

Zukunftsforum BGM

Gesunde Arbeitswelten
gemeinsam gestalten

AOK-Tagung
am 16. März 2016
in München



Forum D

**Mit positivem Denken zum Erfolg: Einsatzmöglichkeiten der
Positiven Psychologie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement**

Positive Psychologie – achtsame Wahrnehmung für mehr Stresstoleranz und Wohlbefinden

Positive Psychologie bezeichnet eine neue Richtung in der Gesundheitspsychologie. Dieser Zugang erweitert und ergänzt bestehende Ansätze im Betrieblichen Stress- und Gesundheitsmanagement.

Ziel der Positiven Psychologie ist es, die positiven Aspekte von alltäglichen Ereignissen bewusster zu erleben! Die achtsame Wahrnehmung der schönen Dinge im Leben sowie die Reflexion eigener negativer Sichtweisen und Bewertungen tragen zu mehr Wohlbefinden, psychischer Gesundheit und Lebensqualität bei. Dieses kann mit positivem Denken im Seminar: *Think positive – Wie Gedanken unsere Stimmung beeinflussen* erfolgreich trainiert werden, denn wir haben die Zügel für unser Wohlbefinden selbst in der Hand.

Inhalte des Forums

- Ist Positives Denken mehr als nur „Sich Alles mal eben schön reden ...“?
- Welche Methoden und Übungen gibt es?
- Welchen Nutzen hat Positives Denken für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter?

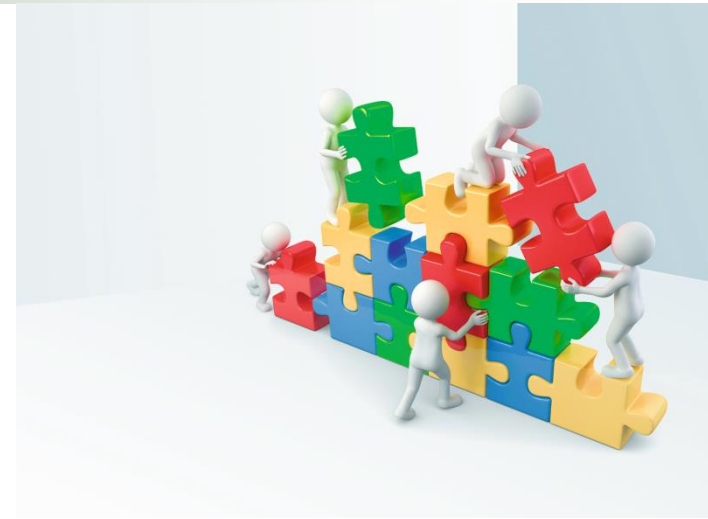
Ziele und Arbeitsweise des Forums

Im Forum werden die praxisrelevanten Grundlagen der Positiven Psychologie vorgestellt. Die Teilnehmer lernen Übungen (z. B. der positive Tagesrückblick, das Positiv-ABC und das Gorilla-Experiment) kennen, die sie dann direkt in ihrem beruflichen und privaten Alltag anwenden können. Ausgehend von ersten Erfahrungen mit dem Seminar: *Think positive – Wie Gedanken unsere Stimmung beeinflussen* können konkrete Einsatzmöglichkeiten der positiven Psychologie für die beteiligten Unternehmen abgeleitet werden.

Kontaktdaten

Dr. Dennis John
Referent allgemeine Gesundheitsförderung
E-Mail: dennis.john@by.aok.de
Tel.: 0911 218-654

Dr. Ariane Förster
Betriebliches Gesundheitsmanagement
E-Mail: ariane.foerster@by.aok.de
Tel.: 089 62730-832



Forum D

Mit positivem Denken zum Erfolg: Einsatzmöglichkeiten der Positiven Psychologie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Dr. Dennis John
Referent allgemeine Gesundheitsförderung
AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Moderation: Dr. Ariane Förster



Mit positivem Denken zum Erfolg: Einsatzmöglichkeiten der Positiven Psychologie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Leitfragen:

- Ist **Positives Denken** mehr als nur „Sich Alles mal eben schön reden ...“?
- Welche **Methoden** und **Übungen** gibt es?
- Welchen **Nutzen** hat **Positives Denken** für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter?

