

Zielgruppe: Beratende

# iga-Factsheet Positive Psychologie am Arbeitsplatz

**THEMEN:** ARBEITSUMGEBUNG • GESUNDHEIT • UNTERNEHMENSKULTUR • ARBEITS- UND BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT  
**ART DER HILFE:** FACTSHEETS/ FACHINFORMATIONEN



## KURZBESCHREIBUNG

Das iga-Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ enthält Grundlagen zur positiven Psychologie für Beratende sowie Hinweise zur Verbesserung der Arbeitsfähigkeit. Zudem liefert es eine Vorgehensweise, wie positive Psychologie in Kundenbetrieben unterstützt werden kann und enthält mögliche Methoden und Maßnahmen.



## Was ist das iga-Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“?

Das Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ von der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) beschreibt, wie positive Psychologie in BGF und Prävention den Fokus auf Ressourcen ermöglicht. Ressourcen und Stärken im Unternehmen in den Blick zu nehmen (ohne Belastungen zu ignorieren) führt zu mehr Wachstum und Wohlbefinden, größerer Arbeitszufriedenheit und einer wertschätzenden Arbeitskultur, was insgesamt zu größerem wirtschaftlichen Erfolg beitragen kann.

Das Factsheet gibt darüber hinaus eine Vorgehensweise (das PERMA-Modell) an die Hand, die welches bei der Gestaltung positiver Psychologie am Arbeitsplatz unterstützen kann und jeweils praxisnahe Maßnahmen

***Titelblatt des Factsheets „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ © iga***

beinhaltet. Das PERMA-Modell setzt sich aus den folgenden **fünf Schwerpunkten** zusammen:

1. **Positive Emotionen:** Die Kernannahme ist, dass positive Emotionen wie z. B. Freude oder Neugier die Wahrnehmung stärken und in Folge die Lern- und Handlungsfähigkeit sowie den Aufbau von Kompetenzen fördern können. Um dies zu erreichen, werden passende Instrumente vorgeschlagen, wie z. B. eine Übung zum positiven Tagesrückblick. Hier erfolgen zudem Hinweise, wie diese im Betrieb umgesetzt werden können.
2. **Engagement:** Hier geht es um das Zusammenspiel von Aufgaben und die Passung mit den individuellen Stärken und Fähigkeiten der Beschäftigten. Passen Stärken und Arbeitsaufgaben

zusammen, kann dies die Freude an der Arbeit erhöhen und im besten Fall wird der sogenannte Flow-Zustand erreicht, bei dem Beschäftigte sich voll auf die Aufgabe konzentrieren und Raum und Zeit ausblenden. Auch hier werden konkrete betriebliche Maßnahmen aufgezeigt.

3. **Beziehungen:** Dieser Aspekt beschreibt das Herstellen positiver Beziehungen. Das kann vor allem durch positive Interaktionen erreicht werden und mündet in einer wertschätzenden Unternehmenskultur. Maßnahmen, die z. B. vorgestellt werden, sind Antworten nach ACR (Active Constructive Responding) oder die „What went well?“-Übung.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Forschung, Technologie  
und Raumfahrt



Zielgruppe: Beratende

# iga-Factsheet Positive Psychologie am Arbeitsplatz



**THEMEN:** ARBEITSUMGEBUNG • GESUNDHEIT • UNTERNEHMENSKULTUR • ARBEITS- UND BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT  
**ART DER HILFE:** FACTSHEETS/ FACHINFORMATIONEN

4. **Sinn:** Auch der Sinn in und durch die eigene Arbeit ist ein wichtiger Aspekt, der nach dem Factsheet in drei Dimensionen hergestellt werden kann: 1. Arbeitsgestaltung, 2. Nützlichkeit bzw. Gebrauchtwerden, 3. Subjektive Bewertung. Als betriebliche Maßnahme hierfür wird das Job Crafting beschrieben. Diese soll Beschäftigten ermöglichen, ihre Arbeitssituation an den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten auszurichten.

5. **Leistung/Wirksamkeit:** Bei diesem Aspekt geht es um das Erfahren von Selbstwirksamkeit durch das Erreichen von Zielen und deren Anerkennung. Für die betriebliche Umsetzung wird eine Methode zum Erreichen von Zielen vorgestellt. Das Factsheet beinhaltet an dieser Stelle auch die Übung „Das beste Selbst“.

## Welchen Mehrwert hat das iga-Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ für Beratende?

Das Factsheet bietet eine Einführung in das Thema positive Psychologie und deren Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit und die Entwicklung einer positiven Unternehmenskultur. In der Folge können für den Kundenbetrieb weniger Krankheitstage und ein gesteigerter wirtschaftlicher Erfolg erzielt werden.

Für Beratende liefert die Vorgehensweise des PERMA-Modells einen handhabbaren Leitfaden mit klarer Struktur, der im Beratungskontext

Auszug aus dem Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ © iga

eingesetzt werden kann. Ergänzend zur Modellbeschreibung finden Beratende außerdem zu jedem der Faktoren konkrete Übungen oder Methoden, die im Kundenbetrieb eingesetzt werden können. Zu einigen gibt es für Beratende auch Verweise auf weiterführende Informationen zu den vorgestellten Methoden.

## Wie können Beratende das iga-Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ nutzen?

Das Factsheet umfasst 24 Seiten und kann kostenlos als PDF heruntergeladen werden. Beratende können das Factsheet als Grundlage für Betriebsberatungen nutzen, insbesondere wenn es im Betrieb um das Thema Verbesserung der Arbeitsfähigkeit sowie der Unternehmenskultur geht.



### ZUGANG

Das Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ ist online und kostenfrei erhältlich.

