

Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

iga-Factsheet Positive Psychologie am Arbeitsplatz

WIN: A

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



KURZBESCHREIBUNG

Das iga-Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ führt in das Thema positive Psychologie ein und zeigt Führungskräften kleiner und mittlerer Unternehmen (KMU) mögliche Methoden und Maßnahmen auf, um sich erstmals mit dem Thema im eigenen Betrieb auseinanderzusetzen.

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, welches bei der Gestaltung positiver Psychologie am Arbeitsplatz unterstützen kann und jeweils praxisnahe Maßnahmen beinhaltet. Das PERMA-Modell setzt



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

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 aufgeführt.
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 (Aktive Constructive Responding) oder die „What went well?“-Übung.
4. **Sinn:** Auch der Sinn in und durch die eigene Arbeit ist ein wichti-

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

iga-Factsheet Positive Psychologie am Arbeitsplatz

WIN: A

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

ger Aspekt, der nach dem Factsheet in drei Dimensionen hergestellt werden kann: 1. Arbeitsgestaltung, 2. Nützlichkeit bzw. Gebrauchtwerten, 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 Erreichen 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 Führungskräfte?

Das Factsheet bietet eine Einführung in das Thema positive Psychologie und zeigt auf, weshalb es für den betrieblichen Alltag ein wichtiges Thema sein kann. So kann unter Berücksichtigung dieses Ansatzes die Beschäftigungszufriedenheit gesteigert werden, ein Beitrag zu einer positiven Unternehmenskultur geleistet werden und Beschäftigte darin unterstützt werden, ihre Stärken zu kennen und gezielt einzusetzen. Das kann zu weniger Krankheitstagen und einem gesteigerten wirtschaftlichen Erfolg des Betriebs beitragen.



Das PERMA-Modell liefert hierzu ein eingegangen und dieser mit konkre-

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

Modell, an dem sich Führungskräfte orientieren können, und zu jedem der Aspekte werden Maßnahmen oder Übungen vorgeschlagen. Abschließend wird der Aspekt der positiven Psychologie in den Kontext des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gesetzt und für Führungskräfte explizit auf das Thema „positive Führung“ eingegangen (PERMA-Lead).

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

Das Factsheet umfasst 24 Seiten und kann kostenlos als PDF heruntergeladen werden. Es enthält eine Einführung in das Thema sowie eine ausführliche Erläuterung des PERMA-Modells. Dabei wird zunächst das Modell als solches erklärt, anschließend wird auf jeden Aspekt einzeln

ten Maßnahmen und Übungen zur Umsetzung im Betrieb ergänzt.

Wer hat das iga-Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ erarbeitet?

Das Factsheet „Positive Psychologie in Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung“ wurde im Jahr 2021 von der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) wurde im Jahr 2021 veröffentlicht.



ZUGANG

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