Erstaunliches

- Der Durchschnittsmensch denkt etwa 60.000 Gedanken pro Tag
 - Hiervon sind max. 3% positive Gedanken
 - 25% sind negative Gedanken
 - 72% sind flüchtige, unbedeutende Gedanken (aber mit teils großer Wirkung!)
 - Max. 3-5% der Gedanken sind „neu“
-
- ▶ Der Mensch als „Wiederkäuer“ negativer Gedanken

Szenen aus dem Alltag:

- *„Ich bin heute echt genervt, weil ich zuerst verschlafen und dann auch noch den Bus verpasst habe.“*
- *„Das Wetter hat mir echt das ganze Wochenende versaut!“*
- *„Die Bemerkung von ihr hat mich echt ziemlich runter gezogen...“*
- *„Seine Kommentare nerven mich dermaßen...“*

Szenen aus dem Alltag:

In unserem Alltag machen wir Personen oder Ereignisse aus der Umwelt für unser Befinden verantwortlich!

→ *„Ich bin schlecht drauf, weil dieses oder jenes passiert ist..“*

Aber: Ist wirklich dieser äußere Faktor für unser Befinden verantwortlich?

Gedanken und Gefühle: Die ABC Theorie

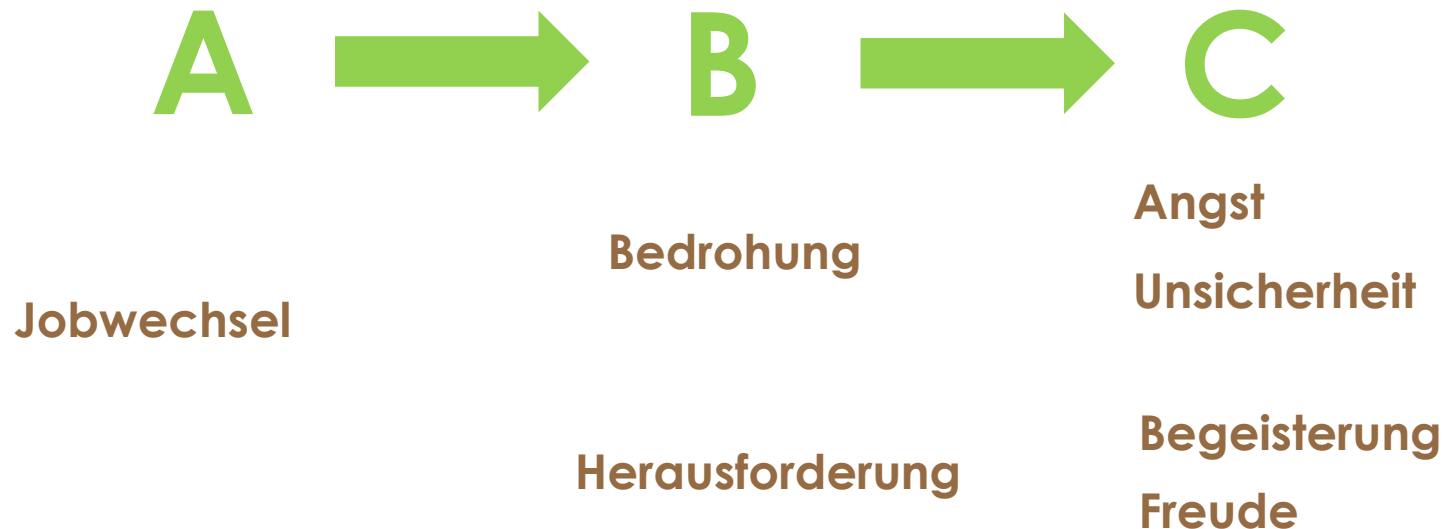


**A: Auslösendes
Ereignis**

B: Bewertung

C: Konsequenz

Gedanken und Gefühle: Die ABC Theorie



Das innere Gespräch

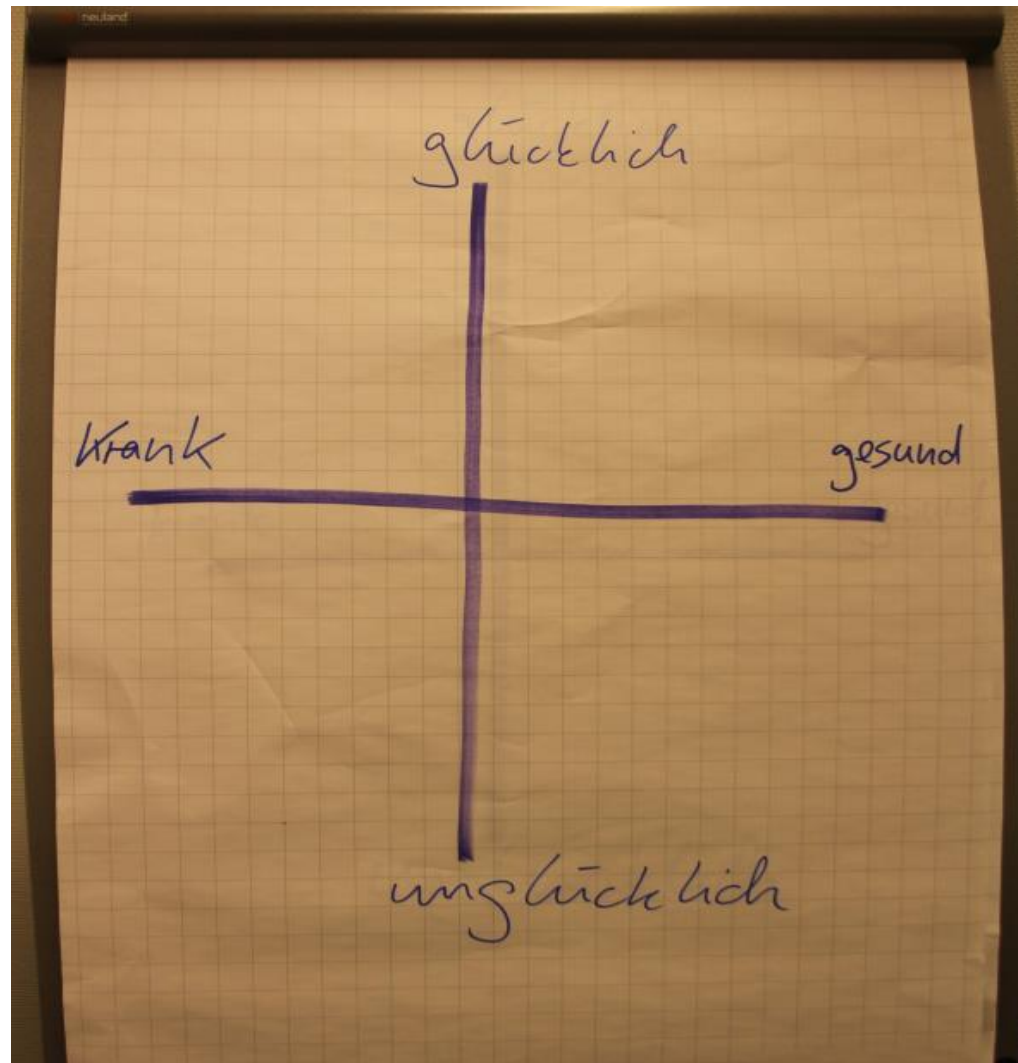
- Jeder Mensch spricht mit sich selbst
- Selbstgespräche finden „verdeckt“, d.h. an der Schwelle zum Bewusstsein statt
- Nutzen Sie Ihre Selbstgespräche aktiv, um Ihre Gedanken zu hinterfragen!
- Nutzen Sie Ihre Selbstgespräche, um positive Gedanken zu formulieren!

