

Happiness to go:

Tipps und Tricks aus der positiven Psychologie



Vorstellung

Ihre heutige Referentin

Maja Zeller

Arbeit-, Betriebs- und Organisationspsychologin

Senior-Beraterin

Arbeitsmedizinischer Dienst vom TÜV Rheinland

Themenschwerpunkte:

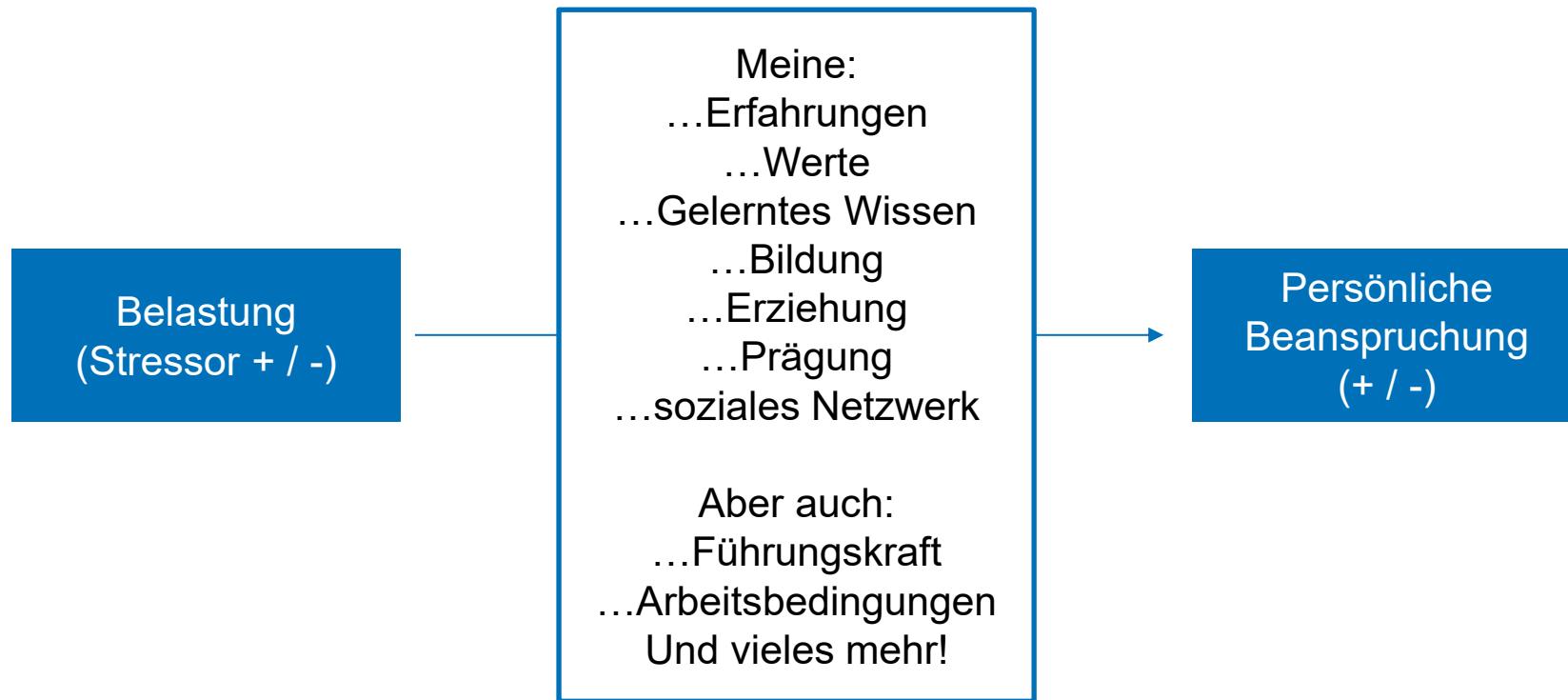
Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Dazu gehören: Stress, Motivation, Kommunikation und vieles mehr!

Welche Faktoren führen dazu, dass ich mich belastet fühle?

