



Jörg Feuerborn

Positive Psychologie

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Speziell für TaschenGuide-Leser:

Kostenlose Downloads

unter haufe.de/arbeitshilfen



Mustertexte, Checklisten, Excel-Rechner
und vieles mehr zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft und Rechnungswesen
- Recht und Geld
- Management und Führung
- Kommunikation und Soft Skills

Buchcode:

TGA-HL12

Und so geht's

- Einfach unter www.haufe.de/arbeitshilfen
den Buchcode eingeben
- Oder QR-Code scannen und
direkt über Ihr Smartphone
oder Tablet auf die Website gehen



Positive Psychologie

Jörg Feuerborn

1. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Weg von den Schwächen, hin zu den Stärken	5
▪ Warum es höchste Zeit ist umzudenken	6
▪ Was Positive Psychologie kann	8
▪ Mehr als nur Theorie	13
▪ Sind Sie glücklich mit Ihrem Job?	14
Stark im Berufsalltag	17
▪ Dem Mitarbeiterengagement auf der Spur	18
▪ Stärken stärken im Unternehmen	23
▪ Job Crafting: vom Job zur Berufung	34
▪ Psychische Grundbedürfnisse: Fülle statt Mangel!	40
▪ Stärken erkennen	44
▪ Stärken ausbauen	49
▪ Volle Kraft voraus: den Flow fördern	52
▪ Positives Selbstportrait: persönliches Wachstum fördern	57
Starke Führungskräfte – starke Vorbilder	61
▪ Machen Sie den Anfang!	62
▪ Positive Emotionen: der Nährboden für Wachstum	63
▪ Die 10 C des Engagements	70
▪ Im Hier und Jetzt sein: Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit	79

Starke Teams	87
▪ Gemeinsam stark: ein positives Klima schaffen	88
▪ Miteinander sein: die Kraft der Verbundenheit nutzen	95
▪ Alle sind dabei: gemeinsam erfolgreich	101
▪ Effektiver zusammenarbeiten: Stärken bündeln	103
Positiv in die Zukunft	113
▪ Mitarbeiter begleiten mit Entwicklungsgesprächen	114
▪ Ihr persönliches Entwicklungsprogramm	119
▪ Bleiben Sie am Ball!	123
▪ Literatur	124
▪ Stichwortverzeichnis	125

Vorwort

Bereits in der Schule dreht sich alles darum, vermeintliche Schwachstellen durch Lernen auszumerzen. Auch im Job ist es nicht anders. Die Schwächen und Defizite der Mitarbeiter und Führungskräfte stehen im Fokus von Trainings, Seminaren und Weiterbildungen. Und die meisten Chefs beobachten mit Argusaugen, was schief läuft, während sie alles Positive als selbstverständlich hinnehmen. Auch die psychologische Forschung konzentrierte sich bisher hauptsächlich auf die Defizite des Menschen, um sie in den Griff zu bekommen.

Doch trotz der vielen Konzepte und Therapien, die gegen die »Fehler« der Menschen angehen, sind wir nicht etwa stärker oder gesünder geworden. Im Gegenteil, die Anzahl der Stresserkrankungen steigt immer mehr an, der Leistungsdruck wird immer höher. Es ist also höchste Zeit umzudenken. Einen sehr guten Ansatz dafür bietet die Positive Psychologie. Sie rückt die Stärken und Ressourcen des Menschen in den Vordergrund. Wie Sie und Ihre Mitarbeiter von den Erkenntnissen der noch jungen Wissenschaft profitieren können, zeigt dieser TaschenGuide. Zahlreiche leicht umsetzbare und bewährte Übungen und Methoden helfen Ihnen dabei, mehr Freude, Motivation und Optimismus in Ihren Arbeitsalltag zu bringen.

