



POSITIVE PSYCHOLOGIE

Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit von Mitarbeitenden

neon@work

AOK  AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Sabine Cimander
Sozialpädagogin in der Gesundheitsförderung

INHALTSVERZEICHNIS



Einführung in die Positive Psychologie



Dimensionen eines gelingenden Lebens (PERMA)



Zusammenfassung

AUFBLÜH-GESPRÄCH

- ▶ Wofür stehe ich morgens auf?
- ▶ Was genieße ich?
- ▶ Was gibt mir Energie?

03:00



EINFÜHRUNG IN DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE

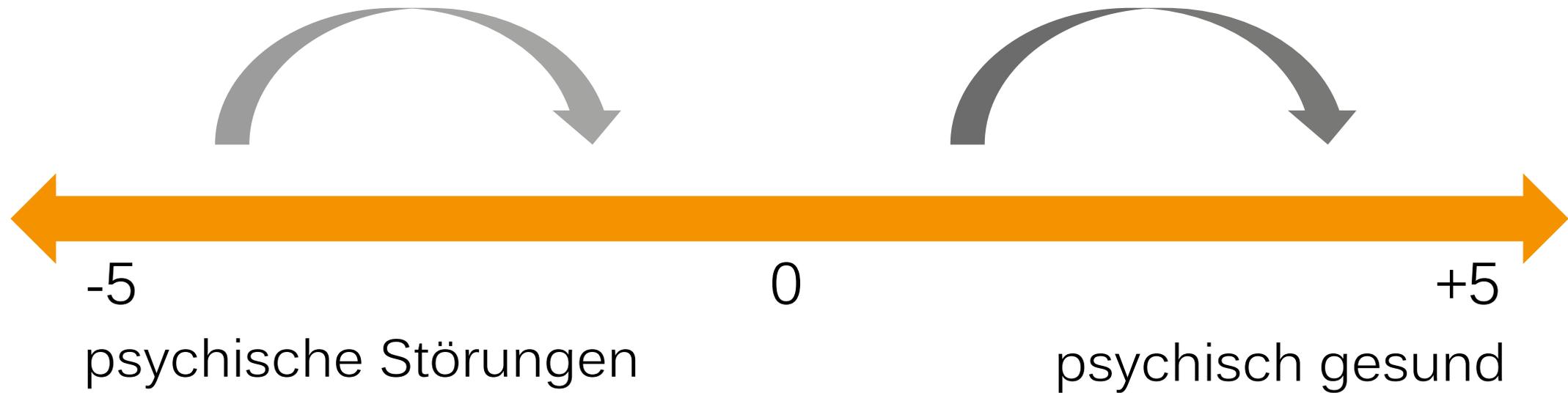
POSITIVE PSYCHOLOGIE

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

International Positive Psychology Association



KONTINUUM DER PSYCHE



WAS BEDEUTET DAS KONKRET?

Positive Psychologie befähigt ein gelingendes Leben zu führen.

Unterstützt uns...

- ▶ **Erfüllung und Sinn** im Leben zu finden
- ▶ die eigenen **Stärken** zu erkennen und einzusetzen
- ▶ Positive Gefühle zu erleben
- ▶ zu einer positiven Gesellschaft beizutragen

Fokus:

- ▶ Potenziale, Stärken, **Ressourcen**, Charakterzüge & Möglichkeiten

Ziel:

- ▶ **Wohlbefinden** steigern
- ▶ Glückserleben steigern
- ▶ Persönliche Ressourcen erweitern



DIMENSIONEN EINES GELINGENDEN LEBENS (PERMA)

QUIZ-FRAGE

Über welche Faktoren versucht der **Führungsstil „positive Leadership“** die **„positive Abweichung“ (Potenziale)** der Mitarbeitenden zu fördern?

Krank (neg. Abweichung)

Neutral

Vital (pos. Abweichung)



Durch ein **positives Klima**, **positive Beziehungen**, **positive Kommunikation** und **Sinn erleben**.

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

SELBSTREFLEKTION

Mit welchem Gefühl bin ich gerade hier

– egal ob angenehm oder unangenehm?