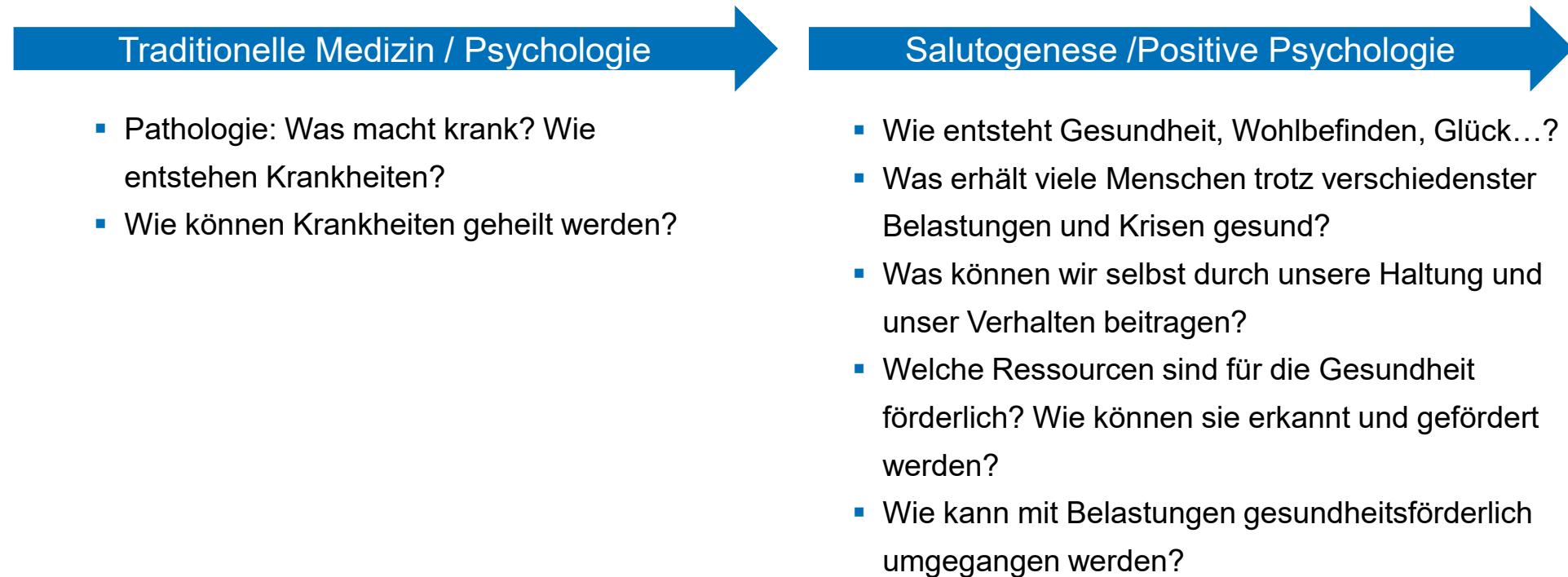
"Psychische Belastung ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

(DIN EN ISO 10075-1)



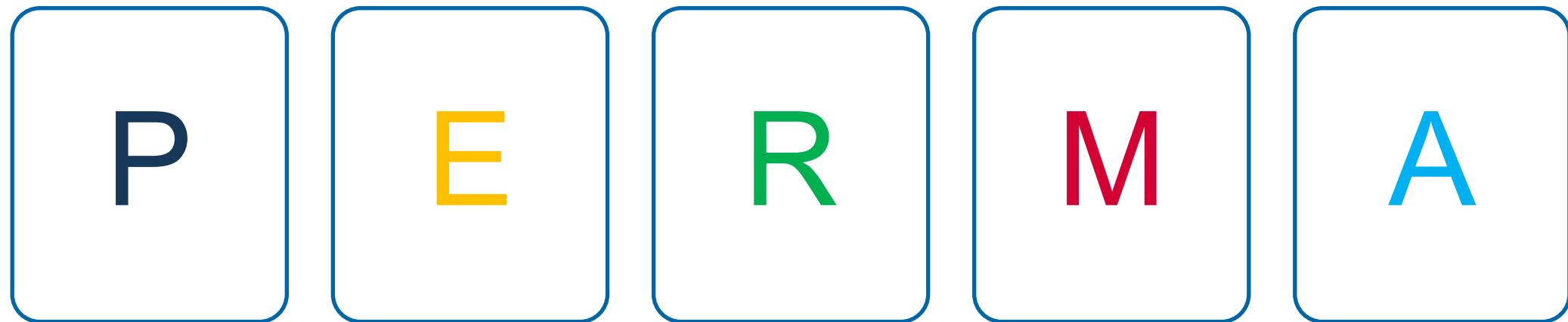
Was ist “Positive Psychologie“?

Wie bleibe ich (mental) gesund?



PERMA Model

Seligman



Positive Emotions
(Positive Emotionen)

Erleben und Fördern positiver Emotionen.

Engagement

Einsatz und Förderung von individuellen Stärken. Flow-Erleben.

