

INHALT

POSITIVE PSYCHOLOGIE

1. Ursprung und Sinn der Forschung zum „gelingenden Leben“ 2
2. Die Basis des guten Lebens 3
3. Charakterstärken, Tugenden (Arete) & die persönliche Konsistenz 4
4. Visionen und Ziele in Kohärenz 4

Liebe Studierende,

dieser Text soll Ihnen einen **ersten kurzen Einblick** zu den Inhalten unseres Kurses „Arbeiten mit Sinn und Leidenschaft“ während des diesjährigen Integrationsseminars in Heidelberg bieten. In diesem Kurs gehen wir unseren beruflichen und privaten Bedürfnissen auf den Grund und hinterfragen unsere Haltungen, Signaturstärken und Werte um unser berufliches Potenzial künftig voll ausschöpfen zu können. Auch reflektieren wir unsere ganz persönliche Balance zwischen Leistung und Muße - für mehr Burn-on statt Burnout.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, denn zu den Themen erhalten Sie während der Seminartage Hintergrundwissen in theoretischer und handlungsorientierter Form. So erhalten Sie die Möglichkeit, persönliche Erkenntnisse zu gewinnen, die Sie privat wie auch beruflich bereichern werden.

Herzlichst



POSITIVE PSYCHOLOGIE

1. URSPRUNG UND SINN DER FORSCHUNG ZUM „GELINGENDEN LEBEN“

- 1.1. Schon Aristoteles hat vor über 300 Jahren v. Christus im antiken Griechenland über die Bedingungen für ein gelingendes Leben philosophiert und beschrieb diese mit dem Überbegriff „Eudaimonie“. Ein gelingendes Leben und die Zufriedenheit darin sollte möglichst nicht von äußeren Faktoren bestimmt werden.

Durch aktuellste Forschungen aus dem Bereich der Positiven Psychologie haben wir die wissenschaftliche Bestätigung dafür, dass jeder werteorientierte Mensch unserer heutigen Gesellschaft in der Lage ist, einen wesentlichen Anteil zum eigenen gelingenden Leben beizutragen.¹ Mittlerweile wissen wir, welche dieser Anteile dazu führen, unser Leben zufriedener und glücklicher zu gestalten. Die positiven Gefühle die damit einhergehen, beeinflussen uns in unserer Persönlichkeit, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, dem Arbeits- und Privatleben und auch unser Umfeld signifikant positiv.

Diese positiven Impulse strahlen mittlerweile auch in die Arbeitswelt.² Einen beachtlichen Werdegang zeigt uns der „upstalboom-Weg“ im Film „Die stille Revolution“ von Kristian Gründling. Auch hier hinterlässt die Positive Psychologie tiefe Spuren, die somit auch in unternehmerischen Gerüsten positive Veränderung anstoßen, welche im Hinblick auf Umwelt und Gesellschaft wichtig und notwendig sind. Mittlerweile bieten einige speziell in der Positiven Psychologie ausgebildete Coaches und Dozenten Seminare an, die Menschen, Institutionen und Unternehmen im Wandel zur Seite stehen.

Die Unternehmen selbst verzeichnen durch Wertegewinn auch einen unternehmerischen Gewinn. Auf der upstalboom-Homepage <https://www.der-upstalsboomweg.de> werden diese Ergebnisse in folgenden Zahlen genannt: Steigerung der Zufriedenheit der über 600 Mitarbeitern auf 80 %, Senkung der durchschnittlichen Krankheitsquote von 8 % auf 3 %, Steigerung der Weiterempfehlungsrate unser über 300.000 Gäste auf 98 %, Verdopplung der Unternehmensumsätze innerhalb von drei Jahren, bei überproportionaler Steigerung der Produktivität (von 2013 auf 2014 40 % mehr Ertrag).

