

Positive Psychologie

Katharina Ehrhardt – PP-Trainerin, Consultant, Coach
www.coaching-in-sueddeutschland.de



IHK - Selbstständigen Tag
am 14.02.23 in München





Achtung:
Besondere Züchtung /
extra ausgebildete,
sehr intelligente, kluge
Ratten!



Misglücktes
Experiment,
dumme, träge
Ratten!



4 Puzzleteile über mich



Kapitalmarktanalystin, “Bankerin”

25 Jahre Erfahrung Bank, Versicherung, Aktienhandel,
14 Jahre als Fondsmanagerin



PP-Trainerin & Coach

10 Jahre als Coach und Trainerin, Start als Ehrenamt für
Langzeitarbeitslose, dann sukzessiver Ausbau



Expertin für Positive Psychologie

Hochschul-Dozentin im ersten dt. Masterstudiengang PP an der
[DHGS Ismaning](#) und an der Medical School Berlin
Ausbilderin der PP Grundlagenausbildung (16 Tage) bei der [DGPP](#)



Alpenbloggerin

Nach Konzern-Ausstieg bei W&W im Sommer 2020 die erste
Alpenüberquerung: Der [Traumpfad von München nach Venedig](#).
2021 die nächste große Tour von Salzburg nach Triest. Über
meine Touren schreibe ich auf www.alpenbloggerin.com und
halte Keynotes hierzu.

Unsere Inhalte



Von **Laborratten** und **griechischen Göttern**

Was ist Positive Psychologie?

Eine kurze Einführung

Was ist **Glück** aus Sicht der Forschung?
Und wie geht gelingendes **(Arbeits-)Leben?**

Positive Psychologie

Was ist das?