Relationships
(Beziehungen)

Aufbau und Erhalt positiver Beziehungen. Bilden von Netzwerken.

Meaning
(Bedeutung)

Sinn in dem Erleben, in dem, was man tut. Daran wachsen.

Accomplishment
(Erfolge)

Zielsetzung und Zielerreichung. Die eigenen Grenzen erweitern.

P



Positive Emotionen

P – Positive Emotionen

Selbstreflexion

Freude

Liebe

Dankbarkeit

Heiterkeit (Gelassenheit)

Interesse (Entdeckerfreude)

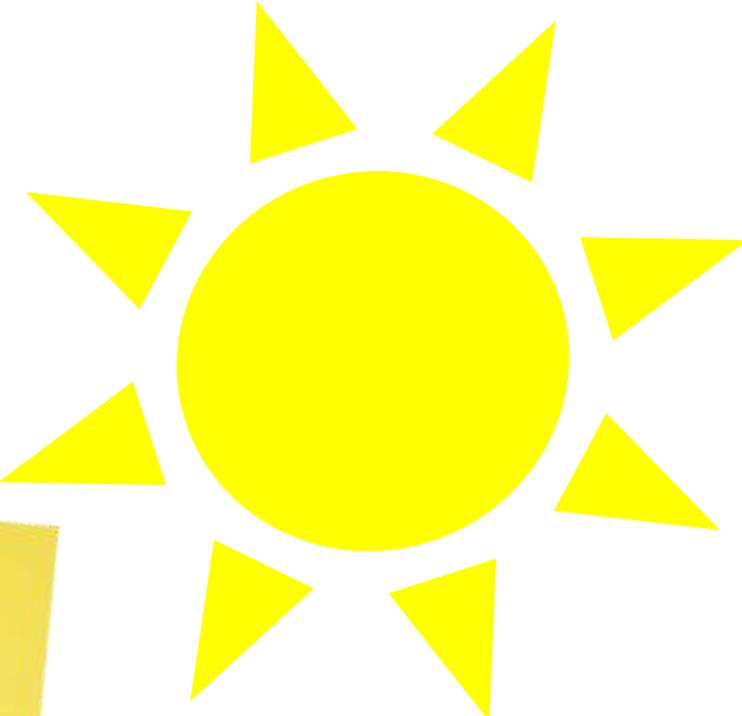
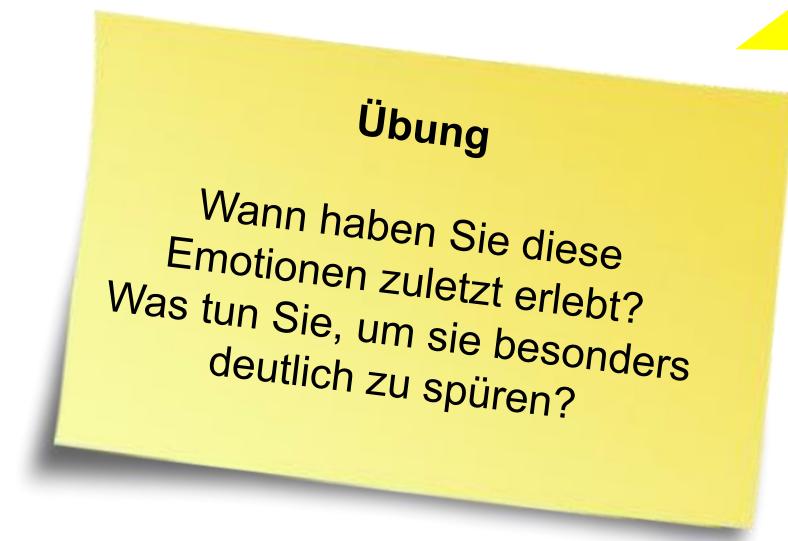
Inspiration

Hoffnung

Stolz

Spaß / Vergnügen

Ehrfurcht (Staunen)



P – Positive Emotionen

Transfer in den Alltag 

Übung

Kurzurlaub

1. Notieren Sie **zehn Aktivitäten**, die Ihnen Spaß machen, für Freude oder Entspannung sorgen. Es können Aktivitäten sein, die Sie alleine umsetzen oder mit anderen gemeinsam.
Wichtig: Die Aktivitäten sollten nicht länger als 30 Minuten dauern.
2. **Planung:** Ergänzen Sie in Ihren Tagesplaner für die kommende Woche pro Tag eine Aktivität, die Sie umsetzen werden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

