

Werkstatt des Positiven

- WIE DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE IM JOBCENTER WIRKEN KANN -

Was Sie erwartet

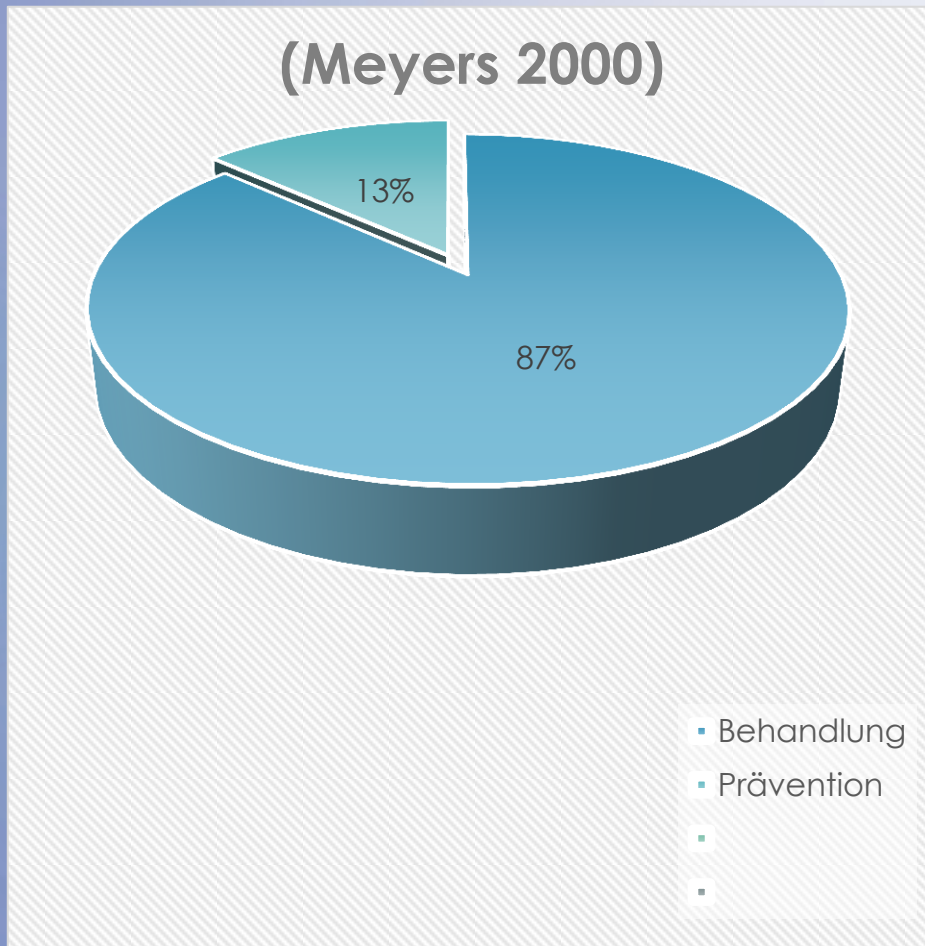
- ▶ Wer bin ich?
- ▶ Positive Psychologie – Was ist das?
- ▶ Drei Bereiche kurz vorgestellt
 - ❖ Positive Emotionen
 - ❖ Stärken
 - ❖ Achtsamkeit
- ▶ Umsetzung in der Werkakademie
- ▶ Grenzen und Einschränkungen
- ▶ Fazit - Chancen und Ausblick

Positive Psychologie - Was ist das?

- ▶ Resilienz
- ▶ Flow
- ▶ Lebenssinn
- ▶ Salutogenese
- ▶ Glück
- ▶ Charakterstärken



Was ist es nicht!