PERMA: POSITIVE EMOTIONEN

- ▶ Angenehme Gefühle
- ▶ Sind Antreiber und schaffen Gewohnheiten
- ▶ Helfen uns unsere **Potenziale** auszuschöpfen
- ▶ **stärken die Resilienz**



POSITIVE EMOTIONEN



Dankbarkeit

Freude

Hoffnung

Staunen

Inspiration

Stolz

Gelassenheit

Interesse

Vergnügen

Liebe / Verbundenheit

POSITIVE EMOTIONEN SIND ANSTECKEND

„I've learned that people will forget,
what you said, people will forget what
you did, but people will **never forget,**
how you made them feel.“

Maya Angelou

PERMA: POSITIVE BEZIEHUNGEN

- ▶ **Grundbedürfnis** nach Zugehörigkeit und sozialer Anerkennung
- ▶ **Unterstützendes Umfeld**
- ▶ **Ressourcenaufbau**



POSITIVE KOMMUNIKATION

- ▶ **Motivationsdroge = soziale Anerkennung**, hilft aufzublühen
- ▶ **Positivquotient**: richtiges Verhältnis von positiven zu negativen Aussagen
 - ▶ Mind. **3** positive Aussagen **zu 1** negativen Aussage bei **Einzelinteraktionen**
 - ▶ Mind. **5 zu 1** in **Arbeitsgruppen**
- ▶ Gilt auch in Selbstgesprächen und partnerschaftlichen Beziehungen
- ▶ Hilfreich: **explizites Lob** außerhalb von Selbstverständlichem, kurze Kommentare wie „Interessantes Gespräch“ und **aktives Zuhören**

WER ENERGETISIERT MICH?

Ich **fühle mich belebt**, wenn ich mit dieser Person interagiere.

Nachdem ich mit diesem Menschen zu tun hatte, fühle ich **mehr Energie, meine Arbeit zu tun.**

Nach einem Austausch mit dieser Person fühle ich **mehr Ausdauer** bei meiner Arbeit

Ich würde zu diesem Menschen gehen, wenn ich mal **aufgemuntert** werden wollte.

SELBSTREFLEKTION

Wann haben Sie sich in den letzten Wochen bei der Arbeit besonders wohlgeföhlt?

In welchen Augenblicken waren Sie voller Energie und ganz in Ihrem Element?