E

Engagement

E - Engagement

Charakterstärken nach Peterson und Seligman

Weisheit und Wissen

Kreativität
Neugier
Urteilsvermögen
Liebe zum Lernen
Weisheit

Mut

Authentizität
Tapferkeit
Ausdauer
Enthusiasmus

Menschlichkeit

Freundlichkeit
Bindungsfähigkeit
soziale Intelligenz

Gerechtigkeit

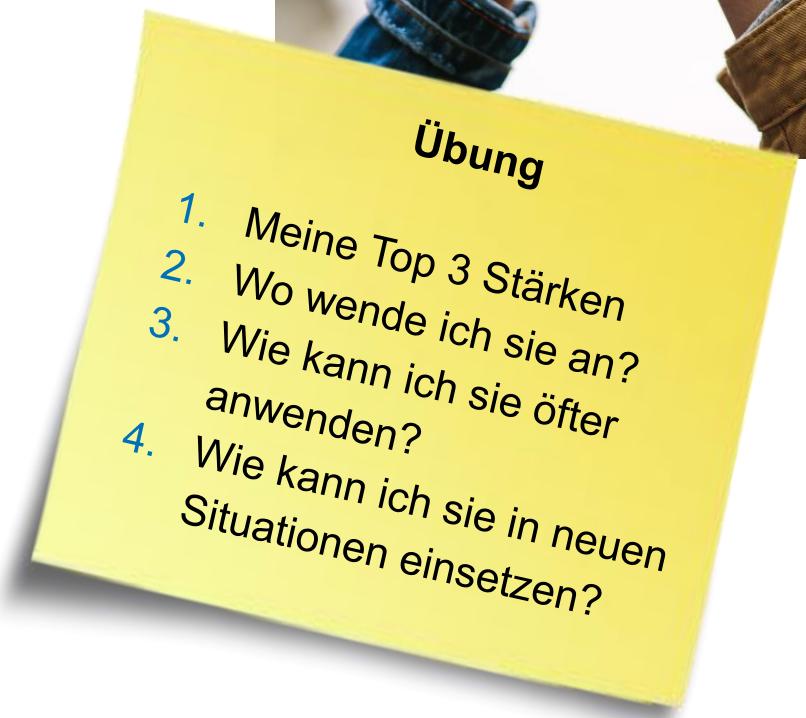
Fairness
Führungsvermögen
Teamwork

Mäßigung

Vergebungsbereitschaft
Bescheidenheit
Umsicht
Selbstregulation

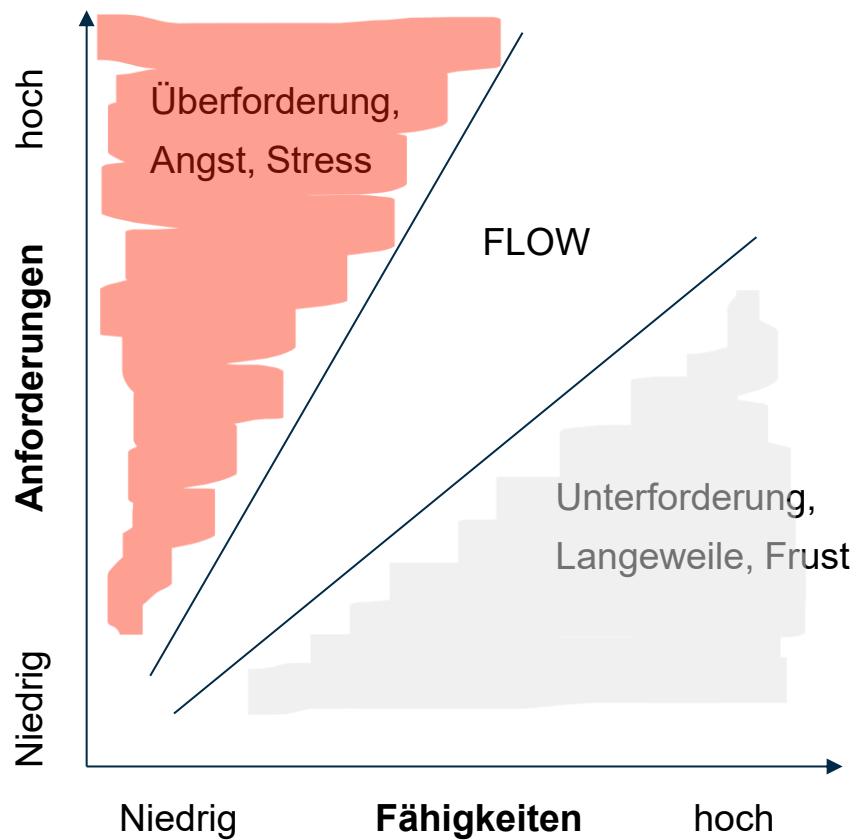
Transzendenz

Sinn für das Gute und Schöne
Dankbarkeit
Hoffnung
Humor
Spiritualität



E - Engagement

Flow-Erleben (Csíkszentmihályi)



Übung

Wie kann ich meine Stärke in eine ungewünschte Aufgabe einbringen?

