



MEHR RESILIENZ DURCH POSITIVE PSYCHOLOGIE

Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit

INHALTSVERZEICHNIS



Einführung in die Resilienz & Positive Psychologie



Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeitenden



Praktische Umsetzung und Übungen

UNSERE WELT UND UNSERE AKTUELLE SITUATION

Volatility

Volatilität

Geschwindigkeit, Umfang und Dynamik der Veränderungen werden grösser

Schwankungsbreiten werden umfangreicher



Uncertainty

Unsicherheit

Vorhersehbarkeit schwindet

Neues entsteht aus dem nichts

Konsequenzen von Handlungen werden unkalkulierbar



Complexity

Komplexität

Durch komplexe Verknüpfungen ist es nicht mehr möglich zu sagen, welche Handlung was genau ausgelöst hat, was die Ursache und was die Wirkung ist.



Ambiguity

Mehrdeutigkeit

Eindeutigkeiten schwinden, einfache Erklärungen funktionieren nicht

Informationen sind mehrdeutig, verschiedene Gesichtspunkte müssen in Betracht gezogen werden



RESILIENZ ALS ANKER



RESILIENZ

„... ist die Fähigkeit Herausforderungen, Krisen und schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen – eine Art **psychische Widerstandskraft** oder **innere Stärke**.“





EINFÜHRUNG IN DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE

POSITIVE PSYCHOLOGIE

„Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung dessen, was **Individuen und Gemeinschaften gedeihen** lässt.“

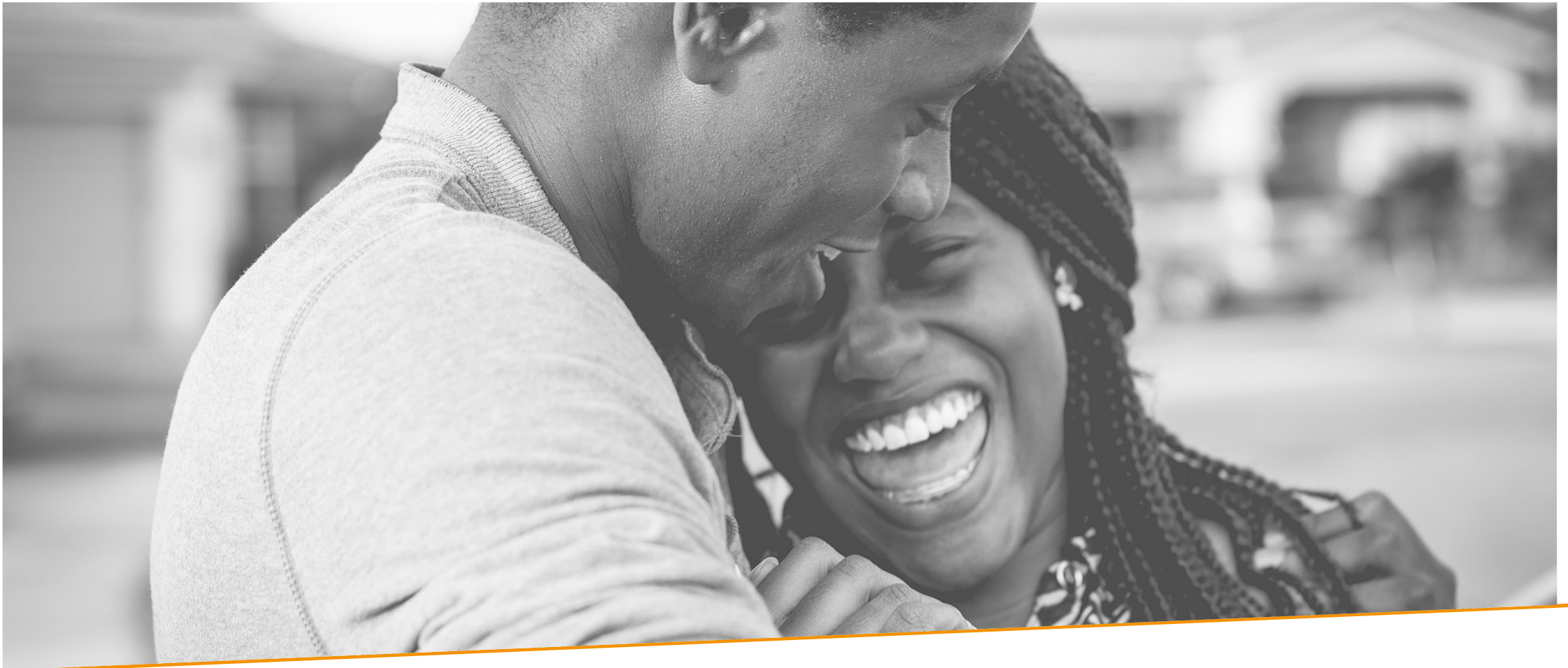
International Positive Psychology Association