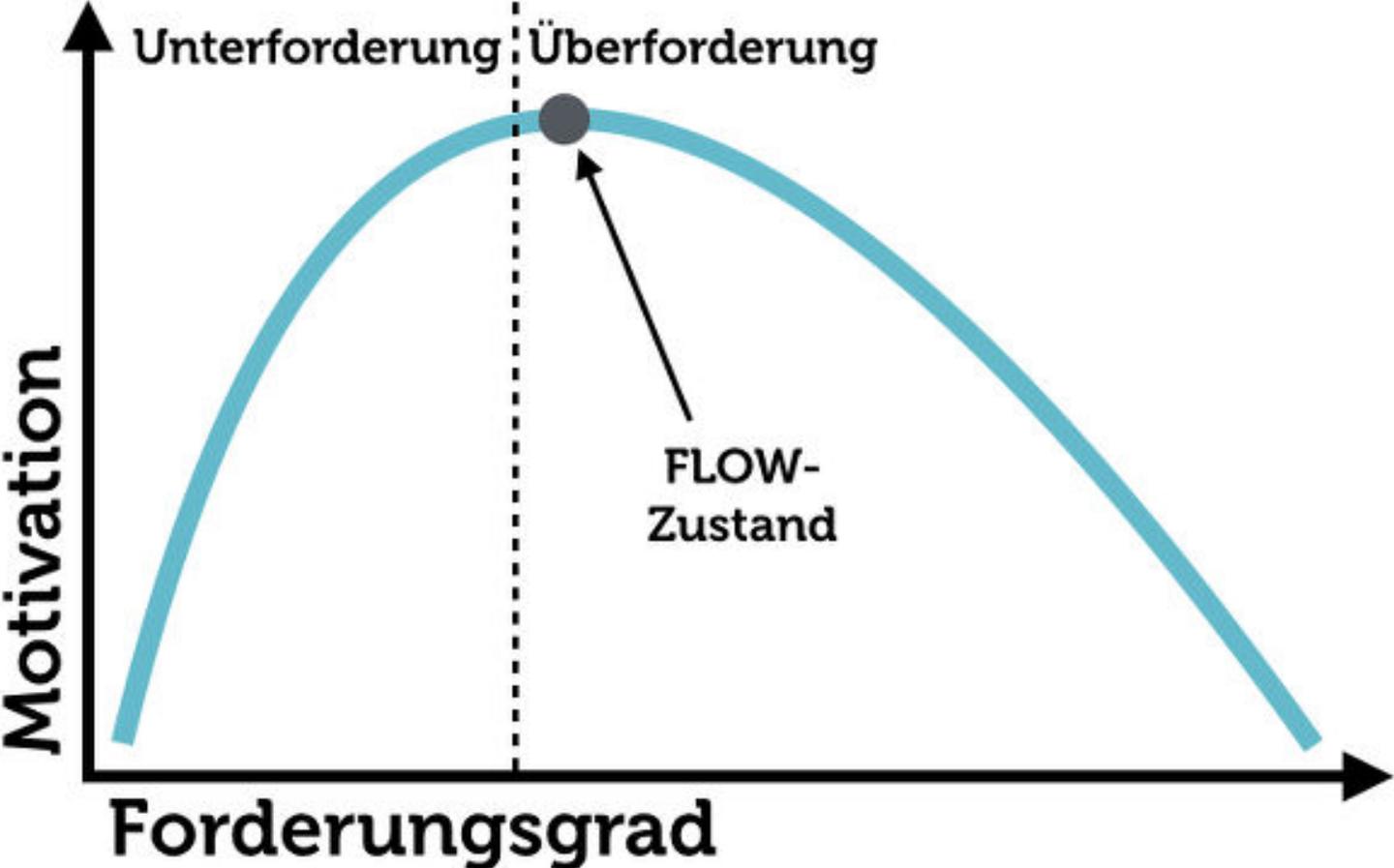


PERMA: FLOW-ZUSTAND

- ▶ Völlige Vertiefung/ **totales Aufgehen in einer Tätigkeit**
- ▶ Keine kurzfristige Erregung, sondern länger andauernde Erfahrung
- ▶ Fördert **Produktivität** und **Selbstwirksamkeitserfahrung**



FLOW-ZUSTAND



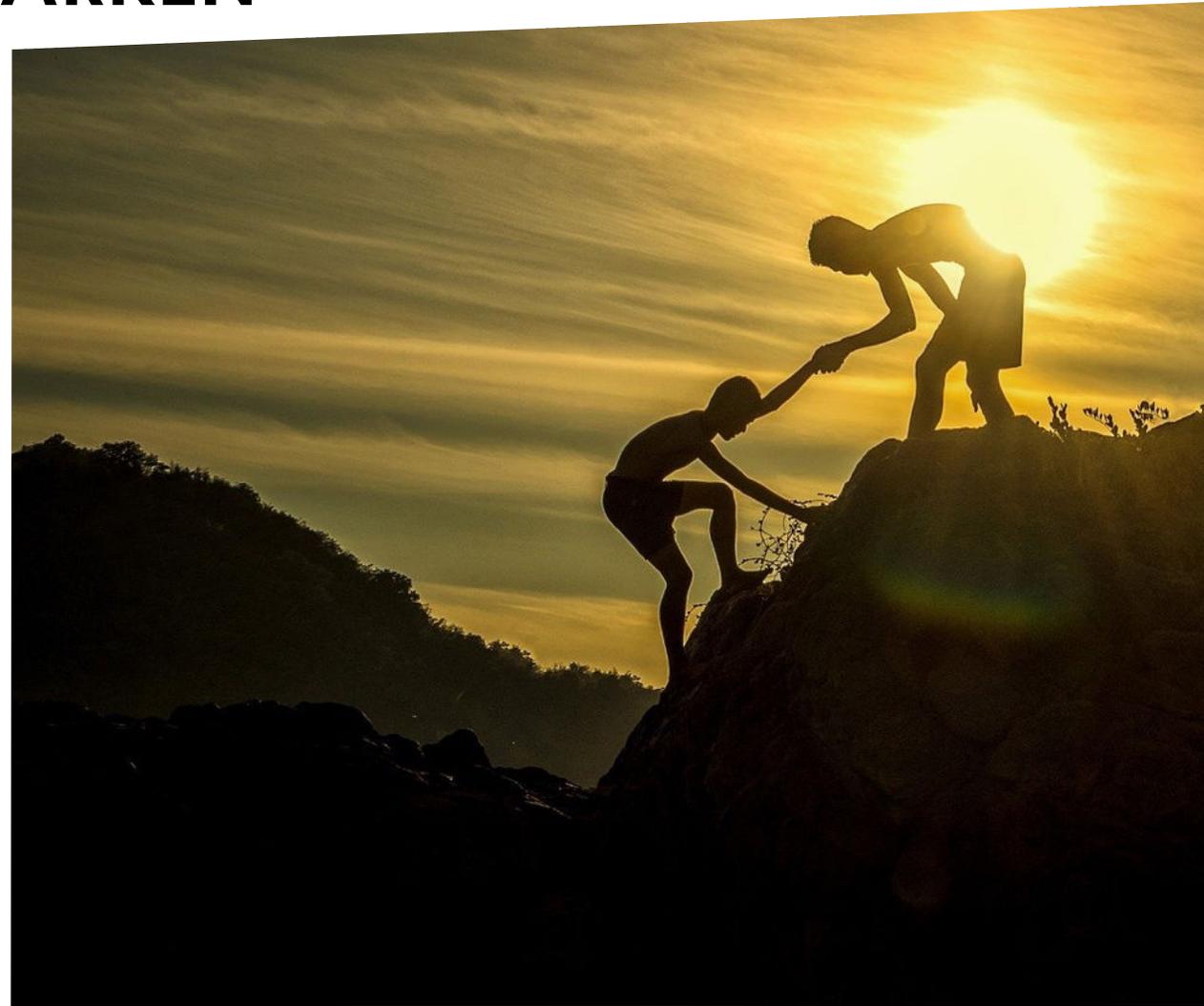
PERMA: SINN

- ▶ **Übereinstimmung der Tätigkeiten** (z.B. Beruf) mit **eigenen Werten** und Interessen
- ▶ basaler Sinn und gesamtgesellschaftliche Verantwortung



