



Positive Psychologie in BGF/BGM

Netzwerktreffen BGF/BGM am 28.01.2025 bei
Gesundheit Berlin-Brandenburg

AOK. Die Gesundheitskasse.



Übung für einen Einstieg

**Angenommen, ab morgen sind Sie in einem neuen Unternehmen, an
einem neuen Arbeitsplatz:
was nehmen Sie von Ihrem alten Arbeitsplatz auf jeden Fall mit?**

Koffer packen

P
E
R
M
A
H

Wofür? Positive Aspekte der Arbeit / des Arbeitsplatzes identifizieren, Ressourcen erkennen und nutzen.

Wie? Arbeiten mit dem PERMA-H-Modell.
Die Teilnehmenden werden zu einem Gedankenexperiment eingeladen, um für sie wichtige Ressourcen am Arbeitsplatz zu erkennen:
„Angenommen, Sie kommen morgen an einen völlig neuen Arbeitsplatz. Was würden Sie gerne von Ihrem alten Arbeitsplatz in Ihren Koffer packen und mitnehmen zum neuen Arbeitsplatz? Was möchten Sie am neuen Arbeitsplatz auf keinen Fall vermissen?“
Die Teilnehmenden schreiben ihre Antworten auf Karten.
Die Ressourcen werden an der Moderationswand gesammelt und nach den PERMA-H-Faktoren geclustert und zusammengefasst:

- Positive Emotionen (Positive Emotions)
- Engagement
- Positive Beziehungen (Relationships)
- Sinn erleben (Meaning)
- Erfolgserleben (Accomplishment)
- Gesundheit und Vitalität (Health)

Moderations-
karten, Stifte,
Moderations-
wand mit
PERMA-
Clustering

🕒 30 Minuten



Seite 1/2


Das Modell der Positiven Psychologie

Ein Auftrag zur Erforschung von Ressourcen und Stärken

„Psychology should be just as concerned with building strength as with repairing damage.“

Martin Seligman
Präsident der American Psychological Association, 1998



3 27.01.2025 AOK-Bundesverband, Patricia Lück

Positive Psychologie in der BGF

Was genau ist Positive Psychologie?

Positive Psychologie erforscht Faktoren, die dazu beitragen, dass Menschen sich wohlfühlen und wachsen können.

Die Positive Psychologie

- schaut auf die Stärken
- fördert Ressourcen
- möchte Gesundheit erhalten und stärken
- trägt zu Wachstum und Wohlbefinden bei
- trägt zu einem gelingenden und erfüllten Leben bei

4 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband





Was ist Positive Psychologie nicht

Immer alles positiv sehen?

Es geht in der Positiven Psychologie NICHT darum, alles mit einer rosaroten Brille zu sehen.

Es geht darum, eine positive Haltung (positives Mindset) einzunehmen, mehr der vorhandenen Stärken, Ressourcen und Potenziale wahrzunehmen. Mit einem „positiven“ BGF-Prozess sollen Ressourcen aufgedeckt, gestärkt und ausgebaut werden.

Defizite, Konflikte oder Belastungen werden nicht ausgeblendet, sondern auch bearbeitet, dominieren aber nicht Sicht auf das Geschehen.



Weiterentwicklung des Modells

Die 4 Wellen der Positive Psychologie

1. Welle

Fokus auf positive Faktoren
(Individuumszentriert):
Wo liegen meine Stärken, was brauche ich
zum Glück?

2. Welle

Synthese von Positivem und Negativem:
Integration von Konflikten und Traumata/
Unter welchen Bedingungen kann
postraumatisches Wachstum entstehen?

3. Welle

Überindividuelle Perspektive:
Wie können komplexe Zusammenhänge
erfasst und Gruppen gestärkt werden?

4. Welle

Gesamtgesellschaftlicher Ansatz (Globality):
Wie gelingt kollektives Wohlbefinden, die
Förderung eines Miteinanders aller
gesellschaftlichen Gruppen?

7 27.01.2025 AOK-Bundesverband, Patricia Lück



Positives Mindset fördern

Eine Frage der Haltung



*„Es ist alles eine Frage der Haltung:
Ich freue mich, wenn es regnet. Denn
wenn ich mich nicht freue, regnet es
auch.“*