Das innere Gespräch: Bestärken Sie sich

- Denken Sie daran: Sie können sich entscheiden, wie Sie über etwas denken und welche Bedeutung Sie dem Ganzen geben!
- *Diese Bewertung wird ihr „Fühlen“ bestimmen!*



Neue Richtung der Gesundheitspsychologie



Methoden der Positiven Psychologie im Seminar „Think Positive“

- ABC- Methode
- Gedanken prüfen
- Positiver Tagesrückblick
- Denkmuster erkennen
- Positive Selbstinstruktion
- Gedankenachtsamkeit
- ...



Positiver Tagesrückblick:
'3 gute Dinge'

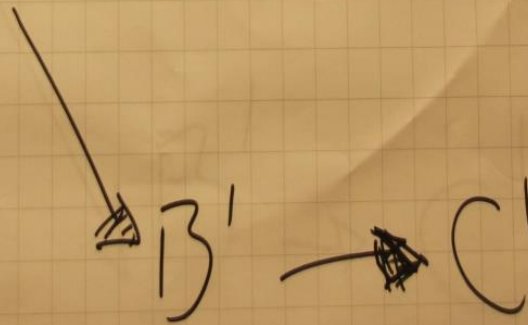
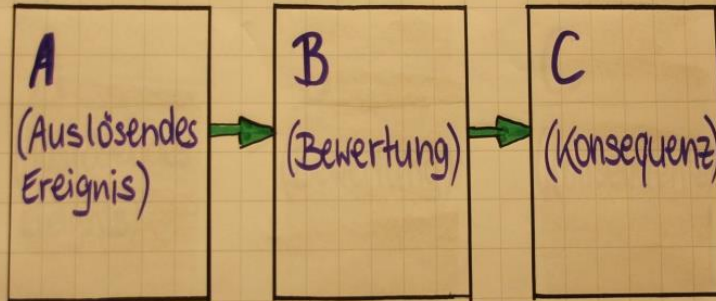


- Bitte überlegen Sie
3 gute Dinge am
gestrigen Tag
- Was war mein Beitrag?





ABC-Methode



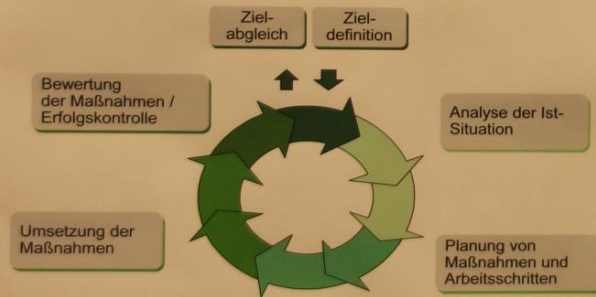


**Ziel
BGM**

**Aufbau + nachhaltige Integration
einer Gesundheitskultur in die
Unternehmens- und Führungskultur**

Inklusion

Projektschritte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement



Die Balance zwischen Belastungen und Ressourcen finden...





im **BETRIEB**

DAS , RuNa, , Kopf , Francis Picabia

denken DAMIT IST der

DIE Richtung WECHSELN Kann.

Nutzen v. positiver Psychologie

Wiederke ich? Was brauche ich? Was kann ich selber tun?

fördert Optimismus ↑ gegenseitige Hilfe

Haltung

GEFÜHLE werden Thema. Konstruktiver Umgang mit Stress Mehr Lust am Sport Zufriedene Beschäftigte Glück wird Thema. Zeit wird dynamisch.

(psych.) gesunde Beschäftigte leistungsfähige MA mehr Eigenverantwortung Bedürfnisse werden Thema. Klärung schafft KLARHEIT.

flexibel, lösungsoffen, selbstbewusst, stark, achtsam...