

In Kooperation mit



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



Stärken stärken mit Positiver Psychologie

BGM-Netzwerktagung der AOK, 12.10.22

Claudia Joas, Diplom-Psychologin



Überblick

1

- Grundlagen: Was ist positive Psychologie?

2

- PERMA: Dimensionen eines gelingenden Lebens

3

- Positive Interventionen

4

- Positive Psychologie im Arbeitsleben

Was ist positive Psychologie?

In Kooperation mit



Zum Einstieg ...

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

In welchen Augenblicken waren Sie voller Energie?

Wo waren Sie ganz in Ihrem Element und sind in Ihrer Tätigkeit aufgegangen?

Zum Einstieg ...

Welche Ihrer Stärken sind bei diesen Erfahrungen in besonderem Maße zum Tragen gekommen?

... was ist das?

Definition der WHO

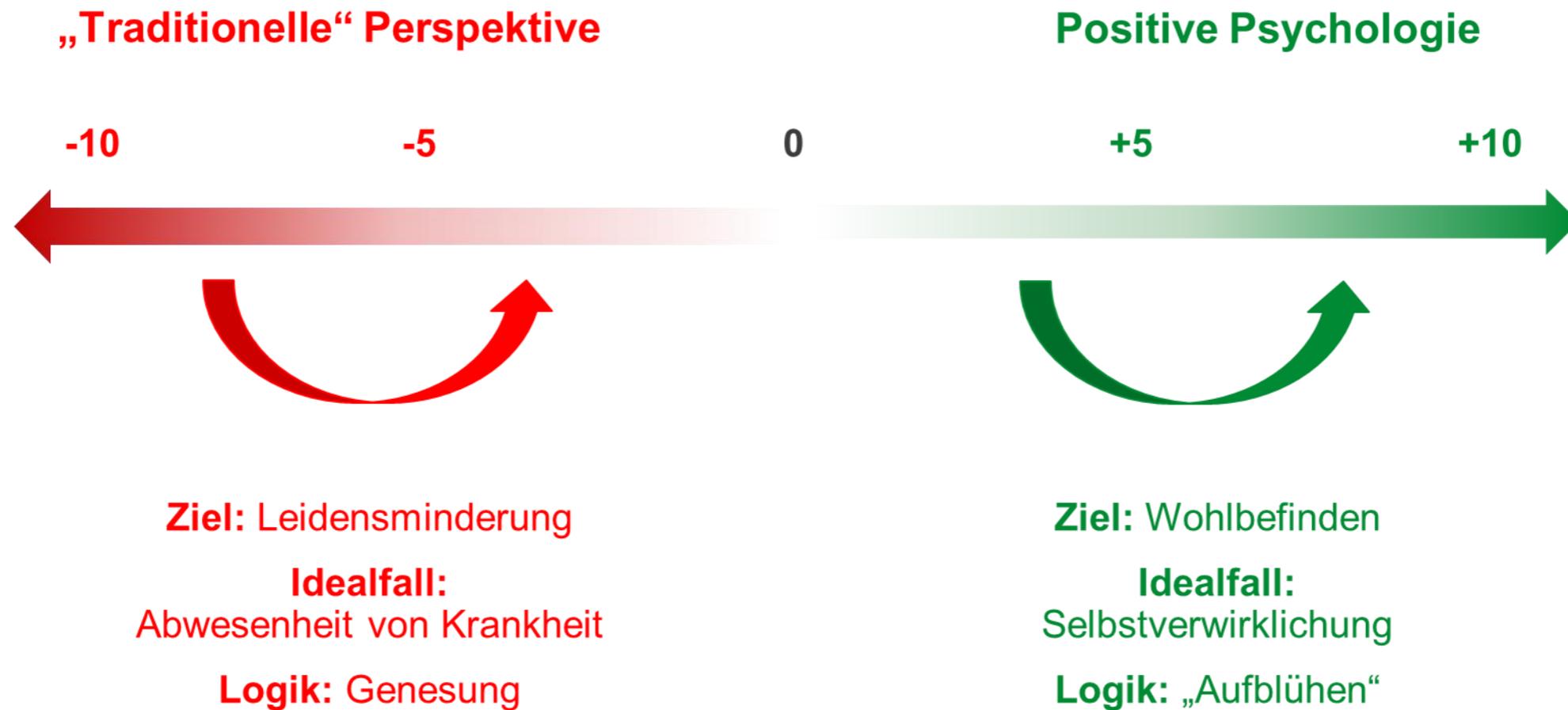
Psychische Gesundheit kann verstanden werden als ein Zustand des **Wohlbefindens**, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.