PERMA:(ERFOLG DURCH) STÄRKEN

- ▶ Individuelle, **überdauernde Muster**
- ▶ Geben Energie
- ▶ Ermöglichen beste Leistungen



STÄRKEN STÄRKEN ODER SCHWÄCHEN SCHWÄCHEN?

Eigene Stärken
ausbauen und
danach

weitere - geringer
ausgeprägte -
Stärken integrieren.



SELBSTREFLEKTION

Worauf bin ich diese Woche stolz?

und

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



BEISPIELE FÜR STÄRKEN

Kreativität
Fairness
Tapferkeit
Bescheidenheit
Neugierde

Ehrlichkeit
Empathie
Freundlichkeit
Spiritualität
Urteilsvermögen

Humor
Mut

Dankbarkeit
Ausdauer
Führungsvermögen
Teamfähigkeit
Optimismus

NUTZEN DES EINSATZES VON STÄRKEN

In der beruflichen Praxis Steigerung von:

- ▶ Leistung und **Performance**
- ▶ Wohlbefinden, Zufriedenheit
- ▶ (intrinsischer) Motivation & Flow
- ▶ Teamklima & **Diversität**



ZUSAMMENFASSUNG

WORAUF KOMMT ES AN?



Fokus auf
Potenziale und
Ressourcen
richten



Angenehme
Gefühle kultivieren
und unangenehme
Gefühle nutzen



Gutes Arbeitsklima
mit Positivquotient
(3 zu 1 und 5 zu 1)
fördern



Unterstützendes und
energetisierendes
Umfeld



Stärken stärken
und Flow erleben

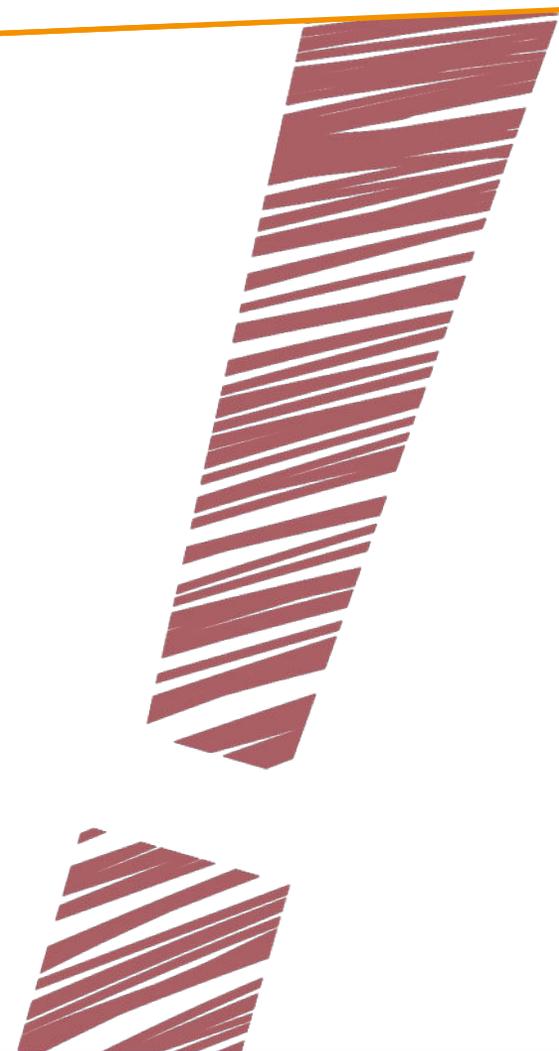
SELBSTREFLEKTION

Denken Sie an eine bevorstehende stressige Situation.

Wie können Sie in dieser Situation ihre gefundene Stärke einbringen?

Malen Sie sich Wege aus, wie Sie in der Situation ihre Stärken nutzen könnten

Und damit zu einem positiveren Erleben gelangen



VIELEN DANK FÜR
IHR FEEDBACK!



neon@work

Sabine Cimander

neon – Prävention & Suchthilfe
gem. Stiftungsgesellschaft mbH

Ruedorfferstr. 9

83022 Rosenheim

08031 30 42 300

info@neon-rosenheim.de



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.