

Stärken stärken

Positive Psychologie in BGF/ BGM

AK BGF bei Gesundheit Berlin-Brandenburg,
26. April 2022

Reflektion

Stärken stärken

Wie ein Pinguin im Wasser

Was würden Sie – ganz spontan – sagen, ist Ihre größte Stärke? Denken Sie an eine Tätigkeit, bei der Sie aufleben, die Ihnen leicht von der Hand geht.

Schreiben Sie diese in den Chat.

Was sind Signaturstärken?

Signaturstärken ...

- zeichnen uns aus, schon als Kind, und müssen nicht erlernt werden
- werden als essentieller Bestandteil des eigenen Selbstbildes erlebt
- erzeugen Spaß im Einsatz und führen verlässlich in den Flow-Zustand
- energetisieren uns
- Wenn Menschen ihre Signaturstärken einsetzen, haben sie ein Gefühl von „Das bin einfach ich!“ oder „Ich kann einfach nicht anders, als die Dinge so zu machen“.

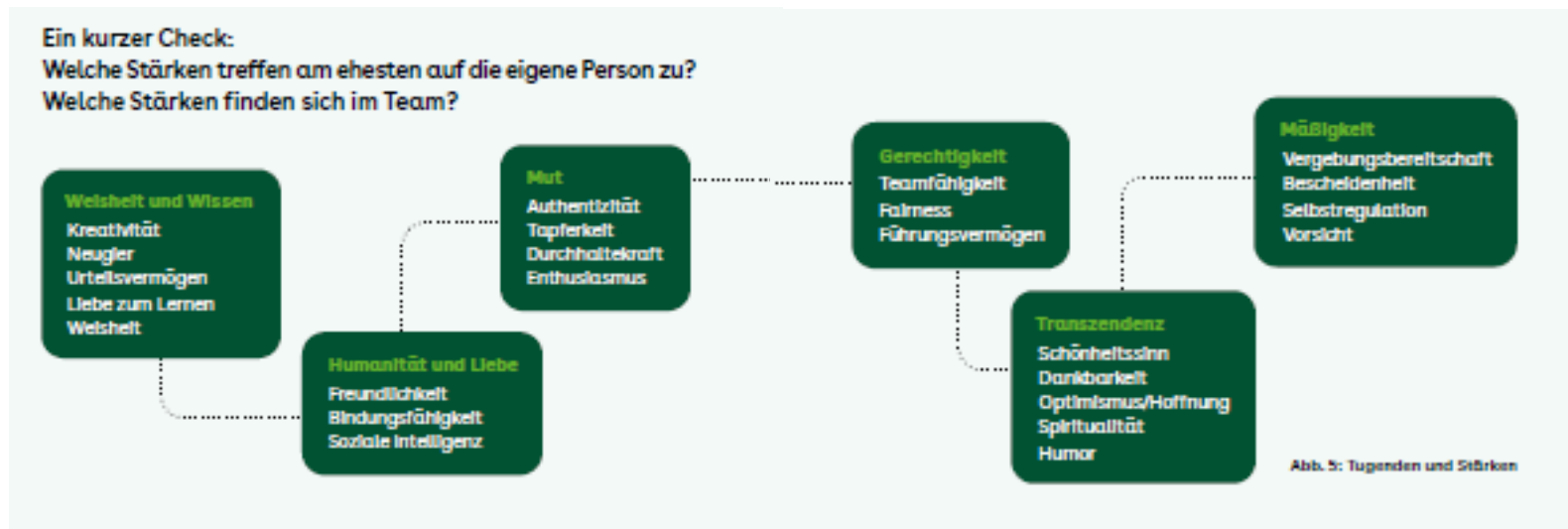
Stärken stärken

Stärken kann man testen!

