

## Positiv psykologisk coaching

# Drivkraft mod



Robert Biswas-Diener i Indien:

Det er lykkedes Robert Biswas-Diener at forene undervisning og forskning i positiv psykologi med sin fascination for andre kulturer. Her er han i Kolkata, Indien, i forbindelse med sit non-profit forskningsprojekt, The Strength Project ([www.thestrengthsproject.org](http://www.thestrengthsproject.org)).

Lykke kan ikke nødvendigvis købes for penge. Men lykke er i sig selv mental kapital, som kan bringe os nærmere det, vi ønsker at opnå – og måske den største potentielle ressource, vi mennesker har tendens til at overse.

Vi taler i disse år meget om lykke, glæde og positiv tilgang til tilværelsen. Forskningen viser også, at det er der rigtig god grund til. Der er nemlig dokumentation for, at glæde er den største potentielle ressource, vi har tendens til at overse.

Det var en af mange interessante pointer, da den internationalt anerkendte ameri-

kanske psykolog, Robert Biswas-Diener, i efteråret 2008 gennemførte en to-dages master class i positiv psykologisk coaching i Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC). Her indviede han en kreds af ledere, HR-konsulenter, erhvervs-psykologer og coaches i de sidste nye tendenser og værktøjer indenfor forskning i lykke og styrkebaseret tilgang til personlig udvikling.

Robert Biswas-Diener forsker selv i, hvad der gør mennesker lykkelige og livet værd at leve. Han ser det som en af sine fornemste opgaver at få forskningen i den positive psykologi og lykke ned fra det videnskabelige elfenbenstårn og ud i verden, hvor den kan være med til at forbedre livskvaliteten for så mange som muligt.

# NYE mål

Af: Ulla Schade

## En drivkraft – ikke et mål i sig selv

Den nyeste forskning viser tydeligt, at det gode liv og oplevelsen af lykke hænger uløseligt sammen med en lang række positive livsaspekter. Mennesker, der har mange positive følelser og anser sig selv for lykkelige, har flere venner, lever længere, bliver mindre syge, er mere kreative, bedre medarbejdere, tjener flere penge, udfører mere frivilligt arbejde og har mere demokratiske holdninger. Det har stor betydning både for den enkelte, for virksom-

intenst med i de senere år – blandt andet ved at undersøge hvad der kendetegner mennesker, der fungerer optimalt og har succes. "Traditionelt ser vi lykke som en destination, et endegyldigt mål, som vi arbejder hen imod. Men lykke er meget mere end det. Lykke er fordelagtigt for mennesker på samme måde som at have penge i banken. Lykken er i sig selv en drivkraft, der kan hjælpe os med at nå vores mål og skabe det gode liv", pointerer han.

☞ *Lykken er i sig selv en drivkraft, der kan hjælpe os med at nå vores mål og skabe det gode liv"*

heder og for samfundet som helhed. Men hvad er lykke? Hvad vil det egentlig sige at være lykkelig? Og hvordan kan vi bruge den viden aktivt i for eksempel coaching? Det er nogle af de spørgsmål, som Robert Biswas-Diener sammen med fremtrædende kolleger har arbejdet

## Lykken er de andre

En del af vores evne til at opleve positive følelser er biologisk og genetisk bestemt. Vi er alle født med et oprindeligt lykkeniveau. Men der er også en lang række ydre faktorer, der har indflydelse på vores oplevelse af lykke. ☞

## THE INDIANA JONES OF POSITIVE PSYCHOLOGY

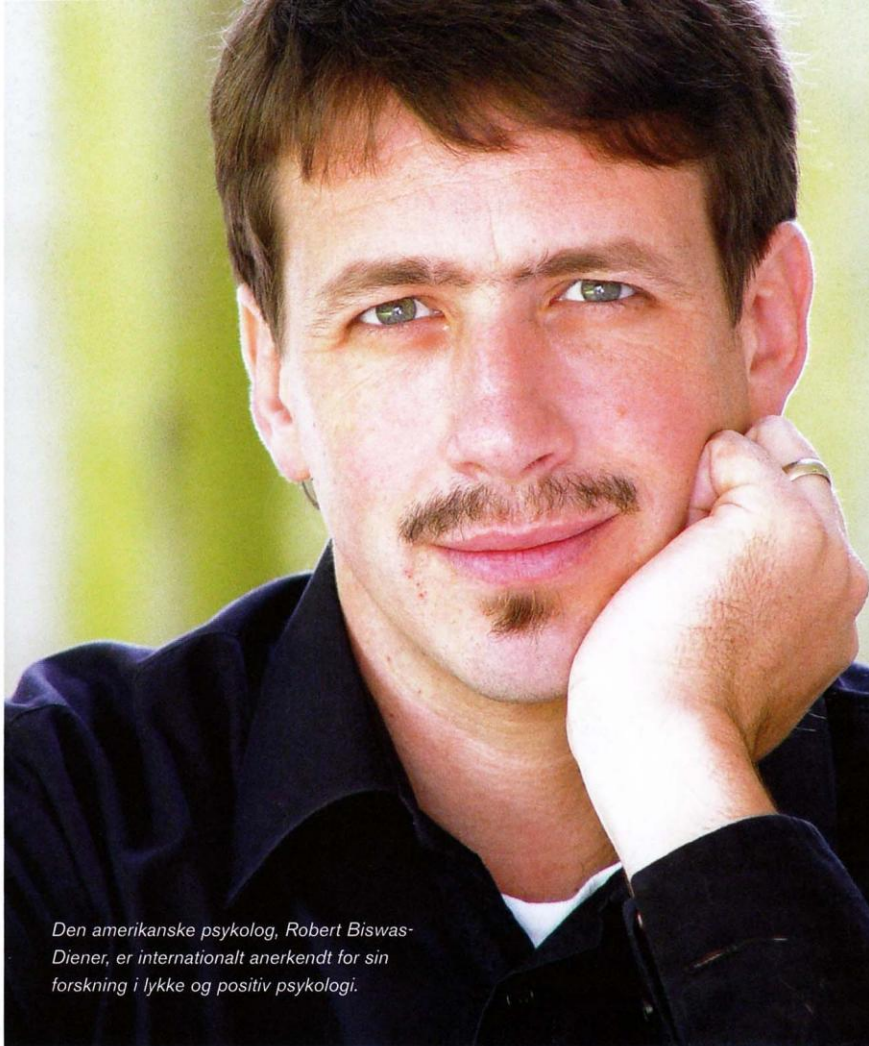
Siden Robert Biswas-Diener som teenager så den første Indiana Jones-film, har han arbejdet målrettet på at gøre Harrison Ford kunsten efter som universitetsprofessoren, der rejser ud på eksotiske eventyr. Og det er rent faktisk lykkedes ham at forene undervisning og forskning i positiv psykologi med sin store fascination for andre kulturer. Videnskabelige studier af det gode liv har i årenes løb bragt ham til så forskellige steder som bl.a. Indien, Grønland, Kenya og Spanien.

