



Psychologie in Österreich

2/3

Themenschwerpunkt

**Psychologie und  
Glücklichsein  
& Gesundheitspsychologie**

ISSN 1025-1839

Volume 34

Juni 2014

# Zum Glück gecoacht – Institut für Glückspsychologie

Interview mit Bea Engelmann

## Themenschwerpunkt Psychologie und Glücklichkeit

Diplom-Psychologin Bea Engelmann hat sich vor ca. vier Jahren ihren Traum erfüllt – sie hat sich dem Thema Positive Psychologie, insbesondere der Glückspsychologie gewidmet und das Institut für Glückspsychologie gegründet, um die Psychologie des Glücklichen weiter zu erforschen. Wir haben mit ihr ein Interview geführt und sie ganz persönlich zu Ihren Ansichten zum „Thema Glück“ befragt:

### Wie würden Sie „Glück“ aus Sicht der Psychologie definieren?

Für mich ist Glück eine besondere Form von „Selbst-Bewusstsein“ sein – sich seiner selbst bewusst zu sein. Auch eine besondere Form von Kommunikation – wenn wir gut mit uns im Gespräch sind, können wir glücklich sein. Wenn ich persönlich an Glück denke, denke ich nicht daran Glück zu haben usw. sondern daran glücklich zu sein.

### Wie sind Sie zu dem Schwerpunkt „Positive Psychologie & Glückspsychologie“ gekommen?

Ich behaupte mal kühn, dass alle, die sich mit Glückspsychologie beschäftigen, auch genau wissen, wie es ist, sehr unglücklich zu sein. Es gab bei mir selbst eine Zeit, in der ich sehr unglücklich war und in der ich darum gerungen habe, glücklich zu sein. Dadurch habe ich mich sehr mit diesem Thema beschäftigt und bin zu der Erkenntnis gekommen, dass jeder selbst der Schlüssel zu seinem Glück ist. Jeder kann glücklich sein – Glücklichkeit ist die Frucht einer inneren Einstellung, wie Erich Fromm einmal sagte.

### Was fasziniert Sie an diesem Bereich der Psychologie?

Für mich persönlich ist es ein Gewinn, dass Psychologie noch weit vorher anfangen kann, nicht erst bei der Behandlung der psychischen Erkrankung, sondern bei der Frage, zur seelischen Gesunderhaltung beiträgt.

### Sie gründeten das Institut für Glückspsychologie – Wann haben Sie es gegründet? Welche Angebote bieten Sie?

Vor ca. vier Jahren habe ich das Institut gegründet und biete nun Coaching, Seminare, Workshops sowie Vorträge an. Ebenso lehre ich an der Hochschule für Ökonomie und Management. Gegründet habe ich das Institut für Glückspsychologie aus der Vision heraus, sich mit Glück zu beschäftigen und in diesem Bereich weiter zu forschen. Es war mir auch wichtig, eine wissenschaftliche Fundierung zu haben – damit habe ich mir meinen persönlichen Traum erfüllt.

### Mit welchen Anliegen kommen KlientInnen zu Ihnen?

Ganz unterschiedlich: berufliche Anliegen, Mütter von Kindern mit Schulschwierigkeiten, Menschen, die ihre Vision noch finden möchte, Menschen, die das Gefühl haben, sie könnten noch glücklicher sein. Es treten aber auch große Unternehmen an mich heran und ich mache maßgeschneiderte Workshops und individuelle Beratung.

### Wie ist das übliche Vorgehen in Ihrer Praxis?

Meine KlientInnen kommen in meine Praxis. Ich arbeite sehr gerne mit Moderationskarten, wir schreiben Stärken und Ziele auf und meine KlientInnen nehmen dann auch immer etwas mit nachhause.

### Gibt es ein besonderes Ereignis bzw. Erlebnis aus Ihrer Praxis, das Ihnen in Erinnerung blieb?

Was in Erinnerung bleibt ist, dass der Weg zum Glück vielen Menschen sehr schwer fällt. In Erinnerungen bleiben aber auch Mails oder spätere Begegnungen mit



glücklich gewordenen KlientInnen, die es dann geschafft haben und erkannt haben, dass sie proaktiv sein müssen und sich auf ihre Stärken konzentrieren müssen um glücklich zu werden.

### Was ist Ihrer Meinung nach der Grund, warum Menschen glücklich oder unglücklich sind?

Unglücklich zu sein hat viel damit zu tun, dass die meisten Menschen immer zuerst auf die Fehler, auf die Defizite, und auf das, was in ihrem Leben nicht in Ordnung ist, schauen. Sie sind sich ihrer Stärken nicht bewusst.