R

Relationships (Beziehungen)

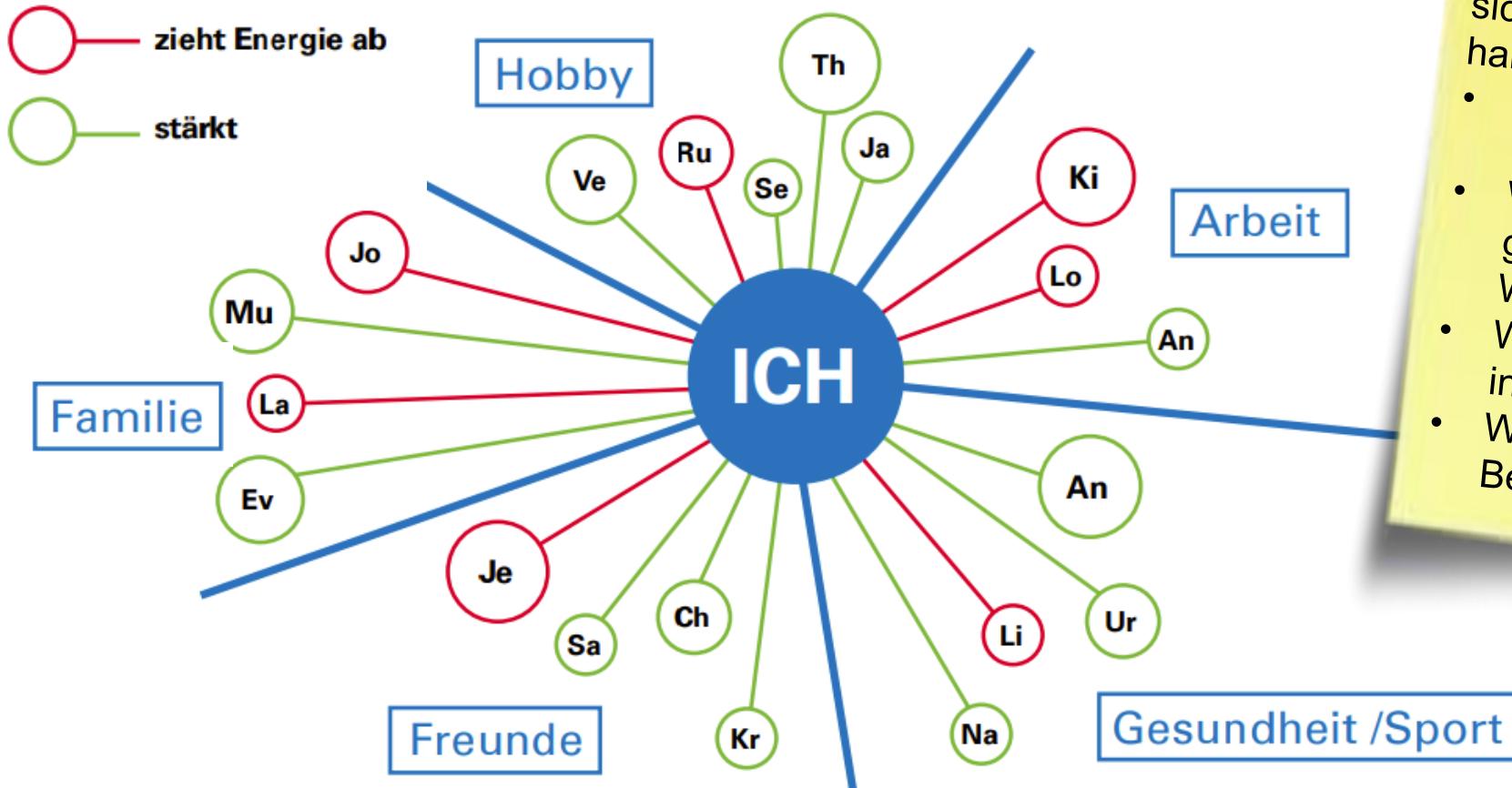
R - Relationships

Gute soziale Beziehungen beeinflussen Glück und Gesundheit



R - Relationships

Mein persönliches Beziehungsnetz



→ Je größer die Kreise und je näher diese an Sie dran, umso intensiver ist die Beziehung