Karl Valentin

8 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



Defizit- versus Ressourcenorientierung

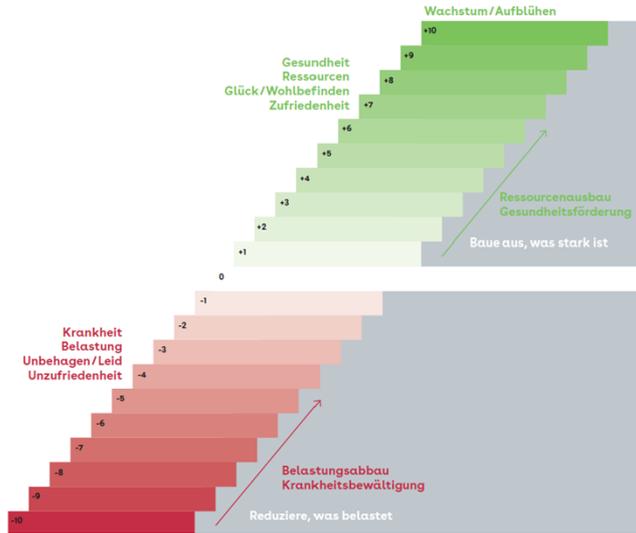
Was dominiert?

Worauf blicken wir am meisten?

Was hält uns gesund? Wo sind wir stark?

versus

Was belastet uns, macht krank? Was fehlt?



PERMA-H Modell

Der PERMA-H-Modell: die Flourishing-Faktoren



Positive Emotionen
(Positive Emotions)

Engagement
(Engagement)

Positive Beziehungen
(Relationships)

Sinn erleben
(Meaning)

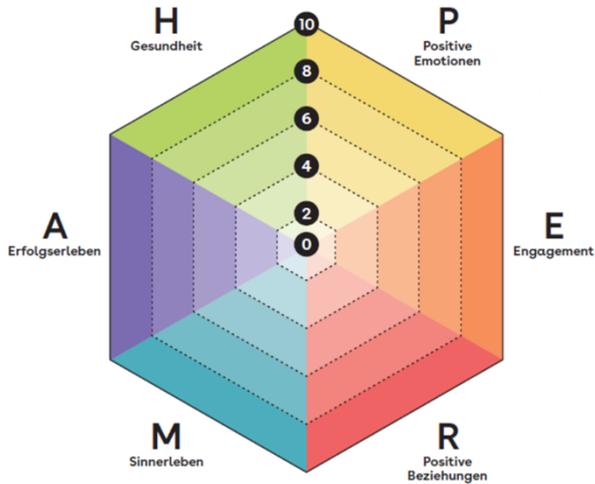
Erfolgserleben
(Accomplishment)

Gesundheit und Vitalität
(Health)



Übung zur Standortbestimmung/ Analyse

Identifizieren, wo ich/ mein Team steht

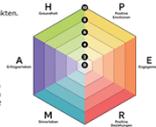


PERMA-H-Barometer

Wofür? Herausfinden, wo die Teilnehmenden in Bezug auf die PERMA-H-Faktoren stehen und auf Basis dieser Werte Ziele planen.

Wie? Zum Einstieg werden die PERMA-H-Faktoren noch einmal kurz erläutert. Im Anschluss füllen die Teilnehmenden jeweils das Arbeitsblatt „Wo stehen wir?“ zu den PERMA-H-Faktoren aus: „Auf einer Skala von 1 bis 10: Wo stehen wir Ihrer Einschätzung nach gerade beim Thema Positive Emotionen/Sinn der Arbeit...?“ Im zweiten Schritt werden die einzelnen Antworten gesammelt und auf eine große Grafik auf dem Flipchart/Poster übertragen, z. B. mit Klebepunkten. Wurden alle Klebepunkte gesetzt, reflektieren die Teilnehmenden in der Gruppe über das Ergebnis. Bei größeren Abweichungen sollte hinterfragt werden, wie diese zustande kommen: „Woher kommen die unterschiedlichen Einschätzungen?“ Es kann auch der Mittelwert aus den jeweiligen Punkten in einem Feld gebildet werden. Danach werden alle Punkte verbunden: „Wo sind wir gut aufgestellt, wo können wir uns verbessern? Wie gelingt uns das?“

Arbeitsblatt, Klebepunkte, Seite in zwei Farben, Flipchart
40 Minuten (Variante 1)
90 Minuten (Variante 2)
Arbeitsblatt, „PERMA-H-Barometer“



Seite 1/2



Wirkung einer „positiven“ BGF



Auswirkungen der positiven BGF

BGF und Positive Psychologie: Wirksamkeit

Etliche Studien zeigen den Zusammenhang zwischen erlebter Erfüllung psychischer Grundbedürfnisse und einem geringeren Krankenstand (Wesely, 2019).