Paradigmenwechsel

In Kooperation mit

AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

bbw
gGmbH



„Positive Psychologie“: Definitionen

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

International Positive Psychology Association

„Die Positive Psychologie ist ein neuer Forschungsschwerpunkt der wissenschaftlichen Psychologie. Ihr Ziel ist die Untersuchung und Förderung von Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Resilienz und persönlichen Stärken. Die Methoden der Positiven Psychologie stärken das »psychische Immunsystem«.

Dr. Daniela Blickhan, Inntal Institut

Kernfragen

- Was ist Glück, wie kann man es messen und was macht glücklich?
- Wie lassen sich Wohlbefinden und Wachstum fördern?
- Was erhält die psychische und körperliche Gesundheit von Menschen?
- Wie können Schwierigkeiten und Krisen erfolgreich bewältigt werden?
- Was macht ein erfülltes Leben aus und was macht das Leben lebenswert?

Themen der Positiven Psychologie

Glück & Wohlbefinden

Positive Emotionen

Stärken

Werte

Sinn

Flow

Selbstbestimmung

Positive Kommunikation

Positive Beziehungen

Selbstmitgefühl

Resilienz

Posttraumatisches Wachstum

Optimismus

Positive Ziele

Aufblühen

Achtsamkeit

PERMA

Dimensionen eines gelingenden Lebens

PERMA: Dimensionen eines gelingenden Lebens

In Kooperation mit



P

E

R

M

A

PERMA: Dimensionen eines gelingenden Lebens

In Kooperation mit



P: Positive Emotionen – Lebenszufriedenheit und Glück

Gedankenexperiment

Mal angenommen es gäbe eine Maschine, die Sie glücklich machen könnte.

Wenn Sie sich an diese Maschine anschließen lassen, sind Sie dauerhaft glücklich und empfinden nur noch positive Gefühle.

Die Gefühle wären echt und Sie bräuchten weiter nichts dafür zu tun.
Die Sache hat keinen Haken.

Würden Sie sich darauf einlassen?

Zwei Dimensionen des Glücks

Pleasure

- „das angenehme Leben“
- „Wohlfühlglück“

Schöne Momente, angenehme Gefühle und Genuss bei gleichzeitiger Vermeidung von Unlust und Schmerz

Happiness

- „das erfüllte Leben“
- „Werteglück“

Verwirklichen bedeutender Ziele, Streben nach wichtigen Werten und Erleben von Sinn

PERMA: Dimensionen eines gelingenden Lebens

In Kooperation mit



P: Positive Emotionen – Lebenszufriedenheit und Glück

E: Engagement – Vertieftsein, Flow: In einer Tätigkeit aufgehen

PERMA: Dimensionen eines gelingenden Lebens

P: Positive Emotionen – Lebenszufriedenheit und Glück

E: Engagement – Vertieftsein, Flow: In einer Tätigkeit aufgehen

R: Relationships – Positive Beziehungen: Enge Beziehungen zu andern Menschen

M: Meaning – Sinn und Bedeutung: Sich etwas zugehörig fühlen, das größer ist als man selbst

A: Achievement – Leistung, Erfolg: Bedeutsame Ziele erreichen, etwas vollbringen

Zwei Dimensionen des Glücks

Pleasure

- „das angenehme Leben“
- „Wohlfühlglück“

Schöne Momente, angenehme Gefühle und Genuss bei gleichzeitiger Vermeidung von Unlust und Schmerz

Happiness

- „das erfüllte Leben“
- „Werteglück“

Verwirklichen bedeutender Ziele, Streben nach wichtigen Werten und Erleben von Sinn

Positive Interventionen

Wie wirken positive Interventionen?

Neurobiologischer Wirkmechanismus

- Wertschätzung, Anerkennung, Beziehung, Erfolg aktivieren den „Glückscocktail“ aus Dopamin, Opiaten und Oxytocin

Joachim Bauer

- Prinzip der „neuronalen Bahnung“

Mini-Urlaub

Machen Sie sich eine Liste mit Mini-Urlauben.

Sammeln Sie wenigstens 20 verschiedene Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen oder gut tun.

Anschließend nehmen Sie Ihren Kalender zur Hand und planen für die nächste Woche mindestens drei dieser Aktivitäten ein.