### Worin liegt für Sie das Glück bzw. was macht uns glücklich?

Glück ist für mich bunt und leise. Glück bedeutet am Meer zu sein und sich den Wind um die Ohren pusten zu lassen, mit meinen Kindern, meinem Mann und unserem Hund am Strand zu spazieren und Steine zu suchen, meine Eltern. Glück sind schöne Begegnungen mit Menschen, kleine Dinge. Ich sehe gar nichts als selbstverständlich, und bin daher sehr dankbar für alles.

### Wie hängt für Sie Glück und Mut zusammen?

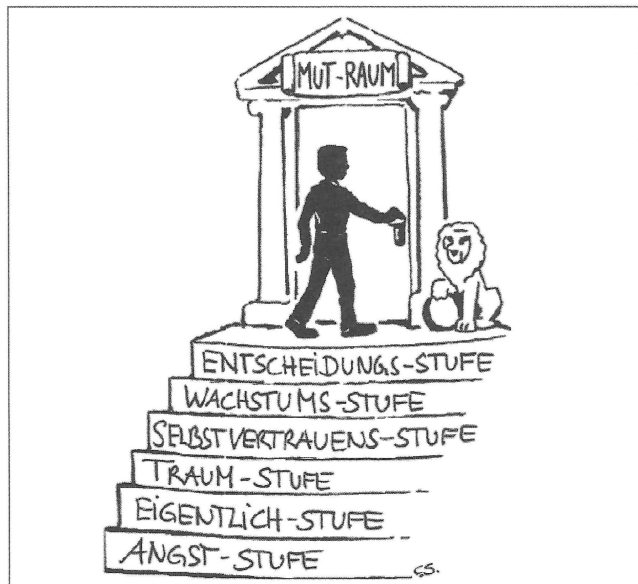
Ich konnte nachweisen, dass man Glück lernen kann, nämlich über eine positive Lebenseinstellung. Ich habe aber auch erkannt, dass vielen auf dem Weg zum Glück ein Stückchen Mut fehlt. Viele Menschen brauchen Mut dazu, um ihr eigenes Leben zu leben und ihren Weg zu gehen. Da reicht nicht die positive Lebenseinstellung, sondern man braucht auch den Mut die eigene Vision zu leben und an sich selbst zu glauben.

### Sie haben das 7-ZONEN-MUT-MODELL entwickelt – Können Sie uns mehr darüber erzählen?

Albert Einstein sagte einmal: „Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“

Für die Zukunft benötigen wir Mut! Mut, mit dem es uns möglich ist, unsere Angst zu überwinden, neue Wege gehen zu können, uns selbst zu vertrauen, eigene Grenzen zu überwinden, eigene Überzeugungen zu leben, authentisch zu sein, das Leben zu meistern, persönlich zu wachsen, kurzum, in unserer persönlichen Mutzone zu leben.

Der Weg in die persönliche Mutzone oder zu dem persönlichen Mutraum gelingt mit fünf bis sechs Schritten, abhängig davon, ob die Klienten oder auch wir selbst auf der Angst- oder der „Eigentlich“-Stufe starten. Schritt für Schritt geht es in den Mutraum!



Ihr Leitbild ist: „Sein, was wir sind, und werden, was wir werden können, das ist das Ziel des Lebens.“ von Baruch de Spinoza – Warum haben Sie dieses Leitbild gewählt?

Es drückt das Potential aus, zu wissen, dass man jemand ist, eine Vision zu haben und diese zu leben. Es drückt das lösungsorientierte Denken aus. Dass man herausfindet wer man ist und diese Person auch sein will und seine eigenen Visionen lebt.

Frau Bea Engelmann, vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte für Sie Mag. Regine Daniel.

### Kontakt

Bea Engelmann  
Diplom-Psychologin, Systemischer Coach,  
Betriebswirtin Intern. Wirtschaft

I.F.G.P. Institut für Glückspsychologie  
Parkallee 225 a  
D-28213 Bremen  
Telefon: +49 (0)421 22 37 95 48  
willkommen@glueck-bremen.de  
www.glueck-bremen.de



### Literaturempfehlungen

- Therapie-Tools Resilienz (Beltz, 2014)
- Führungs-Coaching. 3x7 Erfolgsfaktoren für eine positive Unternehmensführung (Beltz, 2013)
- Das Glückspuzzle. Stück für Stück zum eigenen Glück (Beltz, 2013, Audio-Ratgeber)
- Das Little Black Book zum Glück. 77 1/2 Glückstipps, die glücklich machen (Wiley VCH, 2013)
- Nur Mut! Schritt für Schritt in ein mutiges Leben (Beltz, 2013, Audio-Ratgeber)
- Therapie-Tools Positive Psychologie. Achtsamkeit, Glück, Mut (Beltz, 2012)
- Willkommen in der Mutzone. Sei kein Frosch, trau dich! (Carl-Auer, 2011)
- Reiseziel Glück. Machen Sie sich auf den Weg (Carl Auer, 2010)