- ❖ ...das Gegenteil von negativer Psychologie
- ❖ Glück \neq Abwesenheit von Leid
 - ❖ Smileys/Kleeblätter/etc.
- ❖ Positives Denken (wie in Zeitschriften in Massen zu lesen)

Positive Emotionen



Wachstumstheorie positiver Emotionen

- ▶ Erweitern den Fokus
- ▶ Steigern die Kreativität
- ▶ Verbessern Problemlösefähigkeit
- ▶ Erhöhen Leistungsfähigkeit
- ▶ Verbessern soziale Beziehungen

Stärken

Charakter = Determinante
des guten Lebens (W. Ruch)

24 Charakterstärken

VIA Values in Action

Signaturstärken

Gegenstück zur DSM

Achtsamkeit



Bild Privat Kirsten
Liebchen

- ▶ Nicht-wertendes Gewahrsein des gegenwärtigen Momentes (Jon Kabat-Zinn)
- ▶ Metta-Meditation
- ▶ Achtsamkeit ist nur solange wirksam wie sie praktiziert wird
- ▶ Erinnerungsrituale

Umsetzung in der Werkakademie

Berichte positiven Erlebnisse und Erfahrungen

kleine Freundlichkeiten

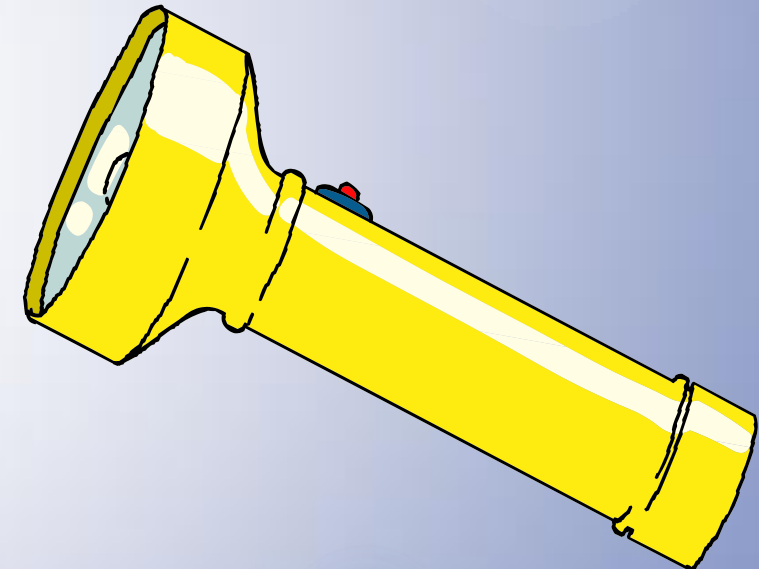
ACR (Active constructiv responding)

Signaturstärken entdecken nach Durchführung des VIA
Charakterstärken Test

Positiver Attributionsstil

Skalenarbeit

Die drei guten Dinge



Grenzen und Einschränkungen

Menschen und Teams sind so vielfältig wie die Methoden an sich. Personal muss qualifiziert geschult werden, um die konkreten methodischen Übungen fachgerecht umsetzen zu können.

Robert Biswas-Diener als führender auf dem Gebiet des „Positive Psychology Coaching“ bringt es auf den Punkt: „Wenn Sie Positive Psychologie machen, kümmern sie sich um das Positive. Aber Sie betreiben auch Psychologie, das heißt, sie arbeiten an der Psyche eines Menschen.“ Er rät daher zur Umsicht und zu verantwortungsvollem Umgang mit den scheinbar so einfachen Interventionen der Positiven Psychologie“.

Abschließend möchte ich gerade in Bezug auf die Arbeit in den Jobcentern deutlich machen, dass die positive Psychologie bei Überlastung durch zu viele Aufgaben Grenzen hat. Ein Karren auf den zu viel geladen wurde, kippt nach den Gesetzen der Physik um.

Kennen Sie das Gefühl....?

Fazit

Fazit

Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern und die
anderen Windmühlen!

Vielen Dank für Ihrer Aufmerksamkeit!

Ich danke Dipl. Psych. MAPP, MEd. Judith Mangelsdorf
und Dr. phil. Christin Çelebi für ihre Unterstützung und
Herrn Michael Klesse für die Möglichkeit die Ausbildung
zum zertifiziertem Berater der Positiven Psychologie zu
machen