

## Prävention psychosozialer Risiken - die positive Seite

Etwa seit der Jahrtausendwende existiert eine neue Fachrichtung in der psychologischen Forschung, welche sich gezielt mit der optimalen menschlichen Leistungsfähigkeit befasst: Die Positive Psychologie. Diese stützt sich auf drei Säulen:

- Positives Erleben (z.B. Glück, Lebenszufriedenheit)
- Positive Eigenschaften (z.B. Resilienz, Charakterstärken wie Ausdauer, Fairness, Selbstregulation)
- Positive Institutionen (z.B. Organisationsstrukturen, welche Transparenz und Wertschätzung fördern)

Die gute Nachricht: Glück, Zufriedenheit, Enthusiasmus – Faktoren, die das Leben lebenswert machen - lassen sich trainieren. Anstatt Belastungen im Leben und bei der Arbeit zu bekämpfen, können auch die Ressourcen gezielt gefördert werden, sei es bei der Tätigkeit an sich, deren Organisation, aber auch bei der einzelnen Person, welche sie ausübt. Das macht mehr Freude, als an den Schwächen zu feilen. Anstatt sich mit Eigenschaften und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen, welche unerwünscht sind oder als defizitär erlebt werden, konzentrieren Sie sich einmal auf das, was Sie sich wünschen oder am liebsten tun. Leben Sie Ihre Stärken aus.



ren Organisation, aber auch bei der einzelnen Person, welche sie ausübt. Das macht mehr Freude, als an den Schwächen zu feilen. Anstatt sich mit Eigenschaften und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen, welche unerwünscht sind oder als defizitär erlebt werden, konzentrieren Sie sich einmal auf das, was Sie sich wünschen oder am liebsten tun. Leben Sie Ihre Stärken aus.

### Was können Sie tun?



Schenken Sie sich am Ende des Tages ein paar positive Gedanken und einen besseren Start in den Schlaf. Die Übung „Die drei besten Dinge“ funktioniert folgendermassen: Vor dem Einschlafen lassen Sie den Tag nochmals Revue passieren und konzentrieren sich dabei auf drei Dinge, die gut gelaufen sind, die Ihnen gefallen haben, oder die Sie glücklich gemacht haben. Dies können auch Kleinigkeiten sein. Überlegen Sie sich zudem auch, wie Sie dazu beigetragen haben, dass es so kam.

### Beispiele:

- **Ich habe mit einem Arbeitskollegen gelacht**

Mein Beitrag: Ich habe ihn im Treppenhaus getroffen und mich spontan mit ihm für einen Kaffee am Nachmittag verabredet.

- **Es war tolles Wetter**

Mein Beitrag: Ich bin auf dem Nachhauseweg ein paar Minuten vor dem Hauseingang stehen geblieben und habe die Wärme genossen.

- **Eine fremde junge Frau hat mich angestrahlt**

Mein Beitrag: Ich habe gesehen, wie sie unbemerkt ihre Jacke verloren hat und bin ihr hinterhergerannt, um sie ihr zurückzugeben.

Notieren Sie die drei besten Dinge, z.B. in einem Tagebuch. Für diese Übung benötigen Sie ca. 10-15 Minuten. Bei einem Durchführungszeitraum von nur sieben Tagen hintereinander liessen sich in einer Studie positive Effekte auf die Zufriedenheit nachweisen, die auch sechs Monate später noch anhielten (Seligman et al., 2005).

In der gleichen Studie gab es einen ähnlichen Erfolg bei Personen, welche sich eine Woche lang regelmässig mit der Ausübung einer ihrer grössten Stärken befassten. Zum Konzept der Charakterstärken finden sich Informationen sowie ein Fragebogen unter [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org). Finden Sie heraus, welches Ihre Stärken sind! Wenn Ihre Stärke Freundlichkeit ist, so können Sie diese Stärke mit dem Ausfüllen des Fragebogens gleich ausüben - Sie unterstützen damit Ihr eigenes Wohlbefinden und Forscher an der Universität Zürich. «Die drei besten Dinge» und weitere nützliche Techniken lernen Sie in unseren professionell geführten Stressmanagement-Kursen kennen.

Unsere öffentlichen Kurse finden Sie unter "<https://www.aeh.ch/de/home/p/kurse>".

Gerne stellen wir auch massgeschneiderte Kurse für Betriebe, Führungskräfte oder Mitarbeitende zusammen. Zum Beispiel begleiten wir Sie auf dem Weg, eine gesunde Institution zu werden, bei der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Weitere Informationen können Sie unter [bgm@aeh.ch](mailto:bgm@aeh.ch) anfordern. Gerne informieren wir Sie persönlich über unser Angebot.

Seligman, M.E.P, Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C.P. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist* 60 (10), 410-421.