Viel Erfolg auf dem Weg dahin wünscht Ihnen

Jörg Feuerborn

Weg von den Schwächen, hin zu den Stärken

Egal ob im Beruf, bei der Erziehung oder in der Medizin: Die meisten von uns sind fokussiert auf die Schwächen, »Fehler« und Defizite, die sie und ihre Mitmenschen haben. Was wäre aber, wenn wir uns auf die Faktoren konzentrierten, die dafür sorgen, dass wir glücklich, gesund, zufrieden und leistungsfähig werden und bleiben? Genau damit beschäftigt sich die Positive Psychologie.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a.,

- warum es höchste Zeit ist umzudenken,
- was alles möglich ist mit Positiver Psychologie,
- warum sie nachweislich wirkt,
- wie Sie im Job von den Erkenntnissen profitieren.

Warum es höchste Zeit ist umzudenken

»Schneller, höher, weiter!«, lautet die Devise heutzutage. Leistung ist das erklärte Ziel. Setzt uns das für sich genommen schon genug unter Druck, kommt sehr häufig noch hinzu, dass die Leistung aus der Perspektive der Defizitorientierung betrachtet wird: In der Schule werden immer noch vor allem Fehler korrigiert, in der Medizin Krankheiten erforscht und deren Symptome behandelt. Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum Krankenhäuser nicht Gesundheitshäuser heißen? Auch die psychologische Wissenschaft hat sich im letzten Jahrhundert vor allem auf die Schwächen und »Fehler« bzw. Defizite des Menschen fokussiert: auf die Heilung von psychischen Krankheiten.

Einen völlig anderen Weg geht die Positive Psychologie, ein noch junger Fachbereich der akademischen Psychologie. Hier dreht sich alles um die Frage, wie Menschen ihre Stärken und Ressourcen noch besser nutzen können. Die Positive Psychologie (oft mit PP abgekürzt) beschäftigt sich mit Optimismus, Hoffnung, Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl, positiven Emotionen, Widerstandskraft, Glück, Dankbarkeit, Flow. Die Erforschung von Faktoren, die es ermöglichen ein erfüllteres Leben zu führen, brachte den damit befassten Psychologen lange Zeit nur wenig Aufmerksamkeit ein. Erst im Jahre 1998 schaffte es der US-amerikanische Psychologe Martin E. P. Seligman bei seiner Antrittsrede als Präsident der American Psychological Association (APA) die positive Ausrichtung der Forschungen in

den Fokus zu rücken. Seitdem werden die empirischen Untersuchungen und Veröffentlichungen zu diesem Thema im Fachgebiet Positive Psychologie zusammengefasst.

Positive Psychologie für eine bessere Arbeitswelt

Wie notwendig ein Umdenken vor allem in unserer leistungsgeprägten Arbeitswelt ist, zeigen folgende Fakten:

- Seit dem Jahr 2000 haben sich die Krankmeldungen aufgrund von psychischer Belastung mehr als verdoppelt.
- Die Fehltage bedingt durch Burnout sind von 2004 bis 2012 um 1400 % gestiegen (Studie der Bundespsychotherapeutenkammer »Arbeitsunfähigkeit und psychische Erkrankungen 2012«, www.bptk.de).
- Die World Health Organization (WHO) geht davon aus, dass 2020 Depression die zweithäufigste Volkskrankheit sein wird (www.who.int).

Positive Psychologie kann helfen, dem vorzubeugen. Sie schafft einen Rahmen, in dem Mitarbeiter gesund und leistungsfähig sind und bleiben. Glück, Lebenszufriedenheit, Resilienz und Engagement bilden dafür das Fundament.

Was Positive Psychologie kann

Die Positive Psychologie fokussiert und fördert Ihre Stärken. Sie hilft Ihnen dabei, verborgene Potenziale zu erkennen und ans Licht zu bringen. Sie negiert nicht das Negative, sondern lenkt den Blick auf das, was funktioniert. Die Wirksamkeit ihrer Methoden und Interventionen ist größtenteils wissenschaftlich belegt.

Die aus der psychologischen Forschung gewonnenen Erkenntnisse zur PP finden immer mehr Anwendung in unterschiedlichen Lebensbereichen. Vor allem Unternehmen und deren Mitarbeiter können auf vielfältige Weise von ihnen profitieren und so z. B. ihre Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft steigern.

