

Positive Psychologie & Charakterstärken



Charakterstärken als Teil der Positiven Psychologie

Positive Psychologie (PP) ist eine **Denkweise und Forschungsrichtung** innerhalb der Psychologie und eine **Komplettierung** der Psychologie.

PP als **Sammelbegriff** für die wissenschaftliche Untersuchung derjenigen psychologischen Aspekte des Lebens, die es **lebenswert** machen.

Hohes Wohlbefinden ist mehr als das Ausbleiben von negativen Aspekten im Leben und **Glück** kann nicht auf die Abwesenheit von Leiden reduziert werden.

Orientierungen zum Glück: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment = **PERMA**.

Die PP hat sich klar einer **empirischen, wissenschaftlichen Herangehensweise** verschrieben.

PP mit **drei Säulen:** Positives Erleben, positive **Eigenschaften** & positive **Institutionen**.

Charakterstärken als Rückgrat der PP.

Klassifikation Charakterstärken und Tugenden

Tugend	Charakterstärke
Weisheit und Wissen: Kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen fördern.	Kreativität , Einfallsreichtum und Originalität
	Neugier und Interesse
	Urteilsvermögen und Aufgeschlossenheit
	Liebe zum Lernen
	Weitsicht und Tiefsinn
Mut: Stärken, die mittels der Ausübung von Willenskraft zur Überwindung interner und externer Widerstände beitragen.	Tapferkeit und Mut
	Ausdauer , Beharrlichkeit und Fleiss
	Authentizität , Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Integrität
	Enthusiasmus und Tatendrang
Menschlichkeit: Zwischenmenschliche Stärken, die fürsorgliche Beziehungen fördern.	Bindungsfähigkeit und Fähigkeit zu lieben
	Freundlichkeit , Grosszügigkeit, Fürsorge und Altruismus
	Soziale Intelligenz bzw. soziale Kompetenz
Gerechtigkeit: Soziale Stärken, die das Gemeinwesen fördern.	Teamwork , Zugehörigkeit und Loyalität
	Fairness , Gleichheit und Gerechtigkeit
	Führungsvermögen
Mässigung: Stärken, die Exzessen und Versuchungen entgegenwirken.	Vergebungsbereitschaft , Verzeihung und Gnade
	Bescheidenheit und Demut
	Vorsicht , Klugheit und Diskretion
	Selbstregulation , Selbstkontrolle und -disziplin
Transzendenz: Stärken, die einen etwas Grösserem näherbringen und Sinn stiften.	Sinn für das Schöne und Exzellenz
	Dankbarkeit
	Hoffnung , Optimismus und Zuversicht
	Humor und Verspieltheit
	Spiritualität , Religiosität und Glaube

Unternehmen als mögliche positive Institutionen



- Arbeit hat profunden psychologischen Einfluss auf das Wohlbefinden.
- **Korrelationen zwischen Charakterstärken und Arbeitszufriedenheit.**
- Stärkebasiertes Klima am Arbeitsplatz hat nicht bloss **positive Effekte** auf die Arbeitszufriedenheit, sondern auch auf die **Arbeitsleistung**.



Positive Leadership vor dem Hintergrund des Wandels der Führung

- Konzept, das auf Führungskräfte in Unternehmen ausgerichtet ist.
- Führungsansatz, der sich systematisch auf menschliche Stärken konzentriert und freudvoll herausragende Resultate erreichen will.
- Positive Leadership versucht, dem Menschenbild des **Complex Man** gerecht zu werden.
- **Übersetzung** von vielen Aspekten der PP in den Führungsalltag.



Inhaltliche Relevanz des Themas

Charakterstärken



- Charakterstärken als **Rückgrat der Positiven Psychologie**.
- Positiver Zusammenhang zwischen Charakterstärken und **Wohlbefinden (PERMA)**.
- Positiver Zusammenhang zwischen Charakterstärken und **Arbeitszufriedenheit**; Happiness strengths mit grösstem Einfluss.
- Anwenden von Charakterstärken fördert **gesundheitsförderliches Arbeitsverhalten**.
- Stärkebasiertes Klima am Arbeitsplatz hat positive Effekte auf **Arbeitszufriedenheit und Arbeitsleistung**.
- Charakterstärken können entwickelt werden; Anwendung/Training von (Signatur-)Stärken führt zu **Anstieg in positivem Erleben (Spas) sowie Flow, Sinn bei der Arbeit, erhöhter Arbeits- und Lebenszufriedenheit sowie mehr Leistung**.
- Das Anwenden von Signaturstärken ist **intrinsisch motiviert**.