Übung

Schreiben Sie Ihre Kontakte auf aus ihren Lebensbereichen. Machen Sie sich bewusst, wie viele Kontakte Sie haben. Fragen Sie sich:

- Mit welchen Menschen verbringen Sie die meiste Zeit?
- Welche Kontakte sind besonders gut für Sie und geben Energie? Welche ziehen Energie?
- Welche würden Sie gerne intensivieren. Welche reduzieren?
- Wie können Sie diese Beziehungen gut pflegen?

M



Meaning (Bedeutung & Sinnerleben)

M - Meaning



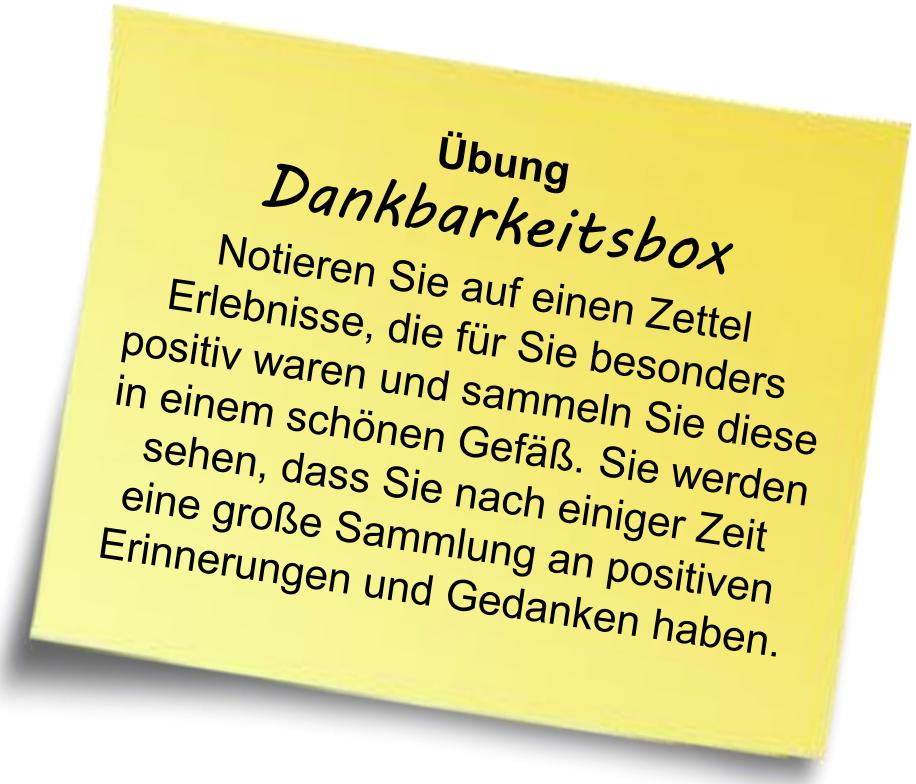
Übung

Sie feiern Ihren 90. Geburtstag.
Überlegen Sie sich:

- Was soll über mich in Reden gesagt werden?
- Woran sollen sich die Menschen vorrangig an mich erinnern?

M - Meaning

Transfer in den Alltag



Notieren Sie auf einen Zettel Erlebnisse, die für Sie besonders positiv waren und sammeln Sie diese in einem schönen Gefäß. Sie werden sehen, dass Sie nach einiger Zeit eine große Sammlung an positiven Erinnerungen und Gedanken haben.

A

Accomplishments (Erfolge)