Tugenden	Zugeordnete Charakterstärken				
Weisheit und Wissen	Kreativität, Einfallsreichtum und Originalität	Neugier und Interesse	Urteilsvermögen, kritisches Denken und Aufgeschlossenheit	Liebe zum Lernen	Weisheit, Weitsicht bzw. Tiefsinn
Mut	Tapferkeit und Mut	Ausdauer, Beharrlichkeit und Fleiß	Authentizität, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Integrität	Enthusiasmus, Tatendrang und Begeisterungsfähigkeit	
Liebe und Humanität/ Menschlichkeit	Bindungsfähigkeit und Fähigkeit zu lieben	Freundlichkeit, Großzügigkeit, Fürsorge und Altruismus	Soziale Intelligenz bzw. soziale Kompetenz		
Gerechtigkeit	Teamwork, Zugehörigkeit und Loyalität	Fairness, Gleichheit und Gerechtigkeit	Führungsvermögen		
Mäßigung	Vergebungsbereitschaft und Gnade	Bescheidenheit und Demut	Vorsicht, Klugheit, Diskretion	Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin	
Spiritualität und Transzendenz	Sinn für das Schöne (Ehrfurcht und Verwunderung)	Dankbarkeit	Hoffnung, Optimismus und Zuversicht	Spiritualität	Humor

Stärken stärken

Stärken kann man testen!



Aus: Starke Unternehmen. Download unter: [Broschüren Betriebliche Gesundheit | AOK - Die Gesundheitskasse](#)



Stärken im Alltag erkennen



Worauf man achten sollte

- Lernt jemand eine Tätigkeit deutlich schneller als andere?
- Bei welcher Tätigkeit zeigt jemand weit überdurchschnittliche Leistung?
- Bei welcher Tätigkeit fangen die Augen an zu leuchten?
- Bei welcher Tätigkeit kommt der Mensch in seine Energie?
- Bei welcher Tätigkeit berichtet der Mensch von Flow-Erfahrungen?
- Welche Tätigkeit beschreibt ein Mensch ein besonders sinnstiftend?
- Für welche Aufgabe meldet sich ein Mensch freiwillig?
- ...

Was ist positiv an der Positiven Psychologie?

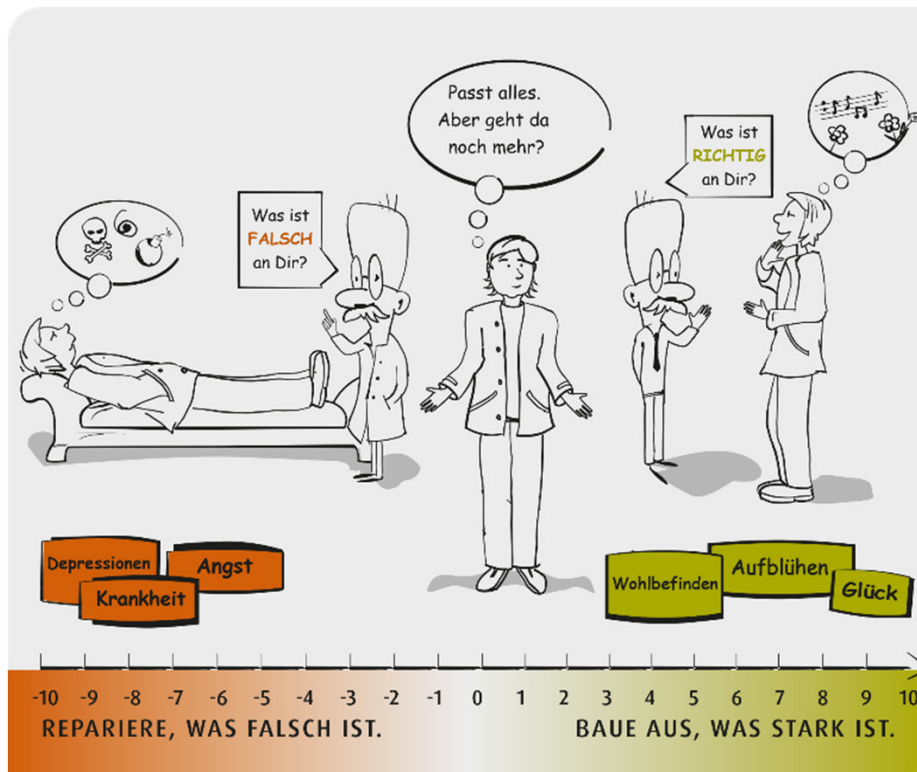


Abb aus: iga.Fakten II Stärken stärken
www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igafakten/igafakten-11