PERMA macht erfolgreich

Eine Metastudie über 225 Studien im Zusammenhang von Erfolg und Glück zeigt, zufriedener Mitarbeitende zeigen im Durchschnitt:

- 31 % höhere Produktivität
- 37 % höhere Verkaufszahl
- dreimal höhere Kreativität (Lyubomirsky, 2008)

Positive Psychologie in Unternehmen verbessert das Wohlbefinden

Mehrtägige Trainings für Führungskräfte und Beschäftigte in den Bereichen positive Emotionen, Stärken, psychische Grundbedürfnisse, Flow und Optimismus sowie Genuss und Achtsamkeit zeigten signifikante Unterschiede zwischen der Kontrollgruppe und der Trainingsgruppe: Das Wohlbefinden (Flourishing) der Kursteilnehmenden stieg deutlich an und die Werte für Depression und Burnout verringerten sich (Blickhan, 2017).

13 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



Prozesskreislauf

Positive Psychologie in BGF/BGM

Erhebungen von Stärken und Ressourcen im Betrieb in den Fokus nehmen. Belastungen werden nicht ignoriert.

Positive Rückblicke auf Erfolge befördern weitere Schritte.

Analyse

Erfolgs-
bewertung

Betriebliches
Gesundheits-
management

Maßnahmen-
planung

Maßnahmen-
durchführung

Positiv gestaltete Arbeitskreise schaffen eine motivierende Arbeitsatmosphäre.

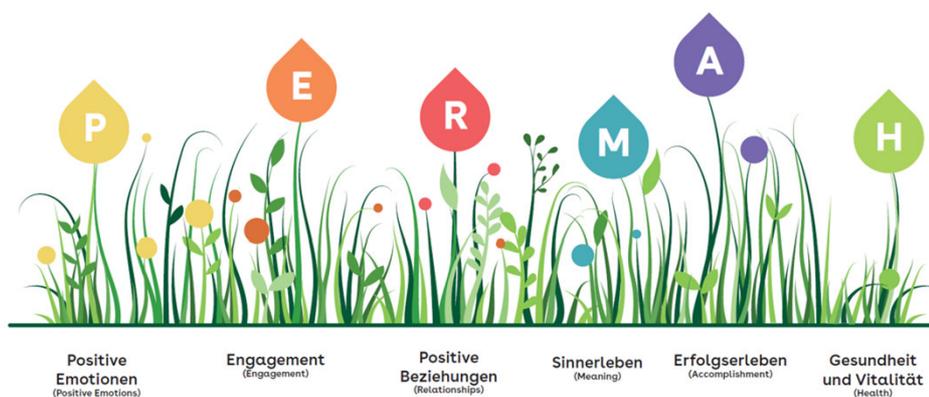
Workshops zu den PERMA-Faktoren befähigen Beschäftigte und Führungskräfte.

14 27.01.2025 AOK-Bundesverband, Patricia Lück



PERMA-H Modell

Der PERMA-H-Modell: die Flourishing-Faktoren



15 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



PERMA-H Modell

P wie Positive Emotionen

Das regelmäßige Erleben angenehmer Emotionen wie Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Neugier, Stolz und Vergnügen ist ein wesentlicher Faktor für Wohlbefinden und ein angenehmes Arbeitsklima.

Positive Emotionen:

- erweitern die Wahrnehmung sowie die Lern- und Handlungsfähigkeit.
- verbessern das Arbeitsklima im Team
- Steigern die Kreativität
- Sind eine Balance zu negativen Emotionen

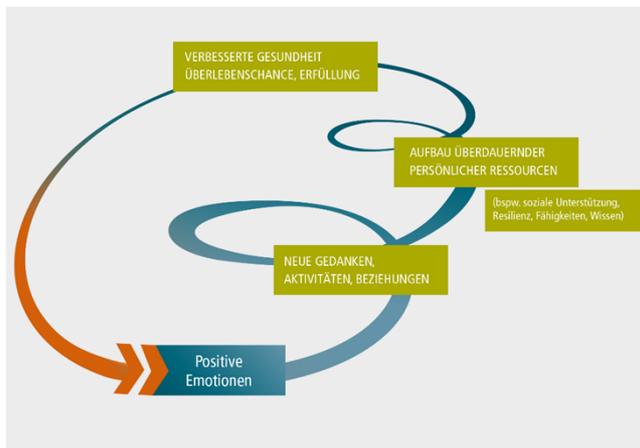


16 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



Positive Emotionen

Die Broaden and Build Theorie



Positive Emotionen sind vergänglich und müssen systematisch aufgebaut werden.

Nach: Barbara Fredrickson, 2011
Die Macht der guten Gefühle

17



PERMA-H Modell

E wie Engagement

Engagement entsteht, wenn Menschen ihre individuellen Stärken auch in ihrer Arbeit einsetzen können.