FLOURISHING

Martin Seligman (1998): "**Aufblühen**" / Flourishing

- ▶ charakterisiert eine **gelingende psychische Entwicklung** im Sinne der Selbstaktualisierung.
- ▶ umfasst **subjektives Wohlbefinden, psychische Leistungsfähigkeit, persönliches Wachstum**
- ▶ das, was im Alltag als **Glück** bezeichnet wird



DIMENSIONEN EINES GELINGENDEN LEBENS (PERMA)

DIMENSIONEN EINES GELINGENDEN LEBENS

P



Positive
Emotionen

Sind
Belohnungen
und innere
Antreiber

E



Engagement,
Flow

Sich
einbringen, in
der Tätigkeit
aufgehen

R



Relationship -
Positive
Beziehungen

Vertrauensvolle
Beziehungen
zu anderen
Menschen
haben

M



Meaning -
Sinn und
Bedeutung

Sich etwas
zugehörig
fühlen, das
größer ist als
man selbst

A



Accomplishment
- Zielerreichung,
Erfolg

Sich an der
eigenen
Leistung
erfreuen, etwas
vollbringen

NUTZEN VON POSITIVER PSYCHOLOGIE

In der beruflichen Praxis **Steigerung** von:

- ▶ Wohlbefinden, Zufriedenheit, **Optimismus**
- ▶ Erweiterter **Fokus**
- ▶ (intrinsische) **Motivation** & Flow
- ▶ **Kreativität**, Innovation, Leistung
- ▶ **Positives Teamklima** – weniger Grund zum Jammern
- ▶ Kundenloyalität

POSITIVE EMOTIONEN

- ▶ Angenehme Gefühle
- ▶ Sind **Antreiber**
- ▶ Schaffen **Gewohnheiten**



FRAGERUNDE

Mit welchem Gefühl bin ich gerade hier

– egal ob positiv oder negativ?



POSITIVE EMOTIONEN



Dankbarkeit

Freude

Hoffnung

Staunen

Inspiration

Stolz

Gelassenheit

Interesse

Vergnügen

Liebe / Verbundenheit



PRAKTISCHE UMSETZUNG UND ÜBUNGEN

DREI GUTEN DINGE

- ▶ Was war heute schön?
- ▶ Was habe ich selbst dazu beigetragen?
- ▶ **3 Punkte aufschreiben:** evtl. abends, als Ritual
- ▶ Einfach & schnell



AUF STÄRKEN FOKUSSIEREN

Worauf bin ich diese Woche stolz?