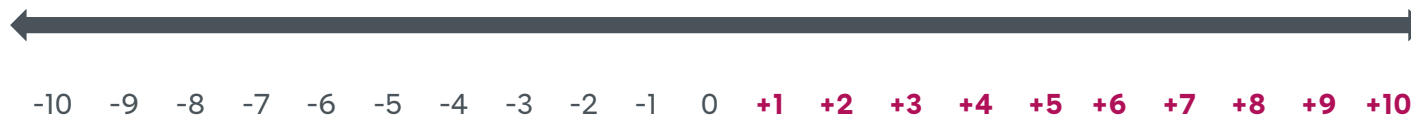
Flourishing

Perspektive der Positiven Psychologie

Ziel: Flourishing = Aufblühen

Wie kann für alle Menschen psychisches Wohlbefinden aufrechterhalten und persönliche Entwicklung und Wachstum gefördert werden?

Wie komme ich weiter Richtung +10?

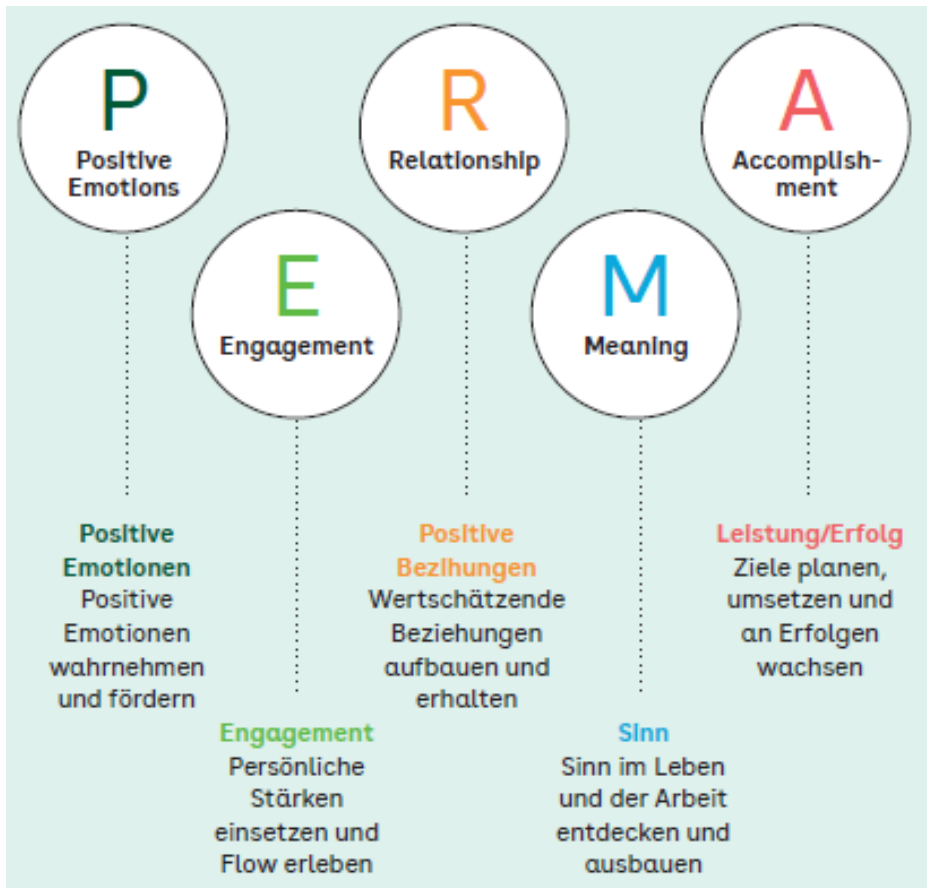


Was ist Positive Psychologie?