Stärken:

- sind Bestandteil des eigenen Selbstbildes: „Das bin einfach ich.“
- Fördern Spaß und Freude, wenn sie eingesetzt werden können
- Können zu einem „Flow“-Zustand führen
- Energetisieren uns und verbrauchen wenig Energie



18 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



Tugenden und Stärken nach Peterson/ Seligman

Wo liegen meine Stärken? Wo die meiner Mitarbeitenden?

Weisheit und Wissen	Mut	Menschlichkeit	Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
Kreativität 	Tapferkeit 	Soziale Intelligenz 	Teamwork 	Vergebung 	Sinn für das Schöne 
Neugier 	Ausdauer 	Großzügigkeit 	Fairness 	Bescheidenheit 	Dankbarkeit 
Urteilsvermögen 	Ehrlichkeit 	Liebe 	Führungsvermögen 	Selbstregulation 	Hoffnung 
Liebe zum Lernen 	Tatendrang 			Besonnenheit 	Spiritualität 
Weisheit 					Humor 

19 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



PERMA-H Modell

R wie Relationships: positive Beziehungen

Positive Beziehungen beruhen auf wechselseitigem Interesse sowie Wertschätzung des Gegenübers. Sie sind Grundlage für ein positives Arbeitsumfeld und können durch aktives Zuhören und positives Feedback gestärkt und gefördert werden.

Positive Beziehungen:

- Stärken das Vertrauen untereinander
- Geben Halt in Krisensituationen
- Erhöhen die Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- Verringern Stress
- Inspirieren und geben Kraft



20 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



PERMA-H Modell

M wie Meaning: Sinnerleben

Menschen möchten ihrer Tätigkeit einen Sinn geben, einen Beitrag zur Gesellschaft leisten und ein erfülltes Leben führen.

Sinnerleben im Beruf:

- Gibt ein Gefühl der Bedeutung
- Motiviert
- Führt zur Identifikation mit dem Unternehmen
- Fördert den Zusammenhalt im Team
- Fördert selbstständiges Arbeiten

21 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband

AOK 

PERMA-H Modell

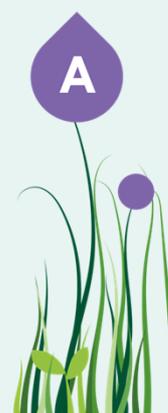
A wie Accomplishment: Erfolgserleben

Erfolge motivieren und geben das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Voraussetzungen für Erfolgserleben sind konkrete Ziele, Wertschätzung von Geleistetem und Erfolge wahrnehmen und daran wachsen.

Erfolgserleben:

- Stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Gibt Orientierung für zukünftige Projekte
- Erhöht die Leistungsbereitschaft
- Stärkt die Zuversicht, auch zukünftige Aufgaben zu meistern

22 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband

AOK 

PERMA-H Modell

H wie Health: Gesundheit

Der Faktor Health ist eine Erweiterung des ursprünglichen PERMA-Modells von Seligmann. Health umfasst die Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit.

Gesundheit entsteht durch:

- Regelmäßige Pausen
- Genügend Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Entspannung
- Ausreichend Schlaf

23 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



AOK 

Weitere AOK-Angebote zum Thema

AOK 

Ausblick

E-Learning-Modul „Positiv führen“

**Modul „Positiv führen“
im Online-Programm „Gesund führen“**
www.aok-gesundfuehren.de

Neues Einstiegmodul für das AOK-Programm
„Gesund führen“ ab Februar 2025

- Nähere Erläuterung des PERMA-H-Modells
- Kompetenter Einstieg in Positive Führung
- Selbstfürsorge (Self-Care) und Wohlbefinden für das Team (Staff-Care)



25



PERMA-Online

Online-Seminarreihe zur Positiven Psychologie



Positive Emotions:

„Positive Emotionen am Arbeitsplatz – wie angenehme Gefühle die Leistung im Betrieb steigern“



Engagement:

„Stärken Beschäftigter fördern – was Unternehmen von Pinguinen lernen können“



Relationship:

„Zusammenarbeit im Unternehmen stärken – wie Unternehmen von einem positiven Miteinander profitieren“

26 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



PERMA-online

Online-Seminarreihe zur Positiven Psychologie



Am 27. März 2025
13:30 Uhr live

<https://www.aok.de/fk/medien-und-seminare/seminare/seminarsuche/>

Meaning

„Arbeiten mit Sinn – macht glücklich und hält gesund“

Accomplishment

„Ziele erreichen – gemeinsam Erfolge feiern“

Abschluss **Positive Leadership**

„Positiv führen – Impulse für Führungskräfte“

27 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband



Glücksrad-Retro

Ich freue mich über Ihr Feedback.



28 28.01.2025 GBB-Netzwerk BGF/BGM, Patricia Lück, AOK-Bundesverband





Herzlichen Dank für Ihr Interesse

AOK. Die Gesundheitskasse.