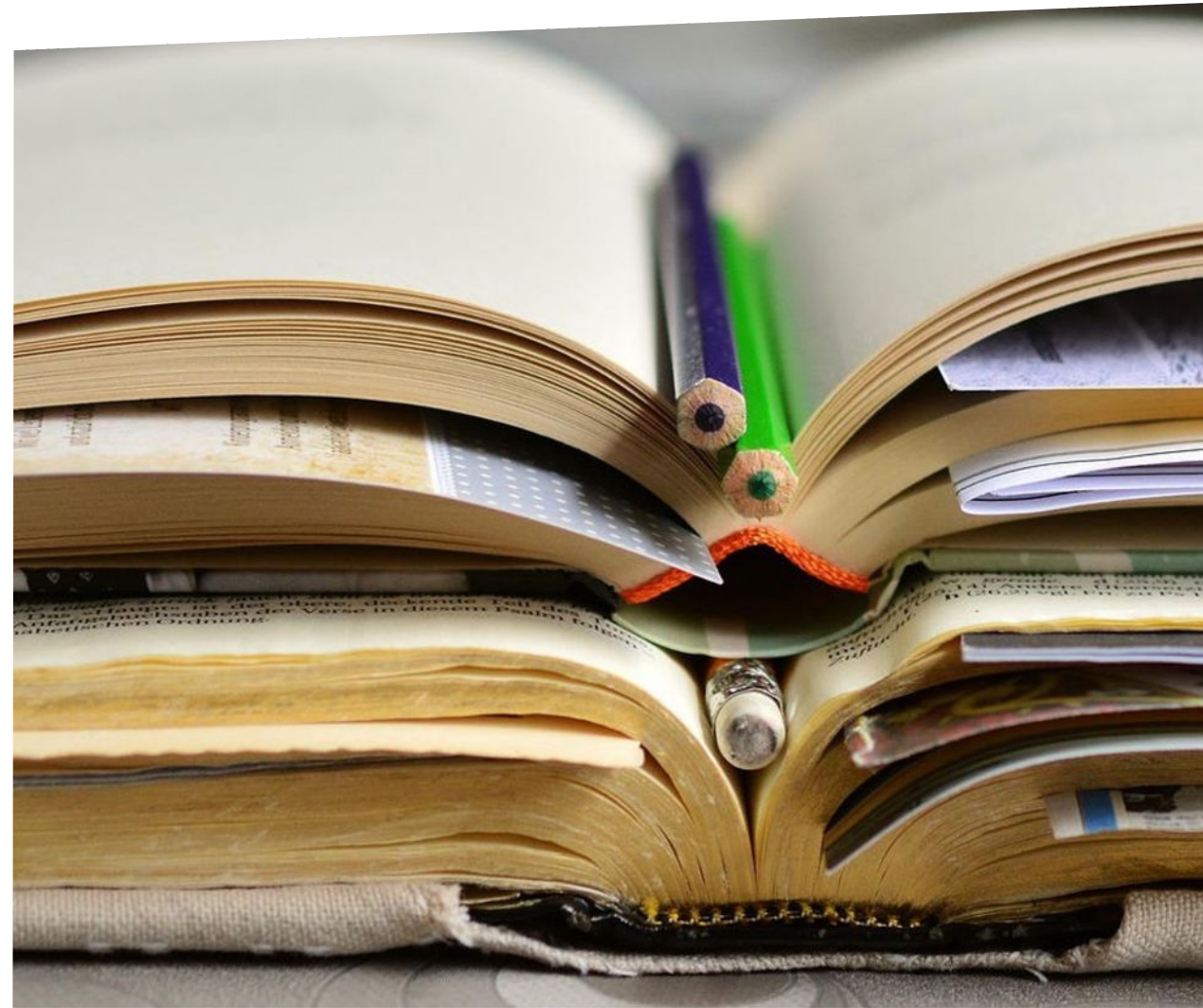
Wie habe ich zu dazu beigetragen,
dass es gut wurde?

Welche Stärke habe ich dabei eingesetzt?



TAGEBÜCHER

- ▶ **Dankbarkeitstagebuch**
 - ▶ Wofür bin ich heute dankbar?
- ▶ **Tagebuch der guten Erlebnisse:**
 - ▶ Was war heute gut?
 - ▶ Was habe ich dazu beigetragen, dass ich es als gut erlebt habe?
- ▶ **Reflexionstagebuch**
 - ▶ Welche 20 Dinge laufen gerade gut in meinem Leben?
 - ▶ Welche 10 Dinge in meinem Leben sollen sich nicht verändern?



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

neon@work

Anna Teifel

neon – Prävention & Suchthilfe
gem. Stiftungsgesellschaft mbH

Ruedorfferstr. 9

83022 Rosenheim

08031 30 42 300

info@neon-rosenheim.de



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.