kreativen Akt also zu einer Optimismussteigerung und von der Opfer- hin zur Heldinnen-Mentalität, was wiederum zu einem Aufbau der inneren Stärke und zu Selbstrespekt führt. Damit wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, in herausfordernden Lebenssituationen proaktive Entscheidungen zu treffen und nach sinnvollen Lösungen zu suchen, anstatt sich in Problemendenken zu verlieren.

### **Positives Journaling als Methode des kreativen Schreibens**

Das von mir praktizierte positive Journaling ist weit mehr als nur das Festhalten von Alltagsgedanken. Es handelt sich um eine kreative Schreibmethode, die darauf abzielt, eine optimistischere und zuversichtlichere Grundeinstellung zu entwickeln. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der positiven Psychologie zeigen, dass das regelmäßige Reflektieren von positiven Erfahrungen, Dankbarkeit und selbstbestimmten Handlungen nicht nur Stress reduziert, sondern auch das Selbstbewusstsein, die Achtsamkeit sowie kognitive Funktionen stärkt. Dieser Ansatz ist vor allem für Frauen, die im Alltag oftmals zahlreichen Anforderungen gerecht werden müssen, ein flexibles Werkzeug, das sie überall und ohne großen Aufwand anwenden können. In diesem Sinne dient das positive Journaling hier nicht zur Selbsttherapie oder Traumaverarbeitung, sondern zur Förderung einer konstruktiven und lebensbejahenden Haltung.

Ein wesentlicher Aspekt des positiven Journalings liegt in seiner Funktion als Zwiegespräch mit sich selbst. Da Frauen in ihrem Alltag zahlreiche Rollen erfüllen müssen, laufen sie oft Gefahr, den Kontakt zu ihrem inneren Selbst zu verlieren. Durch das regelmäßige Schreiben entsteht ein geschützter Raum, in dem sie ungestört in den Dialog mit sich selbst treten können. Dieser

innere Austausch fördert nicht nur Achtsamkeit, sondern hilft auch, die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Indem Frauen ihre Gedanken, Gefühle und Erlebnisse festhalten, lernen sie, sich selbst wahrzunehmen, ihre Grenzen leichter zu erkennen und für sich einzustehen. Wissenschaftliche Studien der positiven Psychologie zeigen, dass ein solcher innerer Dialog die emotionale Regulierung verbessert, Stress reduziert und die Resilienz stärkt – essenzielle Faktoren, um in einem oft anspruchsvollen Alltag nicht nur zu bestehen, sondern zu gedeihen. Letztlich ermöglicht das Journaling so, dass die oft übersehene Stimme des „Ich“ gehört wird und langfristig zu einer ausgeglicheneren, gesünderen Selbstwahrnehmung führt.

Die Vorteile des positiven Journalings lassen sich auf mehrere wissenschaftlich fundierte Bereiche zurückführen:

*Stressreduktion:* Das Niederschreiben von positiven Erlebnissen wirkt als Ventil für belastende Gedanken. Indem Frauen ihre Erfolge und schönen Momente festhalten, entsteht eine Art mentaler Abstand zu Stressoren. Dies unterstützt den Stressabbau und fördert ein inneres Gleichgewicht.

*Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins:* Wenn Frauen regelmäßig dokumentieren, welche positiven Handlungen sie vollbracht haben – etwa ein ehrliches Kompliment an eine Kollegin –, wird das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, gestärkt. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Aspekt der positiven Psychologie und essenziell für ein selbstbestimmtes Leben.

*Achtsamkeit und kognitive Funktionen:* Positives Journaling fördert Achtsamkeit, indem es den Fokus auf den gegenwärtigen Moment richtet. Gleichzeitig wird der präfrontale Kortex aktiviert, was die kognitive Flexibilität und Problemlösungsfähigkeiten verbessert.

*Neuroplastizität:* Wiederholtes positives Schreiben kann zur Bildung neuer neuronaler Netzwerke beitragen. So wird es möglich, alte, negative Denkmuster zu durchbrechen und Platz für optimistischere, zukunftsorientierte Gedanken zu schaffen.

Positives Journaling bietet die Möglichkeit, trotz eines vollen Terminkalenders kurze, aber wirkungsvolle Reflexionsphasen in den Alltag einzubauen. Dank der portablen Natur (Notizbuch) kann diese Methode nahezu überall praktiziert werden. Wichtig ist zu verstehen, dass es nicht darum geht, alle negativen Gefühle zu verdrängen, sondern gezielt den Blick auf die positiven Facetten des eigenen Lebens zu richten und so eine ausgewogene, resiliente Grundeinstellung zu fördern. Dabei ist es wichtig, auf toxische Positivität zu achten. Das bedeutet: Negative Emotionen sollen nicht ignoriert oder verleugnet, sondern als Teil des Erlebens anerkannt werden – jedoch ohne die wertvollen positiven Momente zu übersehen.

