

## Übung ‚Aktives und konstruktives Reagieren‘

Aus: Martin Seligman (2011). *Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.

Die Tabelle illustriert die vier möglichen Reaktionsstile je anhand zweier Beispiele. Der erste Reaktionsstil wirkt beziehungsaufbauend.

<b>Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis</b>	<b>Art der Reaktion</b>	<b>Ihre Reaktion</b>
»Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!«	Aktiv und konstruktiv	<p>»Das ist fantastisch! Ich bin so stolz auf dich. Ich weiß, wie wichtig dir die Beförderung war. Bitte erzähle mir ganz genau, wie das gelaufen ist. Wo warst du, als dein Chef dir das mitgeteilt hat? Was hat er gesagt? Wie hast du reagiert? Wir sollten ausgehen und das feiern.«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Sie bleiben in Augenkontakt und bringen positives Gefühl durch ein echtes Lächeln, Berührung und Lachen zum Ausdruck.</p>
	Passiv und konstruktiv	<p>»Das sind gute Nachrichten. Du hast das wirklich verdient.«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen.</p>

Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis	Art der Reaktion	Ihre Reaktion
	Aktiv und destruktiv	<p>»Das hört sich so an, als müsstest du viel neue Verantwortung übernehmen. Wirst du jetzt abends noch seltener zu Hause sein?«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Durch z.B. Stirnrunzeln und finsternen Blick werden negative Gefühle zum Ausdruck gebracht.</p>
	Passiv und destruktiv	<p>»Was gibt es zum Abendbrot?«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Wenig oder kein Augenkontakt, Abwenden, den Raum verlassen.</p>
»Ich habe gerade 500 Euro bei einer Wohltätigkeits-tombola gewonnen!«	Aktiv und konstruktiv	<p>»Toll, was für ein Glück! Wirst du dir davon etwas Schönes kaufen? Wie kam es, dass du dir ein Los gekauft hast? Fühlt es sich nicht wunderbar an, etwas zu gewinnen?«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Aufrechterhaltung von Augenkontakt und Ausdruck von positiven Gefühlen.</p>
	Passiv und konstruktiv	<p>»Das ist schön.«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Wenig oder kein emotionaler Ausdruck.</p>
	Aktiv und destruktiv	<p>»Ich wette, du musst dafür noch Steuern zahlen. Ich gewinne nie etwas.«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Ausdruck negativer Gefühle.</p>
	Passiv und destruktiv	<p>»Ich hatte heute einen schlechten Tag auf der Arbeit.«</p> <p><i>Nonverbal:</i> Wenig oder kein Augenkontakt, Abwenden.</p>