Argumente für die Zielgruppe Führungskräfte



- **Profitieren selber davon und wirken als Multiplikatoren.**
- **Leim** zwischen organisationaler, Team- und individueller Ebene.
- Charakterstärken können wertvolle **Ressourcen** sein, um arbeitsbedingten **Stress bewältigen** zu können und **Arbeitszufriedenheit zu steigern**.
- **Multiplikatoren-Rolle ist wichtig:** Nur ca. 20 % der Mitarbeitenden haben das Gefühl, ihre Stärken täglich einsetzen zu können und bloss ein Drittel verfügt über ein bedeutendes Verständnis ihrer (Charakter-) Stärken.
- Führungskräfte, die auf Stärken ihrer Mitarbeitenden fokussieren, erbrachten im Durchschnitt einen **36,4-prozentigen Leistungsanstieg** (Delta von 63,2 %).
- **Positiver Einfluss auf die Teamleistung** (auf Basis der Rolle in Teams können 30 % der Varianz der Arbeitszufriedenheit vorausgesagt werden).
- Positiver Zusammenhang zwischen **Leadership und Engagement**.

Positive Psychologie & Wandlungsfähigkeit



- Gestiegene Anforderungen an die **Wandlungsfähigkeit**.
- Flexiblere Strukturen wären gefragt, diese erfordern jedoch eine **neue Denkhaltung** (Selbststeuerung).
- Eine professionelle **Ausrichtung auf das Gelingende und Positive** kann diesen Wandel herbeiführen. Positive Emotionen fördern das **kreative Denken**, die **Neugier** und machen **resilient** (Broaden-and-build-Theorie).
- Es zeigt sich, dass dadurch nicht nur die Leistungsfähigkeit gesteigert wird, sondern auch die **Fähigkeit mit Veränderungen positiv umzugehen**, was durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Charakterstärken) zusätzlich gefördert wird.

Zielgruppenspezifisches Seminar für Führungskräfte

- Konzipiertes Seminar ist **möglichst kurz und einfach und auf Führungskräfte ausgerichtet**.
- Inhalte sind soweit möglich **operationalisiert**, um die Übertragung in den Alltag für die Führungskräfte zu erleichtern.
- Inhalte sind soweit möglich und sinnvoll in die **Sprache der Führungskräfte** übersetzt, mit **Beispielen** veranschaulicht und werden bereits während dem Seminar verarbeitet (**viele Anwendungen**).



Übersicht des konzipierten Seminars

Als Basis für allfällige weitere zielgruppenspezifische Anpassungen

Modul 1 Eigene Charakterstärken der Führungskräfte

- Einführung in Positive Psychologie und Grundlagen zu Charakterstärken
- Erkennen von Charakterstärken
- Anwendungen von Charakterstärken mit Fokus auf Wirtschaft/Arbeit
- Interventionen zu Charakterstärken mit Fokus auf Wirtschaft/Arbeit

4 positive psychologische Interventionen als Homework (während 4 Wochen)

Modul 2 Charakterstärken Teammitglieder und Anwendung im Team

- Intro und Reflexion/ Erfahrungsaustausch zu eigenen Charakterstärken
- Erkennen von Charakterstärken bei anderen mittels VIA-IS sowie „Strengthspotting“ und Kommunikation der Charakterstärken
- Anwenden: Teamrollen und Charakterstärken
- Anwenden: Positive Leadership mit Fokus auf Mitarbeitende führen
- Drei weitere konkrete Anwendungen im Team
- Wirkungsmessung positiver psychologischer Interventionen

Referenzen (Auswahl)

- Bestätigung und **Empfehlung** des als Abschlussarbeit konzipierten zielgruppenspezifischen Seminars für Führungskräfte zum Thema Charakterstärken durch die Studiengangsleitung CAS Positive Psychologie am Psychologischen Institut der **Universität Zürich**, siehe Referenzen auf www.bonovum.ch.
- **Resonanz auf das Seminar** (z.B. Poster-Präsentationen am Abschlusstag des CAS und an der Tagung der SWIPPA, der Schweizerischen Gesellschaft für Positive Psychologie).
- Das Seminar wurde bei der **DR. BÄHLER DROPA AG** den Teamleiter*innen der Zentrale vermittelt und für sehr gut befunden.
- Ausschnitt aus **DBD move** siehe www.bonovum.ch
- Zahlreiche Charakterstärken-basierte Einzelcoachings



Olivier Zimmermann

Tel: +41 79 876 54 21

olivier.zimmermann@bonovum.ch

www.bonovum.ch