A – Accomplishment

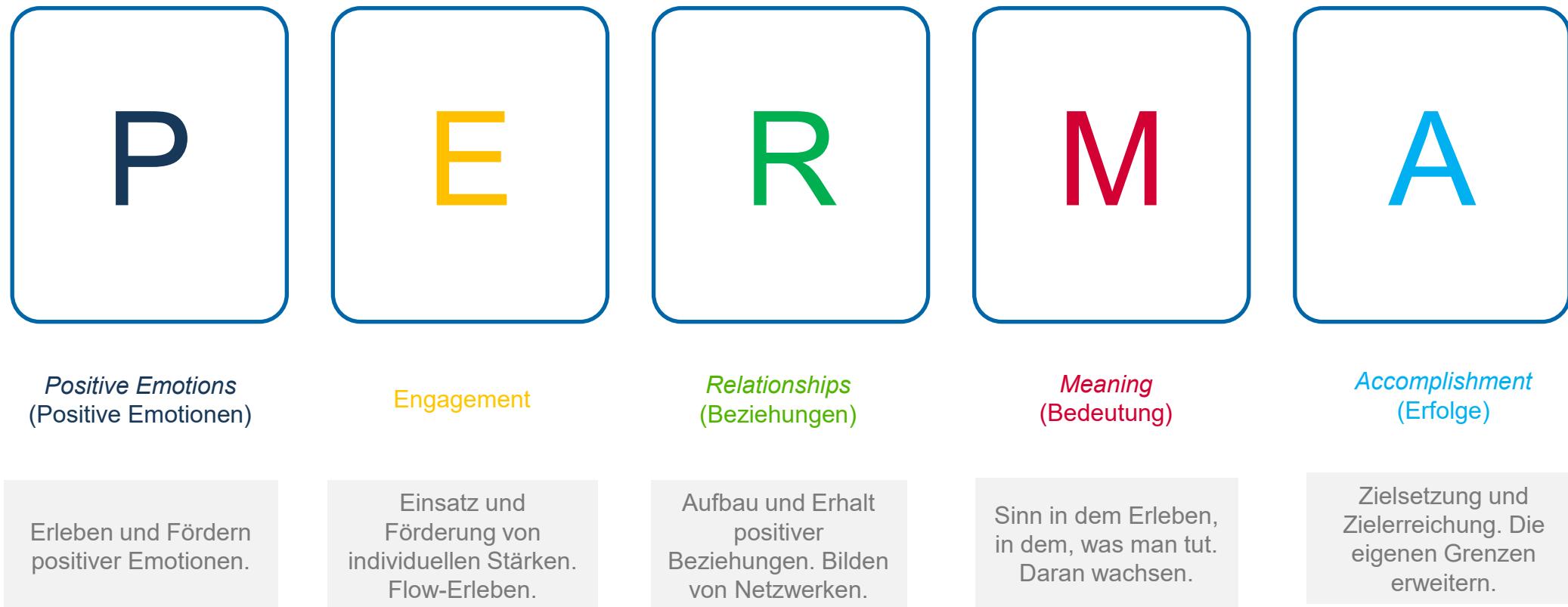


Übung:

Erfolgen mehr Raum geben. Stellen Sie sich bei Erfolgen folgende Fragen:

