

# Rezensionen von Buchtips.net

## Martin Seligman: Flourish

### Buchinfos

Verlag: [Kösel-Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Psychologie & Psychotherapie](#)  
ISBN-13: 978-3-466-30934-4 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 25,00 Euro (Stand: 02. Juli 2025)

Positive Psychologie aus der Feder des Gründers

Lange Zeit war ein deutliches Missverhältnis festzustellen. Einerseits eine überbordende Zahl von Ratgebern für Glück, Wohlbefinden und Selbstverwirklichung und andererseits eine kaum vorhandene Rezeption dieser "Suche nach Glück und Wohlbefinden und Sinn" im Rahmen der wissenschaftlichen Psychologie. Eine Lücke, die Martin Seligman fundiert mit der Entdeckung der "Positiven Psychologie" geschlossen hat.

"Mit wissenschaftlichen Methoden die Bedingungen und Konsequenzen des Wohlbefindens, Menschlicher Stärken und positiver Institutionen zu untersuchen" ist das erklärte Ziel der Positiven Psychologie und damit weit mehr, als landläufig unter einem ständig aufzusagenden Mantra von "Ich bin gut" oder "think positive" als verkürzte Darstellung des Faches in Umlauf war. "Ungeprüfte Heilsversprechen" werden im Rahmen der wissenschaftlichen Arbeit hierbei ebenso "entlarvt" und zur Seite geschoben, wie eben Faktoren fundiert in den Blick geraten, die zum Wohlbefinden, zum Glück, zur persönlichen Sinnsuche konstruktiv beitragen können.

In diesem Buch nun findet sich eine umfassende Darstellung der aktuellen Überlegungen und Erkenntnisse Seligmans zu einem "gelingendem Leben". Ein Buch, das vor allem im leicht verständlichen Stil und den immer wieder im Raume stehenden praxisnahen Erläuterungen sehr verständlich dargeboten wird, ohne es an der nötigen Tiefe fehlen zu lassen.

Ebenso wichtig und gut ist es, eine differenzierte und durchaus auch durch empirische Studien belegte Umgangsweise mit häufig sehr plakativer und allzu pauschaler Kritik an der Positiven Psychologie im Buch zu finden. Seligman blendet eine solche Kritik nicht aus und geht auch nicht lapidar darüber hinweg, sondern bietet Fakten und Argumente für eine differenzierte Bewertung. Wobei er durchaus selber nicht spart mit kritischenhaltungen, vor allem in Richtung einer pharmakologisch arbeitenden Psychotherapie. Oder auch seine Anfragen an das derzeit herrschende Schulsystem, in dem "Wohlbefinden" oder "Charakter" in seinen Augen explizit gar nicht und implizit kaum gelehrt wird.

All dieses legt er im ersten Teil des Buches dar, in dem das "Aufblühen" im Rahmen der Positiven Psychologie als entwickeltes Ziel zu Grunde gelegt wird, in dem Interventionen und Fallbeispiele ebenso ihren Platz finden wie die wissenschaftliche und universitäre Seite der Disziplin erwähnt werden. Im zweiten Teil legt Seligman konkrete "Wege zum Aufblühen" vor (und wird sich hier, gerade mit seinen Einlassungen zur "Fitness der Soldaten", umgehend wieder einer Diskussion stellen müssen). Es lohnt sich, diesen Teil sehr genau zu lesen. Gerade im erwähnten Thema der Verbindung von Psychologie und Armee wird bei der Lektüre deutlich, dass es Seligman im Kern um eine bestmögliche Begleitung von Menschen in schwierigen Situationen geht. Die gerade im Blick auf Soldaten und Traumata faktisch im Raume steht (egal, welcher Ideologie man im Blick auf Armeen sich zugewandt fühlt).

Folgt man den (immer argumentativ und zumindest teilweise empirisch belegten) Darstellungen Seligmans, zeigt sich deutlich, dass ein "allgemeines" Wohlbefinden (dessen einzelne Faktoren Seligman im Buch aufschlüsselt) nicht nur qualitative Auswirkungen, sondern auch quantitative Folgen auf das Leben hat. Ein allerdings durchaus komplexer Vorgang, der nicht mit einfachen Formeln abgearbeitet ist. Seligman geht durchaus in die Tiefe der Persönlichkeit und bietet dabei ein durchdachtes und nachvollziehbares Konzept, das er überaus verständlich beschreibt. Eine konzentrierte Erarbeitung und eine Reflektion für eigene, weitere Schritte ist unabdingbar und diese nimmt Seligman dem Leser auch nicht ab.

Ein fundiertes, verständlich geschriebenes und in seinen Ergebnissen immer noch unverbraucht wirkendes Buch,

dass eine breite Öffentlichkeit verdient hat, auch wenn Seligman hier und da Thesen aufstellt, die sicherlich diskussionswürdig sind.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[26. April 2012]