

PSYfiers betrachtet Stärken als stabile, positive Persönlichkeitsmerkmale (Traits) und somit als massgeblichen Teil der psychischen Ressourcen des Menschen. Die vorrangige Stellung der – häufig unbewussten – Potenziale in diesem Stärkenansatz beruht auf den Gedanken der positiven Psychologie.

Stärken als psychische Ressourcen

Ressourcen sind jegliche Merkmale innerhalb und ausserhalb einer Person, die für die Erreichung ihrer Ziele hilfreich sind. Ressourcen sind per Definition positiv und eröffnen Möglichkeiten. Sie stellen das positive Potenzial eines Menschen zur Befriedigung seiner Bedürfnisse dar. In der Psychologie geht Ressourcenorientierung davon aus, dass der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Deckung seiner Bedürfnisse und zur Gestaltung seines Lebens braucht, in sich trägt. Diese Ressourcen zu erkennen, ja zu entdecken ist für niemanden einfach. Der Stärkenansatz von PSYfiers sieht denn auch vor, den „Erkenntnisraum“ hierfür so positiv wie möglich zu gestalten.

Nutzen der positiven Affekte

Zahlreiche Studien belegen, dass der Mensch auf schlechte Nachrichten, dazu gehören auch Schwächen, stärker reagiert als auf gute. Evolutionsbiologen erklären dies damit, dass negative Informationen auf mögliche Gefahren hinweisen können und daher stärker wahrgenommen werden. Die Diskussion über negative Punkte löst denn auch tief wurzelnde Abwehr- oder Fluchtreaktionen aus. Wer sich auf seine Stärken und (zunächst) nicht auf seine Schwächen konzentriert, bekommt eher Zugang zu dem, was er will, und nicht zu dem, was er nicht will. Die Konzentration auf Positives ermöglicht einen breiten Zugang zu den eigenen Ressourcen. Der Fokus auf Negatives engt diesen Zugang ein.

Die Macht des Unbewussten

Doch auch bei einer positiven Stimmungslage ist der Zugang zu den eigenen Ressourcen kein einfacher. Die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung erklären warum: Es liegt an der Macht des Unbewussten. In seinem Jahrhundertwerk „Descartes' error. Emotion, Reason, and the Human Brain“ stellte Antonio Damasio klar, dass der Mensch nicht nur mit seinem Gehirn, sondern mit dem ganzen Körper „denkt“. Der extrem hohe Anteil unbewusster Einflussgrössen beim Denken und Handeln wurde seitdem immer wieder belegt. Man spricht heute davon, dass bis zu 95% der Entscheidungen unbewusst getroffen werden. Noch anschaulicher erklärt dies Nobelpreisträger Daniel Kahneman. In „Thinking, Fast and Slow“ bezeichnet er die unbewusst ablaufenden Prozesse als „schnelles Denken“ (= System 1). Dieses System steuert Individuen wie ein Autopilot; häufig auch dann, wenn sie glauben, die



Kontrolle mit Hilfe ihres bewussten Denkens übernommen zu haben. Das bewusste, analytische Entscheiden, gemäss Kahneman „langsameres Denken“ (= System 2), bleibt mit seinem Einfluss häufig hinter System 1 zurück.

Gestaltung des Erkenntnisraumes

Der Prozess des „sich selbst Erkennens“ steht am Anfang aller PSYfiers-Programme. Und gerade, weil dabei so viel Unbewusstes ins Bewusstsein rücken muss, kommt dem impliziten, visuellen Fragebogen Visual Implicit Profiler (VIP)® eine so bedeutende Rolle zu. Der VIP misst, auf der Basis der PSI-Theorie von Prof. Julius Kuhl, Persönlichkeitsmerkmale, deren Ausprägungen ausschliesslich positiv dargestellt werden. Zudem wird der ganze Prozess in einen Austausch zwischen mindestens zwei beteiligten Parteien eingebettet: zwischen Einzelnen und ihrem Team, ihrer Familie, ihrem Coach. So entsteht auch im Dialog ein positiver Erkenntnisraum, der es Menschen ermöglicht, eigene Talente und Stärken zu erkennen und später einzusetzen.

Mehr Information zu unserem Stärkenansatz finden Sie auf PSYfiers.ch.