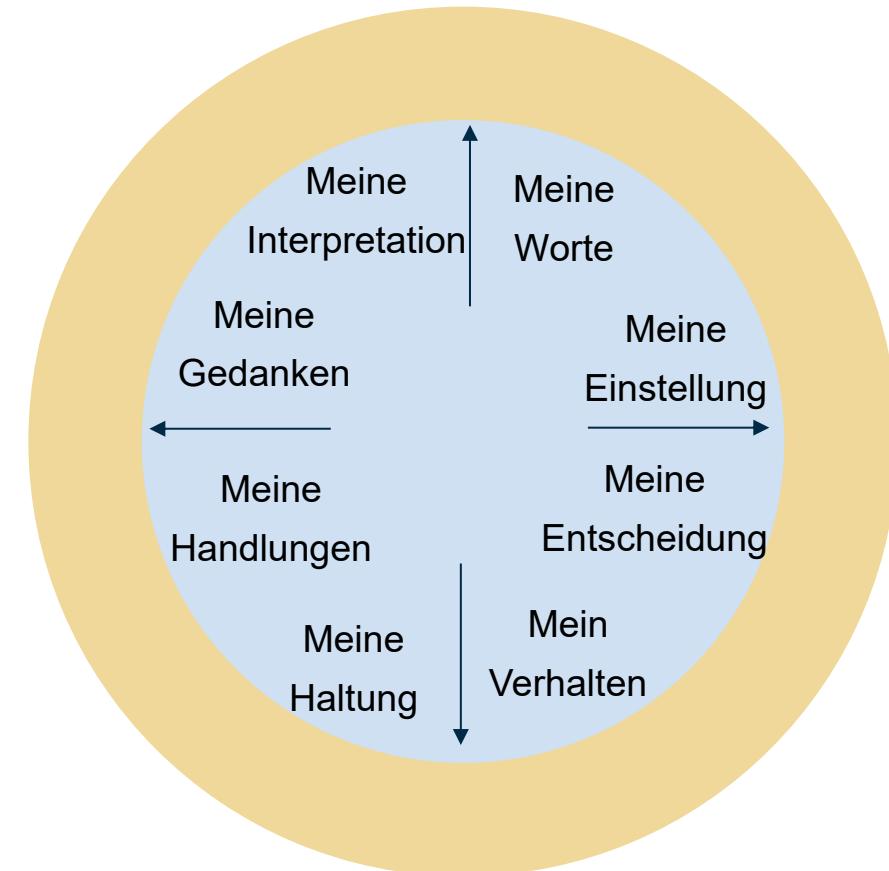
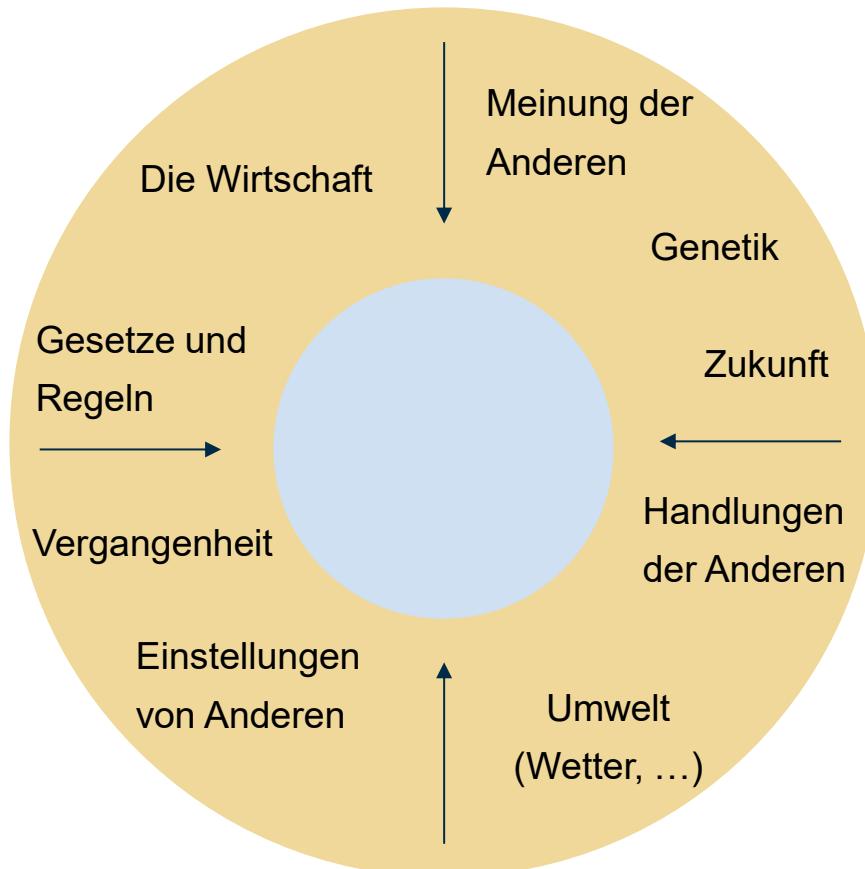
PERMA Model

Seligman



Circle of Influence

Dinge, die ich gestalten kann vs. Dinge, die ich nicht ändern kann



Lassen Sie es sich gut gehen!



Literatur

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.
- Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*.
- PETERSON Christopher, SELIGMAN Martin (2004): Character, Strengths and Virtues. A Handbook and classification, Oxford University press. Link als E-Book: http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2011). *Planning promotes goal striving*.
- Schwörer, B., & Oettingen, G. (2017). *Vom Träumen zum Tun—Befunde aus der modernen Motivationspsychologie*.
- Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M. (2006). *Habits—A repeat performance*.
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit. Why we do what we do and how to change*.
- Lally, P. et al. (2009). *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world*.
- Rubin, G. (2015). *Erfinde dich neu*.
- Byron, K. (2014). *The Work of Byron Katie*.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*.
- Stangl, W. (2025, 7. Oktober). *Signaturstärke. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*. <https://lexikon.stangl.eu/30027/signaturstaerke>.

Bilder: Archivbilder von Microsoft

LEGAL DISCLAIMER

This document remains the property of TÜV Rheinland. It is supplied in confidence solely for information purposes for the recipient. Neither this document nor any information or data contained therein may be used for any other purposes, or duplicated or disclosed in whole or in part, to any third party, without the prior written authorization by TÜV Rheinland. This document is not complete without a verbal explanation (presentation) of the content.

TÜV Rheinland AG