Mehr Bindung an das Unternehmen

Wir alle erleben seit einigen Jahren einen rasanten Wandel in der Arbeitswelt. Aufgrund der zunehmenden Digitalisierung verändern sich viele Arbeitsplätze oder gehen ganz verloren. Die Anforderungen im Berufsalltag nehmen täglich zu. Innovationszyklen verkürzen sich; der globale Wettbewerb verstärkt sich weiter. Prozesse werden automatisiert. Hinzu kommen die demografischen Veränderungen in unserer Gesellschaft. In den nächsten Jahren werden viele Arbeitskräfte in Rente gehen. Dadurch geht den Unternehmen viel Erfahrung und Know-how verloren. Aufgrund der zurückgehenden Geburtenraten folgen immer weniger Menschen im erwerbsfähigen Alter nach. Gut

ausgebildete und erfahrene Arbeitskräfte sind damit immer schwerer zu gewinnen. Schon jetzt herrscht in bestimmten Branchen ein akuter Fachkräftemangel. Offene Stellen bleiben immer länger unbesetzt. Laut einer Studie der Boston Consulting Group werden im Jahr 2030 bereits 6,1 Millionen Arbeitskräfte fehlen. Damit gewinnen Themen wie das Employer Branding und die Bindung der eigenen Mitarbeiter ans Unternehmen immer mehr an Bedeutung. Verlässt ein Mitarbeiter aus dem mittleren Management eine Firma, kostet das etwa das 1,5-fache seines Jahresgehalts.

Leben Sie die Grundsätze der Positiven Psychologie, steigern Sie die Anziehungskraft Ihres Unternehmens, Ihrer Abteilung oder Teams. Es herrscht dann eine positive Kultur, in der Stärken und Talente gefördert werden. Die Mitarbeiter gehen gerne zur Arbeit und überlegen es sich gut, ob ein Wechsel zur Konkurrenz sinnvoll ist. Die Folge: Die Mitarbeiter bleiben dem Unternehmen länger treu.

Mehr Engagement und Zufriedenheit im Job

Starke und engagierte Mitarbeiter denken mit, haben kreative Ideen, sind lösungsorientiert und vernetzen sich mit Kollegen, Kunden und Lieferanten. Sie gehen voll und ganz in ihrem Tun auf und sind mit dem Herzen dabei. Sie bauen ihre Stärken weiter aus, helfen den Kollegen und blicken über den Tellerrand hinaus. Ihnen ist die Aufgabe wichtig und sie wissen, wofür sie arbeiten. Sie gehen die »extra Meile« für sich selbst und das

Unternehmen. Ohne diese Mitarbeiter gäbe es wenig Innovationen und auch keine dauerhafte Zukunft für viele Unternehmen.

Die Situation in der aktuellen Arbeitswelt sieht jedoch anders aus. Das Gallup Institut untersucht jedes Jahr das Engagement der Arbeitnehmer in Deutschland. 2014 hatten 70 % der Befragten nur eine geringe emotionale Bindung an das Unternehmen und machten eher Dienst nach Vorschrift. 15 % haben bereits innerlich gekündigt. Nur 15 % bringen sich voll und ganz ein. Diese Zahlen signalisieren: Es muss sich etwas ändern in den Unternehmen. Und dies nicht nur, um eine Verbesserung der Produktivität und Rendite zu erreichen. Wenn Mitarbeiter mit mehr Freude und Wirksamkeit ihren Beruf ausüben, führt das zu einer Win-win-Situation für beide Seiten:

- Die Leistung der Mitarbeiter steigt.
- Die Kunden sind zufriedener.
- Es wird mehr Umsatz generiert.
- Die Fluktuationsquote wird geringer.
- Es gibt mehr Innovation.
- Die Mitarbeiter sind gesünder; die Fehlzeitenquote sinkt.

Und genau hier setzt die Positive Psychologie an. Sie erforscht Möglichkeiten, wie sich das Mitarbeiterengagement aktiv fördern lässt.