Drei gute Dinge

In Kooperation mit



Schreiben Sie jeden Abend drei positive Erfahrungen auf: „Was war heute gut? Wofür bin ich dankbar?“ Legen Sie sich dafür ein Wohlbefindens-/Glücks- etc. Heft zu.

Eigene Stärken aktiv einsetzen

- Was sind Ihre persönlichen Stärken? Was können Sie besonders gut?
- Was macht Ihnen Spaß und Freude? Welche Ihrer Stärken kommen dabei zum Einsatz?
- Setzen Sie Ihre Stärken im Alltag bewusst ein!
- Wissenschaftlich fundierter Stärken-Selbsttest online: www.charakterstaerken.org

„Random acts of kindness“

Es steigert das eigene Wohlbefinden, wenn man jemandem hilft. Sei es, dass man an der Kasse jemandem mit Kleingeld aushilft oder einem Kind Lernstoff erklärt oder der sprichwörtlichen alten Dame über die Straße hilft.

Die Pfadfinderweisheit „Jeden Tag eine gute Tat“ hält also tatsächlich langfristig psychisch gesund!

Finden Sie neue (und gerne auch ungewöhnliche) Wege, wie Sie morgen nett zu jemandem sein oder jemandem helfen können. Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch ändert.

Konstruktive Reaktionen in Beziehungen

„Schatz, ich bin befördert worden!“

„Stell dir vor, ich habe gerade den tollen Urlaub gebucht!“

Aktiv-konstruktiv

Echtes Interesse. Sich mitfreuen.

„Wie toll!“

„Das freut mich sehr für Dich!“

„Komm, lass uns das feiern!“

Passiv-konstruktiv

Signalisieren, dass man sich freut, die Nachricht zu hören. Nicken, lächeln.

„Wie schön.“

„Das freut mich für Dich.“

Aktiv-destruktiv

Mögliche Probleme oder negative Seiten des freudigen Ereignisses hervorheben.

„Bist du sicher, dass du mit der Verantwortung umgehen kannst?“

Passiv-destruktiv

Desinteresse zeigen. Nicht weiter darauf eingehen. Schnell das Thema wechseln.

„Ja gut, und was gibt's zum Abendessen?“

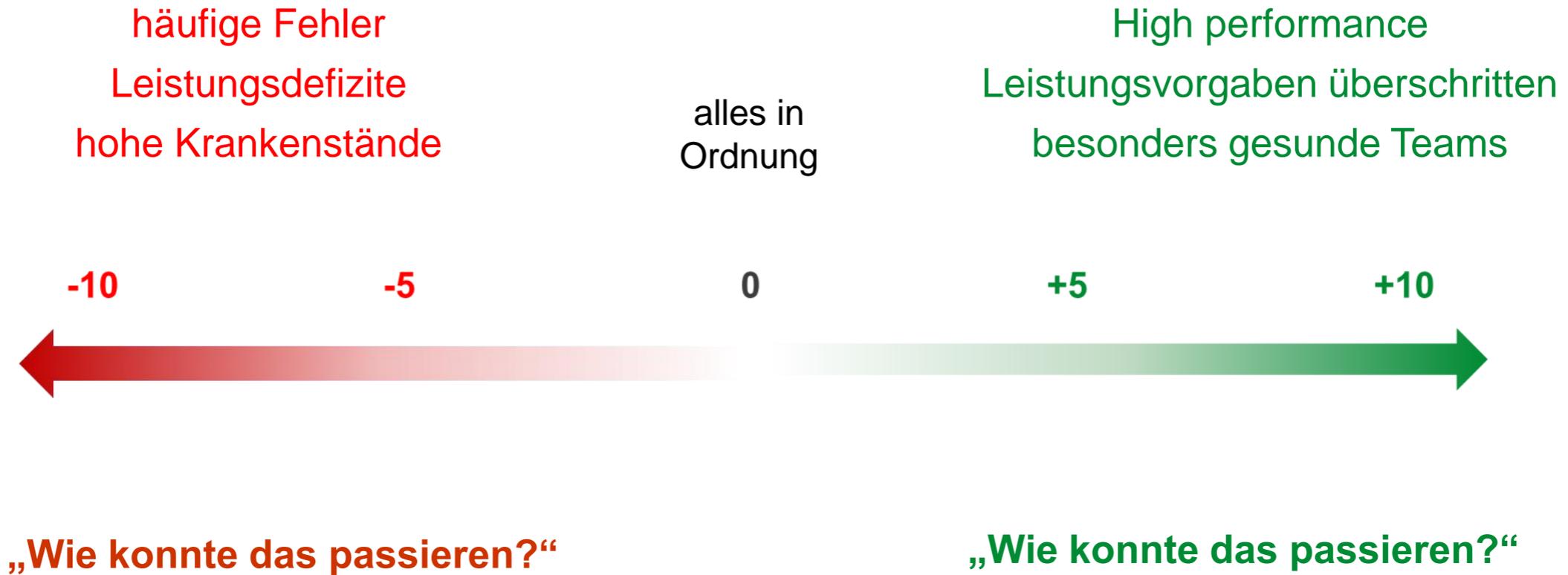
Positive Psychologie am Arbeitsplatz

Wenn Sie an die letzten beiden Arbeitswochen denken:

- Wie oft haben Sie Probleme analysiert und gelöst?
- Wie oft haben Sie sich mit Schwierigkeiten und Defiziten beschäftigt?
- Wie oft haben Sie Potentiale entdeckt und gewürdigt?
- Wie oft haben Sie Stärken gestärkt oder dazu angeregt, diese vermehrt einzusetzen?

Paradigmenwechsel

In Kooperation mit

AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse. bbw gGmbH

die Führungskraft...

P ermöglicht Positive Emotionen

E fördert individuelles Engagement, bzw. ermöglicht Flow

R schafft tragfähige Beziehungen

M vermittelt Sinn in der Arbeit

A macht Erreichtes sichtbar

Lead führt stärkenorientiert

Bei Mitarbeitern: Erleben von Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning & Accomplishment am Arbeitsplatz zeigt signifikante Zusammenhänge mit betriebswirtschaftlichen Kennzahlen auf folgenden Ebenen:

- Krankenstandstage
- Materialabschreibungen
- Durchschnittliche Einkaufsmenge pro Kunde
- Anzahl Kundenbeschwerden
- Durchschnittliche Kundenbewertung

Tipps – aus der Praxis für die Praxis

- Jede Teamsitzung damit beginnen, dass man sich 10 Minuten lang über das austauscht, was gut gelaufen ist
- Gemeinsame Ursachenanalyse bei positiven Kennzahlen
- Für gelungene Projekte eine Provision ans Team, die für gemeinsame Teamunternehmungen zweckgebunden ist
- Kleinere Erfolge loben, größere Erfolge oder Projektabschlüsse feiern
- Einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen, bei dem nur darüber geredet wird, was alles gelungen ist
- Wenn etwas nicht gut gelaufen ist, den Fokus darauf legen, was man daraus lernen kann

Kleine Rechenaufgabe

$$11 \times 8 = 88$$

$$945 - 615 = 330$$

$$48 + 12 = 60$$

$$458 + 266 = 735$$

Take home

- Kennen Sie Ihre Stärken und entwickeln Sie sie weiter
- Kompensieren Sie Schwächen, indem Sie Ihre Stärken nutzen
- Tun Sie öfter Dinge, bei denen für Sie die Zeit stehen bleibt
- Tun Sie etwas für andere – und seien Sie großzügig beim Äußern von Wertschätzung
- Erfahren Sie das Leben bewusst – leben Sie öfter in der Gegenwart
- Fragen Sie bei Misserfolgen nicht: „Wer ist schuld“, sondern fragen Sie: „Was können wir jetzt tun, um vorwärts zu kommen?“
- Finden Sie heraus, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist
- Nehmen Sie sich – und alles andere – nicht allzu ernst

Wenn Sie mehr wollen: AOK Online-Medien

- Innehalten:
<http://innehalten.aok.de/>
- Unternehmen in Balance:
<http://www.aokbusiness.de/gesundheit/unternehmen-in-balance/>
- Stress im Griff:
<https://www.stress-im-griff.de/>
- App AOK Relax:
<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/aok-app-relax-1>
- So hilft die AOK bei Stress:
<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/so-hilft-die-aok-bei-stress>
- AOK Gesundheitsmagazin:
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/>
- Onlineprogramm moodgym – Hilfe bei Depression:
www.moodgym.de

Feedback

In Kooperation mit

AOK 
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

 **bbw** GmbH

Ihre Meinung ist uns wichtig. Darum bitten wir Sie, den LINK bzw. QR Code für Ihr Feedback zu nutzen.

Herzlichen Dank!

Vortrag „Stärken stärken mit Positiver Psychologie“

<https://ntgt.de/a/s.aspx?s=443685X92819392X53283>



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Claudia Joas
Diplom-Psychologin, Gestalttherapeutin,
systemischer Coach
www.claudia-joas.de