POSITIVE PSYCHOLOGIE ist die **Wissenschaft** vom **gelingenden** und **erfüllten Leben**.

- Sie schaut auf Stärken, Ressourcen, Potenziale.
- Sie strebt nach persönlicher Entfaltung, Wachstum, Aufblühen (Flourishing).
- Sie wird manchmal als Glücksforschung bezeichnet.
- Lässt auch Konflikte und negative Gefühle zu, versucht sie aber durch ein Gegengewicht an positiven Faktoren zu verbessern.
- Ist NICHT positives Denken!

Wachstumsfaktoren der Positiven Psychologie



Martin Seligman gilt als Begründer der Positiven Psychologie

Abb aus: AOK-Broschüre Starke Unternehmen.

Positive Emotionen

Dankbarkeit im Team fördern

Ziel: Angenehme Emotionen wie Dankbarkeit im Alltag sichtbar machen und als Tankstelle für neue Energie und Zusammenhalt etablieren

Erarbeiten Sie im Team:

Was könnte eine „Dankstelle“ sein?

Dort soll jede/r (täglich) kleine Dankesbotschaften einwerfen, die irgendwann gemeinsam im Team verlesen oder an einer Metaplanwand aufgehängt werden können.

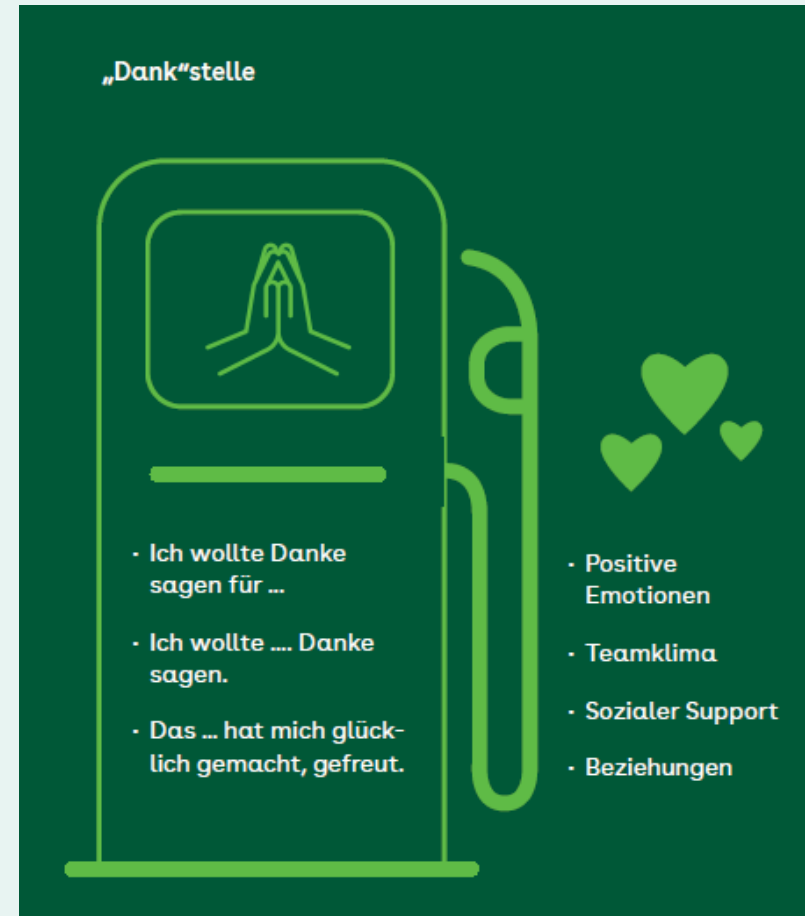


Abb aus: AOK-Broschüre Starke Unternehmen.

Engagement

Stärken einsetzen, Flow erleben

Flow meint einen **selbstvergessenen** und **glücksbringenden Zustand** während einer Tätigkeit.