"Mine ophold i disse lande har på hver sin måde givet mig fornyet indsigt i, hvad der gør mennesker lykkelige. Og alle steder på kloden ser det ud til, at vores relationer til andre mennesker er det, det topper på listen. Det har også gjort mig bevidst om at bruge den lære i mit eget familieliv, som jeg i dag prioriterer meget højt", understreger Robert Biswas-Diener.

Robert Biswas-Diener er medforfatter til en nylig udgivet bog "Positive Psychology Coaching – Putting the science of happiness to work for your clients".

På Internettet er der flere muligheder for at få lagt en individuel styrkeprofil. Du kan få lavet en gratis profil på

[www.viasurvey.com](http://www.viasurvey.com)



Den amerikanske psykolog, Robert Biswas-Diener, er internationalt anerkendt for sin forskning i lykke og positiv psykologi.

☞ Allerøverst på listen over de faktorer, der giver os lykke, står de menneskelige relationer og fællesskab, vi hver især indgår i.

"Kvaliteten af vores relationer med familie, venner og kolleger har meget stor indflydelse på vores følelsesmæssige velbefindende. Men også det at have et arbejde vejer tungt i de positive emotioners vægtskål. Arbejde betyder

indkomst, tryghed, status, det giver os en fornemmelse af formål og at bidrage til fællesskabet med noget meningsfuldt", forklarer Robert Biswas-Diener.

### Styrkebaseret coaching

I den positive psykologis optik flyttes fokus fra det, der går dårligt i menneskers liv, til det, der går godt. Ifølge Robert Biswas-Diener er det oplagt at anvende værktøjer fra den positive psykologi i coa-

ching, der per definition har til formål at stimulere og udvikle mennesker til at udnytte deres personlige ressourcer optimalt.

"Som mennesker vokser vi mest, når vi bruger vores styrker og gør det, vi er gode til. På den måde er vores styrker samtidig vores største potentiale. Den positive psykologi rummer værktøjer til at identificere styrker, forebygge negative tanker og ad den vej opnå større trivsel og glæde. Der er tale om et grundlæggende skift i den måde, vi opfatter succes, forandring og udvikling på".

☞ *Først når vi har identificeret vores styrker, kan vi aktivt begynde at bruge dem. Ved at udfolde vores topstyrker får vi de bedste sider frem i os selv"*

På Internettet er der flere muligheder for at få lagt en individuel styrkeprofil. Men testen giver ikke så meget i sig selv. Det rykker først for alvor, når man for eksempel i et coachingforløb begynder at arbejde med, hvordan personens styrker bedst kan komme i spil for at nå mål eller håndtere problemer.

"Først når vi har identificeret vores styrker, kan vi aktivt begynde at bruge dem. Ved at udfolde vores topstyrker får vi de bedste sider frem i os selv. Det giver os større chance for at føle glæde og velvære og ad den vej opleve succes i livet", understreger Robert Biswas-Diener. ☑

## NY UDDANNELSE I POSITIV PSYKOLOGI OG COACHING

Vil du vide mere om positiv psykologi og coaching, kan du henvende dig til foreningen Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC). SEBC udbyder kurser og uddannelse i positiv psykologi og evidensbaseret coaching. Her er der mulighed for at få opdateret viden om positiv psykologi, hvordan du kan udnytte dine styrker optimalt, og hvordan du kan coache andre til optimale præstationer og trivsel.

Yderligere oplysninger kan fås på [www.sebc.dk](http://www.sebc.dk) eller ved henvendelse til stifter af SEBC, cand.psych. Ebbe Lavendt, (tel: 40 44 43 66, e-mail [stifter@sebc.dk](mailto:stifter@sebc.dk)) eller formand, cand.psych. Jens Boris Larsen, (tel: 31 21 00 30, e-mail [formand@sebc.dk](mailto:formand@sebc.dk)).



Cand.psych. Ebbe Lavendt, stifter af Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC), står bag en ny uddannelse i positiv psykologisk coaching.