¹ Davidson, 2012

² Cameron, 2012

2. DIE BASIS DES GUTEN LEBENS

2.1. Das subjektive Wohlbefinden wird auf unterschiedliche Weise beschrieben, denn es gibt hierbei verschiedene Arten. Einerseits steht das „hedonistische“ Glücksgefühl, welches wir in den alltäglichen Freuden spüren. Zum Beispiel beim Spaziergehen mit den herrlichsten Blicken oder einem wohltuenden Saunagang. Also bei allem, was uns ein kurzes angenehmes Wohlbefinden bereitet. Das eudaimonische Glück (unser Werteglück), ist maßgeblich an unserer allgemeinen Lebenszufriedenheit beteiligt. Diese Lebenszufriedenheit ist relativ unabhängig von einzelnen emotionalen Glücksmomenten und erleben wir eher durch ein Leben, ausgerichtet nach unserer individuellen Persönlichkeit.

2.2. **Menschen erleben Lebenszufriedenheit, wenn sie³:**

- in Harmonie mit ihren Tugenden leben,
- ihre positive Grundhaltung fördern und aufrechterhalten,
- Sinn in Ihren Handlungen erkennen,
- sich in sicheren positiven Beziehungen bewegen und trotzdem
- ausreichend Freiraum und Autonomie verspüren,
- Ihre Kompetenzen und Stärken einsetzen können,
- im Alltag kompetent auf Einflüsse aus der Umgebung reagieren können,
- sich selbst in positiver Weise akzeptieren und imphatisch handeln können und
- eigene Charakterstärken ausleben und entwickeln können,
- um handhabbare und zum Lebensweg passende Ziele zu erreichen.

Wer also mit sich selbst stimmig ist, hat eine sehr gute Grundlage dem eigenen Wohlbefinden näher zu kommen. Die Positive Psychologie beschreibt dies als persönliches Wachstum mit dem Begriff „Flourishing“. Wir sollten unsere Persönlichkeit (somit unsere Seele) ebenso aktiv pflegen, wie wir unseren Körper pflegen und trainieren.

Auch positive Gesundheitsfaktoren - die Salutogenese - in das eigene Leben zu integrieren, ist ein wesentlicher Faktor des guten Lebens.⁴

³ Ryff, 1989

⁴ Antonovski, 1997

3. CHARAKTERSTÄRKEN, TUGENDEN (ARETE) & DIE PERSÖNLICHE KONSISTENZ

- 3.1. Mit dem Wissen, welche besonderen Charakterstärken wir in unserem Leben bislang entwickelt haben und welche Tugenden uns wichtig sind, können wir unsere Konsistenz erkennen. Wenn wir es schaffen, möglichst viele unserer Signaturstärken, also die uns wichtigsten Charakterstärken zu nutzen, können wir unsere Potenziale optimal entfalten. Neben den gängigen menschlichen Kompetenzen wie Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen können wir uns so auch in Impathie trainieren.⁵

Während der Seminartage werden Sie in einer erlebnisorientierten Übung aus den menschlichen Charakterstärken⁶ Ihre eigenen herausfiltern und entdecken so Ihre persönlichen Tugenden.

4. VISIONEN UND ZIELE IN KOHÄRENZ

- 4.1. Die menschliche Vorstellungskraft steckt oftmals in den bisher gemachten Erfahrungen und Gewohnheiten unseres Lebens fest. Über diese „Pfadabhängigkeiten“ hinauszuwachsen ist jedoch gar nicht so schwer. Eine kleine Übung an den Seminartagen wird es Ihnen zeigen.

Zudem erfahren Sie etwas zur Selbstbestimmungstheorie⁷ und der für uns alle wichtigen Unterscheidung von intrinsischer und extrinsischer Motivation⁸, sowie zwischen Annäherungs- und Vermeidungszielen. Sie lernen so, welche empirisch erforschten Ziele uns langfristig glücklich machen und wie wir diese Ziele erreichen können.⁹

⁵ Fritz-Schubert, 2011

⁶ Seligman, Petersen, 2006

⁷ Decy, Ryan, 2004

⁸ Sheldon, 2013

⁹ Cameron, 2013