- Dazu erforderlich ist die Passung zwischen dem Fähigkeitsniveau der Person und dem Anspruch der Tätigkeit.
- Es kommt weder zu einer Über- noch zu einer Unterforderung und führt zu geringerer Erschöpfung.
- Flow kennt man vor allem im Sport, Musik, Hobby.

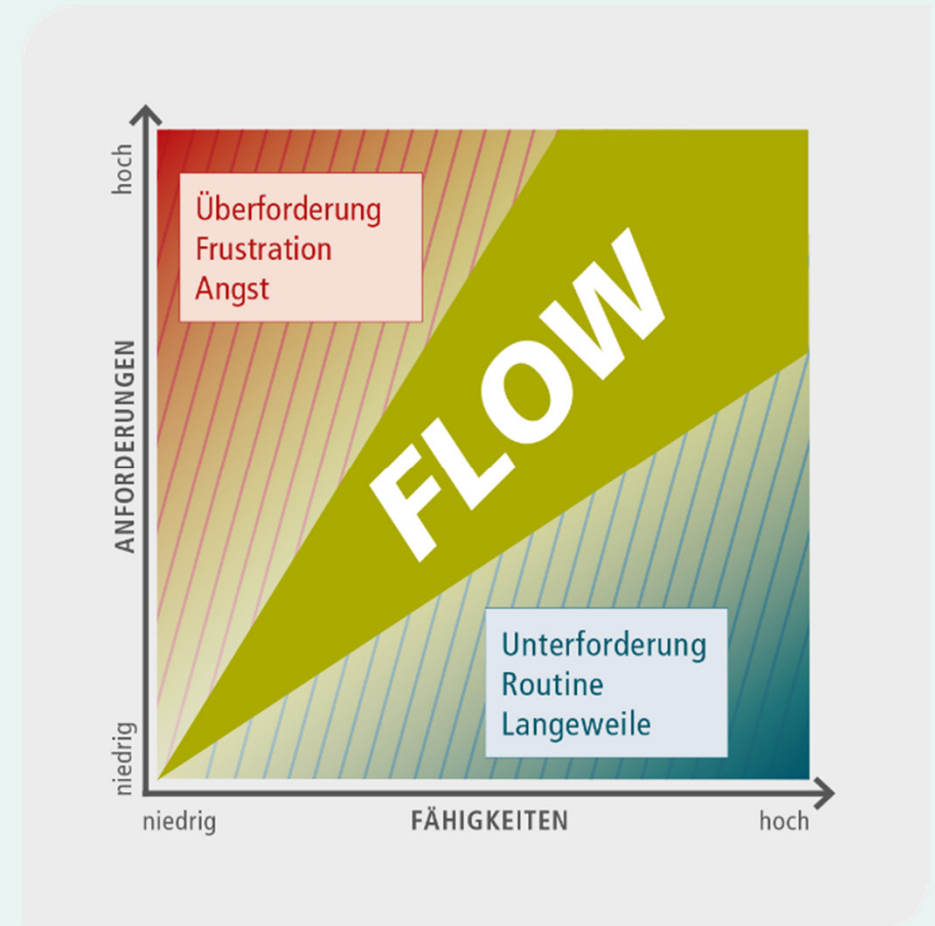


Abb aus: iga.Fakten 11 Stärken stärken

Relationship

Kommunikation ist der Schlüssel

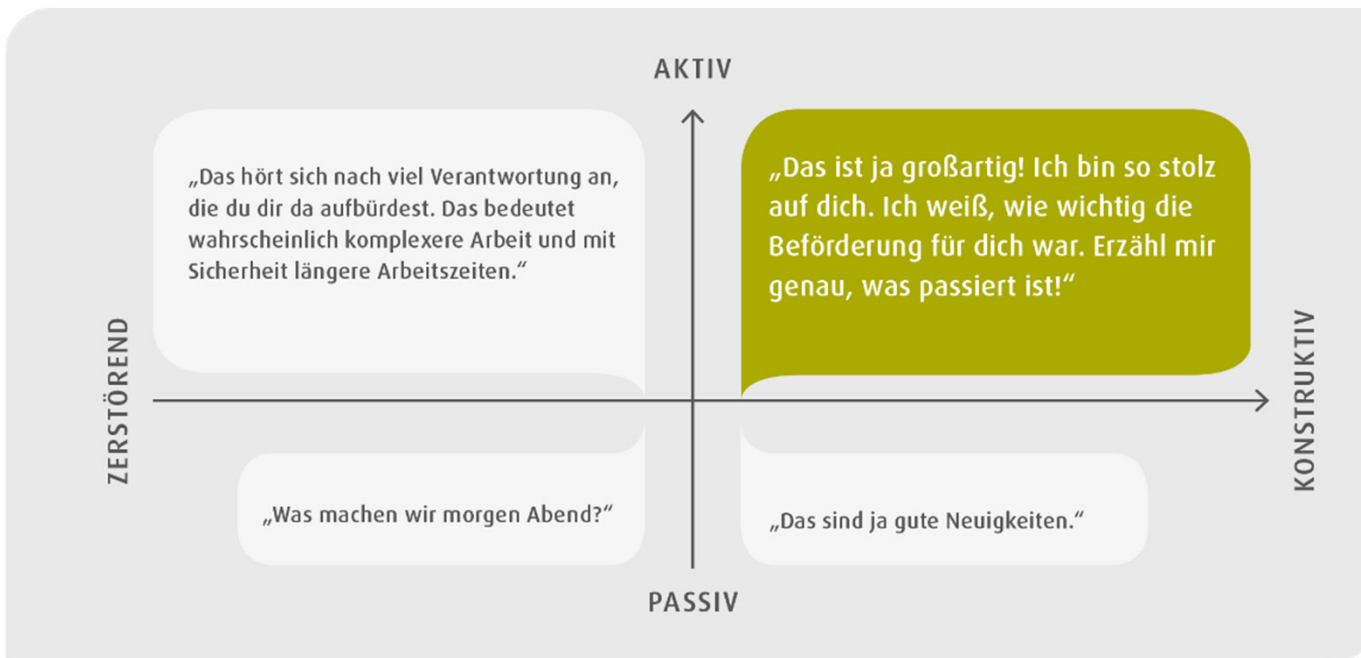


Abb aus: iga.Fakten 11 Stärken stärken



Merke

Positivity Ratio

Für positive Beziehungen braucht es 3 mal mehr positiv-konstruktive als kritische Kommunikation/ Redebeiträge (1:3)!!!

Meaning

Über Sinn reden, macht Sinn

Beschäftigte, die ihre Arbeit als sinnvoll erleben,

- zeigen mehr Wohlbefinden,
- identifizieren sie sich stärker mit ihrem Betrieb,
- berichten vermehrt von positiven Emotionen,
- zeigen höhere Bereitschaft für Veränderungen,
- weisen eine niedrigere Mortalität, ein besseres Immunsystem und weniger Stresshormone auf,
- nutzen häufiger Vorsorgeuntersuchungen und sind seltener im Krankenhaus,
- zeigen mehr Vitalität bei gleichzeitig geringerer emotionaler Erschöpfung.

Acomplishment

Erfolge im Team sichtbar machen

What went well?

Die WWW-Methode nach Nico Rose

Team-Meeting nicht mit to-do, sondern mit tadaaa-Listen beginnen:

- Was lief gut?
- Was können wir daraus für die Zukunft lernen?
- Was daran war mein Anteil?

Warum lohnt sich Positive Psychologie für Unternehmen?

Unternehmen, die Erkenntnisse der



Positiven Psychologie umsetzen, erreichen, dass ...