Ein zentrales Element meines positiven Journalings ist die bewusste Reflexion kleiner, wertschätzender Gesten gegenüber anderen. Es geht nicht darum, anderen alle Sorgen abzunehmen, sondern vielmehr darum, kleine Aufmerksamkeiten – wie beispielsweise einer Kollegin zu sagen, dass ihr die neue Frisur wirklich hervorragend steht. Solche einfachen Gesten bewirken, dass man sich selbst als aktiven Teil eines positiven Netzwerks erlebt. Dies trägt dazu bei, zu erkennen, wie viel Gutes bereits getan wurde, und stärkt so das eigene Selbstwertgefühl. Gleichzeitig wird damit das Risiko gesenkt, stetig als „seelischer Mülleimer“ von anderen missbraucht zu werden, da die eigenen positiven Handlungen präsenter sind und die Balance zwischen Geben und Empfangen gewahrt bleibt.

Ein Journaling kann auf verschiedene Weise geführt werden: So kann zum Beispiel das freie Schreiben gewählt

oder aber durch gezielte Fragestellungen der Weg der Reflexion gelenkt und erleichtert werden:

Beispielfragen für das Journal

*„Welches nette und freundliche Erlebnis hat meinen Tag heute bereichert?“*

*„Was habe ich heute getan, dass mir ein Gefühl von Stärke und Selbstvertrauen gegeben hat?“*

*„Wofür bin ich heute besonders dankbar?“*

*„Welche kleine Geste hat mir heute gezeigt, dass ich wichtig bin?“*

*„Welche freundliche oder wertschätzende Handlung habe ich heute für jemanden vollbracht – sei es ein Kompliment oder eine kleine Unterstützung?“*

*„Wie hat diese Geste meine Stimmung beeinflusst und welchen Effekt hatte sie auf meine Umgebung?“*

Ein erfolgversprechendes Journaling braucht eine gewisse Anleitung, da viele Menschen im Stresse des Erwachsenseins verlernt haben, die kleinen Dinge wahrzunehmen. So ist das freundliche Lächeln einer fremden Person an der Bushaltestelle durchaus ein nettes und freundliches Erlebnis; das Angebot der Kollegin, die Akten aus dem oberen Stockwerk gleich mitzubringen, eine Geste der Wertschätzung und das Leuchten in den Augen des Kindes, wenn es sagt, dass das Essen von Mama besonders gut schmeckt, eine Gelegenheit, dankbar zu sein.

Die visuelle Gestaltung des Journalbuchs spielt auch eine wichtige Rolle: Ein schön und liebevoll gestaltetes Journal motiviert dazu, sich regelmäßig Zeit für den Akt des Schreibens zu nehmen. Kreative Elemente mit Farben oder Ähnlichem verleihen dem Buch eine persönliche Note und machen den Prozess der Reflexion zu einem ästhetischen Erlebnis. Die liebevolle Gestaltung unterstützt nicht nur die emotionale Bindung an die eigene Praxis, sondern fördert auch das Gefühl von Selbstfürsorge und Wertschätzung.

## **Die gesundheitsfördernde Wirkung von Action Painting und meditativem Malen**

Das kreative Arbeiten mit Farbe dient auf mehreren Ebenen dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden – nicht ohne Grund werden auch in der Therapie sehr viele Methoden aus der Kunst eingesetzt. Die beiden pädagogisch-kreativen Methoden Action Painting und meditatives Malen erfordern keinerlei künstlerische Kompetenzen und bieten damit eine wunderbare Möglichkeit des schöpferischen Tuns. Action Painting fördert das freie, spontane und impulsive Arbeiten mit Farbe. Bei dieser Technik geht es nicht um das Erreichen eines bestimmten künstlerischen Ziels, sondern um den Ausdruck von Emotionen und Energien durch das unkonventionelle Verarbeiten von Farben und Leinwänden.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass kreative, ausdrucksstarke Tätigkeiten wie Action Painting eine stress- und aggressionsabbauende Wirkung haben. Kreative Tätigkeiten, die mit starker körperlicher Bewegung und dem Überwinden von Hemmnissen einhergehen, helfen nicht nur, Stress und Aggressionen zu mindern, sondern auch, emotionale Spannungen zu lösen. Der körperliche Aspekt des Action Paintings – wie das Schwingen der Farbe mit Pinseln, in den Händen oder sogar das Werfen von Farbbomben erfordert und fördert Mut, was wiederum bei der Ausführung zu Gefühlen der Erleichterung und Zufriedenheit beiträgt.

In diesem Verständnis fördert das Action Painting die Bereitschaft, Risiken einzugehen und Neues auszuprobieren. Diese Erkenntnisse können sehr hilfreich und nützlich für den Alltag sein, da sie den Menschen die Möglichkeit aufzeigen, dass nicht alles in typischen Mustern verlaufen muss, sondern eine Vielfalt z. B. an Problemlösungen möglich sind.

Das meditative Malen hingegen verfolgt das genaue Gegenteil beim Arbeiten mit Farbe. Hier geht es nicht darum, impulsiv einmal alles rauszulassen, sondern um eine beruhigende kreative Tätigkeit, die sich auf Achtsamkeit und Konzentration fokussiert. Das Malen in einem meditativen Zustand kann dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und eine tiefe Entspannung zu fördern. Es bietet den Menschen die Möglichkeit, sich im Moment zu verankern und von den alltäglichen Sorgen und Gedanken abzuschalten.

