

„Stärken stärken mit Positiver Psychologie“

Workshop 4 mit Claudia Joas, Bildungswerk der Bayer. Wirtschaft (bbw)

Die Diplompsychologin Claudia Joas, die als Coach, Trainerin und Referentin im Bereich Gesundheitspsychologie tätig ist, stimmte in ihrem interaktiven Vortrag „Stärken stärken mit Positiver Psychologie“ die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer Einstiegsübung auf das Thema ein, indem sich die Tagungsgäste zunächst ihre eigenen Stärken bewusst machen und sich dann mit ihren Sitznachbarn darüber austauschen sollten.

Gerade in diesen turbulenten Zeiten ist es wichtig, sich mit seiner eigenen Lebenszufriedenheit auseinanderzusetzen und diese bestmöglichst zu steigern. Das Ziel Positiver Psychologie ist die Förderung von Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Resilienz und der persönlichen Stärken. Frau Joas zeigte auf, dass 50 Prozent eines menschlichen "Glücklichkeits-Levels" genetisch determiniert sind, 10 Prozent von den äußeren Lebensumständen abhängen und die restlichen 40 Prozent der gefühlten Lebenszufriedenheit in der Hand eines jeden von uns selbst liegen – und mit diesen 40% beschäftigt sich die Positive Psychologie.

Die Referentin gab zudem einen Einblick in die Bestimmungsgrößen eines gelingenden Lebens und stellte einfache, praktische und wissenschaftlich fundierte Übungstipps für den Alltag vor. Ebenso ging Frau Joas darauf ein, wie die Prinzipien der Positiven Psychologie in der Arbeitswelt lohnend genutzt werden können.

Positive Psychologie wird zunehmend auch von den Unternehmen als interessantes Thema im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wahrgenommen. Die AOK Bayern bietet dieses für Betriebe in unterschiedlichen Formaten sowohl für Führungskräfte wie auch für Mitarbeitende an.