- Beschäftigte zu 31 % produktiver sind, 37 % höhere Verkaufsraten erreichen und 3 mal kreativer sind,
- die Arbeitskultur positiv ist,
- Beschäftigte weniger Fehltage haben,
- Beschäftigte gesteigerten Einsatzwillen und -freude zeigen,
- Beschäftigte zufriedener sind und aufblühen.

Positive BGM?

Ressourcen im Betrieb fördern

Betriebliche Gesundheitsförderung setzt neben Belastungsabbau auf Ressourcenstärkung.

Belastungen dominieren in Analyse und Maßnahmen.

Ressourcenstärkung kann mit positiven Tools besser zum Einsatz kommen.

Positive Leadership und gesundheitsgerechte Führung sind zentrale Stellschrauben für BGF.



Werkzeuge und Interventionen rund um Stärkenstärkung und PERMA-Faktoren finden im Rahmen von BGF/BGM Einsatz

Positive BGM?!

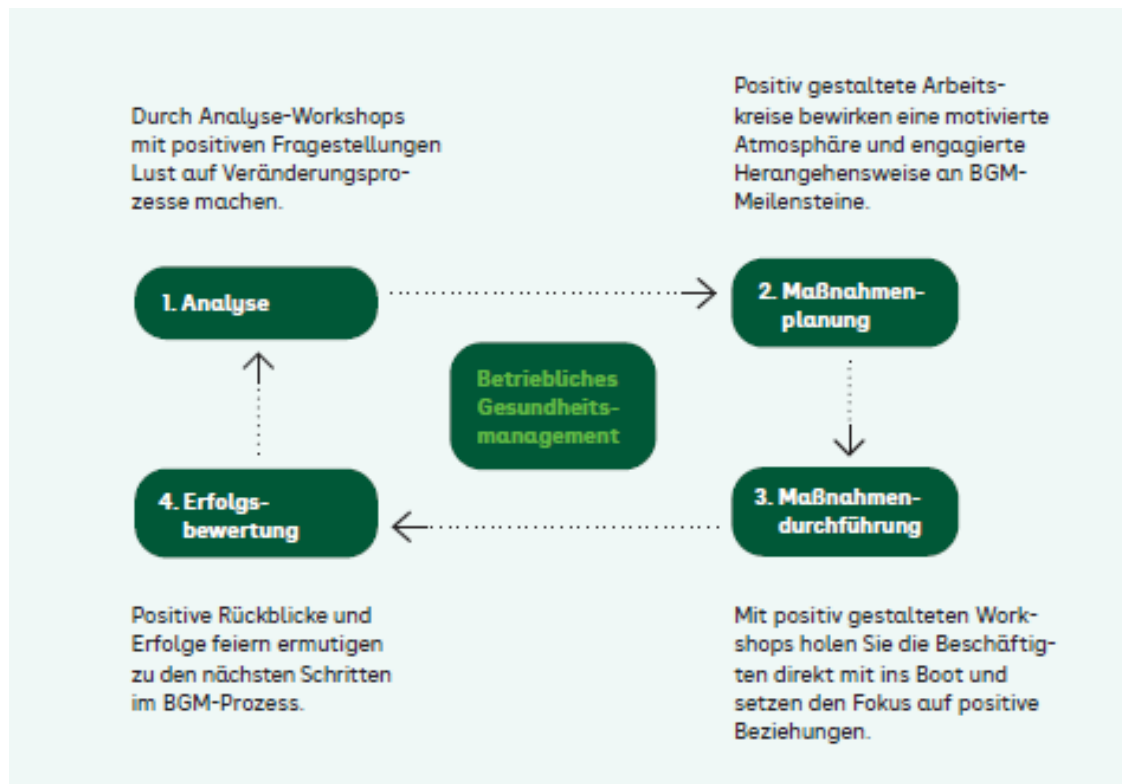


Abb aus: AOK-Broschüre Starke Unternehmen.

Vielen Dank!

Patricia Lück

Referentin für Betriebliche
Gesundheitsförderung beim
AOK-Bundesverband, Berlin

patricia.lueck@bv.aok.de
www.aok.de/fk/bgf