Eine Untersuchung ergab, dass meditatives Malen das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für Entspannung und Regeneration verantwortlich ist. Diese Aktivierung führt zu einer Reduzierung des Stresslevels und einer Verbesserung der mentalen Gesundheit. Außerdem fördert das Malen den Flow-Zustand, in dem die Malenden vollständig in ihrer kreativen Tätigkeit aufgehen. Das hilft nicht nur dabei, den Moment zu genießen, sondern fördert auch das Selbstbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Menschen, die regelmäßig meditativen Techniken im Malen anwenden, berichten oft von einer besseren Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ihre Emotionen zu regulieren und mit Stress umzugehen. Sie entwickeln ein größeres inneres Gleichgewicht und können Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen.

Die Auswirkungen beider kreativen Tätigkeiten auf den Alltag sind weitreichend, denn sie fördern eine gesunde, proaktive Einstellung, die sich in der Fähigkeit manifestiert, im Alltag fokussiert und stressresistent, mit mehr Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, zu agieren.

## **Respekt als Ausgangspunkt eines erfüllten Lebens**

Alle hier erläuterten Konzepte, Methoden und Werkzeuge sind Bausteine meiner Arbeit, die ich letztlich alle dafür einsetzte, um, nach meiner persönlichen Meinung, die wichtigste aller Kompetenzen bei



hilfesuchenden Menschen wiederzufinden, aufzubauen und zu fördern – den Selbstrespekt.

Respekt für sich selbst, auch als Selbstachtung bezeichnet, ist ein fundamentaler Bestandteil für das geistige und körperliche Wohlbefinden. Es geht nicht nur darum, sich selbst zu schätzen, sondern auch, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und einzufordern, sich selbst in schwierigen Zeiten zu unterstützen und klare Grenzen zu setzen sowie grundsätzlich auf die eigene körperliche und geistige Gesundheit Rücksicht zu nehmen.

Selbstrespekt meint das Gefühl, sich selbst als wertvoll zu betrachten und sich in einem positiven Licht zu sehen. Wenn Menschen sich selbst respektieren, tendieren sie stärker dazu, sich und ihre Wünsche ernst zu nehmen und für sich selbst einzustehen. Dies stärkt das Selbstwertgefühl und verringert das Risiko psychosozialer Schwierigkeiten. Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass Selbstrespekt auch starke physiologische Auswirkungen hat. Der Stress-Hormonspiegel, vor allem das Cortisol, wird durch einen Mangel an Selbstachtung und negative Selbstbewertungen oft erhöht. Chronischer Stress, ausgelöst durch das Gefühl, nicht genug zu sein, kann auf lange Sicht zu körperlichen Erkrankungen führen.

Im Gegensatz dazu kann Selbstrespekt den Parasympathikus (den »Ruhenerve« des vegetativen Nervensystems) aktivieren und den Körper in einen Zustand der Entspannung und Regeneration versetzen. Dieser Zustand unterstützt das Immunsystem und fördert eine schnellere körperliche Heilung. Der Glaube an sich selbst und die Bereitschaft, für die eigenen Bedürfnisse einzutreten, können also dazu beitragen, die physiologischen Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen und das Risiko für zahlreiche gesundheitliche Probleme zu verringern.

Die Selbstliebe ist ein wichtiges Element des Selbstrespekts. Sie geht über das bloße Akzeptieren der eigenen Person hinaus und beinhaltet das aktive Fürsorglichsein für sich selbst. Menschen, die sich selbst lieben, nehmen Rücksicht auf Körper und Geist, sind nachsichtig mit sich, vergeben eigene Fehler und begegnen sich stets mit Freundlichkeit – das heißt, sie bezeichnen sich selbst nicht als dumm, unfähig oder nicht liebenswert. Selbstliebe wurde als ein zentraler Faktor für die psychische Gesundheit identifiziert und fördert das Wohlbefinden, indem sie das Risiko für unsinnige Selbstkritik und negative Denkmuster verringert.

Auch die Selbstverwirklichung ist ein Element des Selbstrespekts. Es meint das Streben, das eigene Potenzial vollständig auszuschöpfen. Menschen, die sich selbst respektieren und lieben, sind eher in der Lage, sich selbst zu verwirklichen, da sie sich ihrer Stärken und auch ihrer Schwächen bewusst sind und bereit sind, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um ihre Ziele zu erreichen.

Die Zuversicht ist ebenfalls ein elementarer Bestandteil des Selbstrespekts. Menschen, die an sich selbst und an die Tatsache glauben, dass Dinge und Lebensereignisse einen Sinn ergeben, gehen mit einer positiven Einstellung durch den Alltag, was zu einer besseren Stressbewältigung führt und ihre Resilienz stärkt. Zuversicht macht darüber hinaus kognitiv und emotional flexibel.

Indem man sich selbst mit Respekt begegnet, schafft man die Grundlage für ein Leben in Balance, Zufriedenheit und körperlicher Gesundheit.