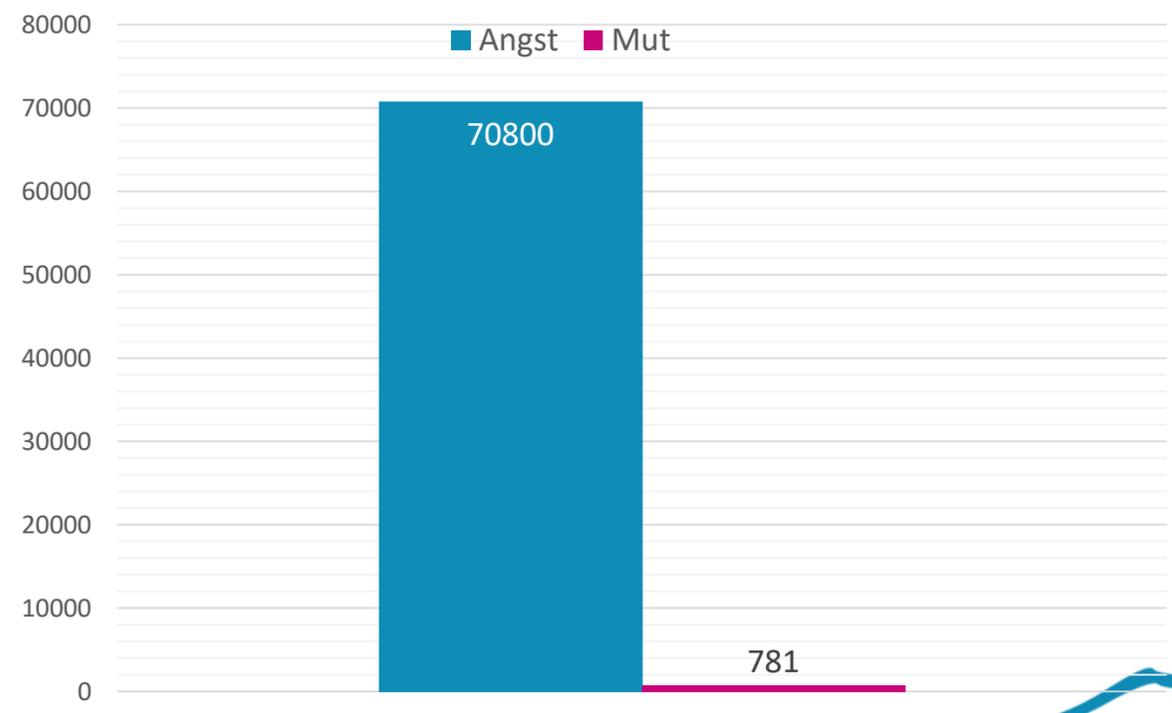
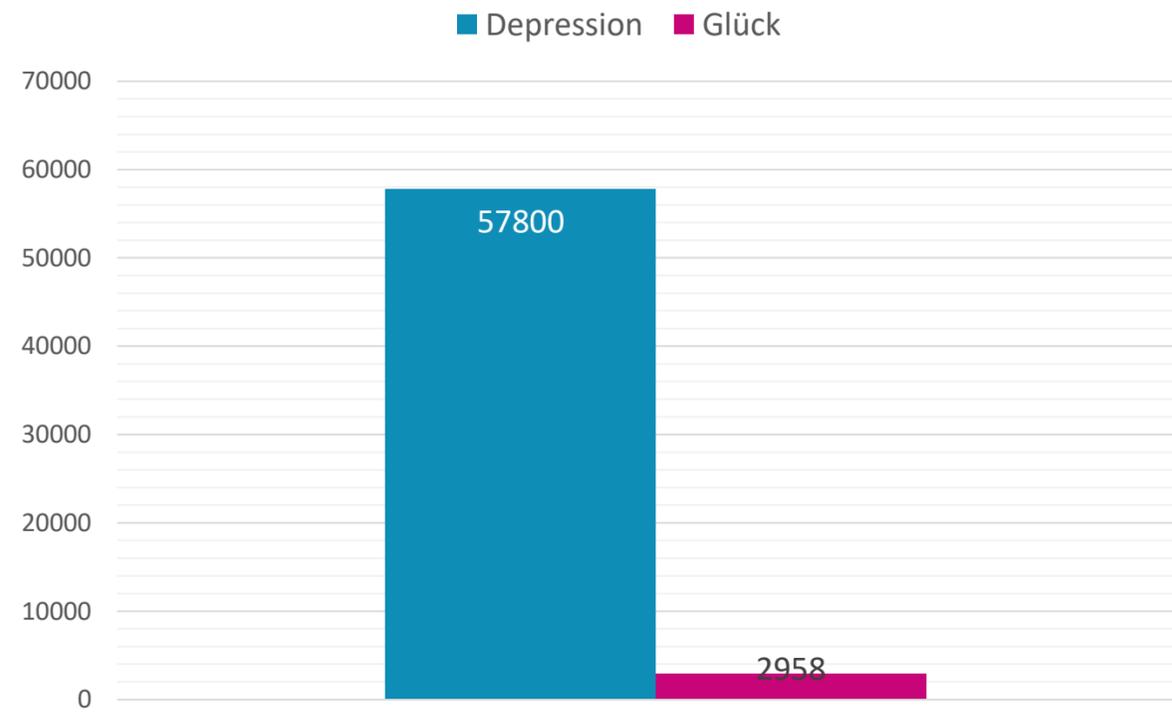
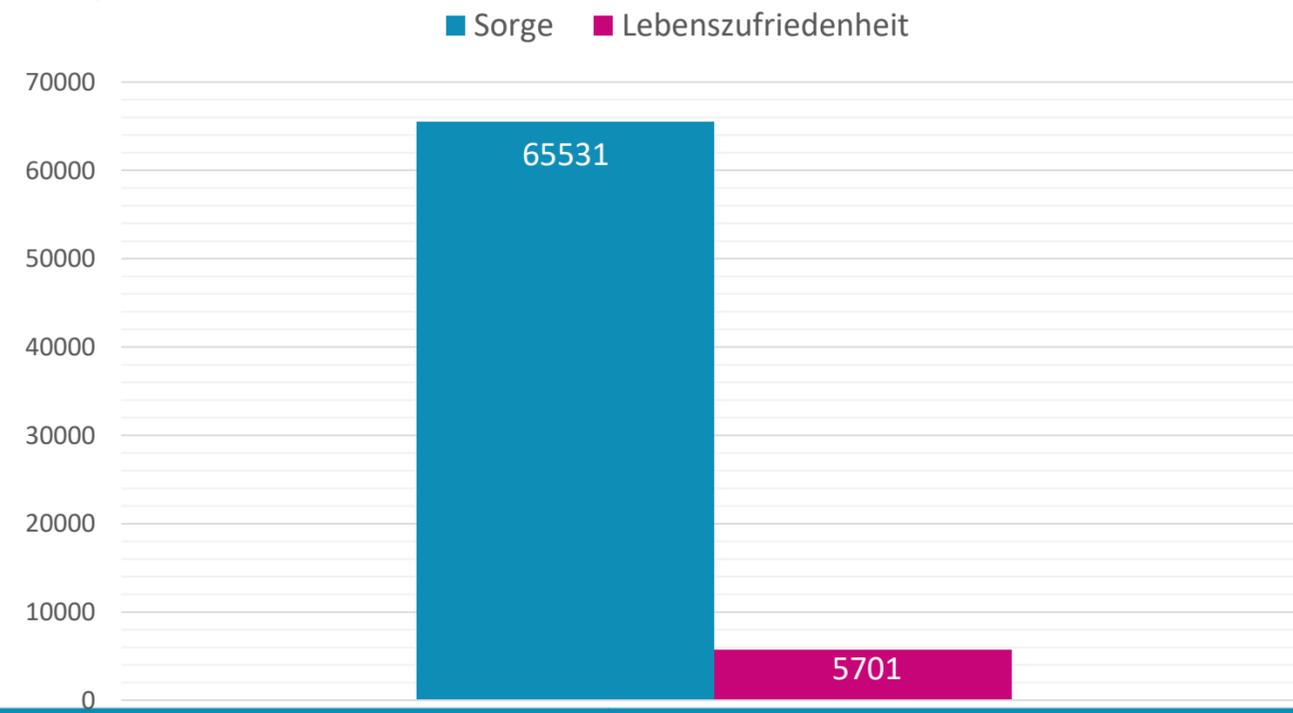
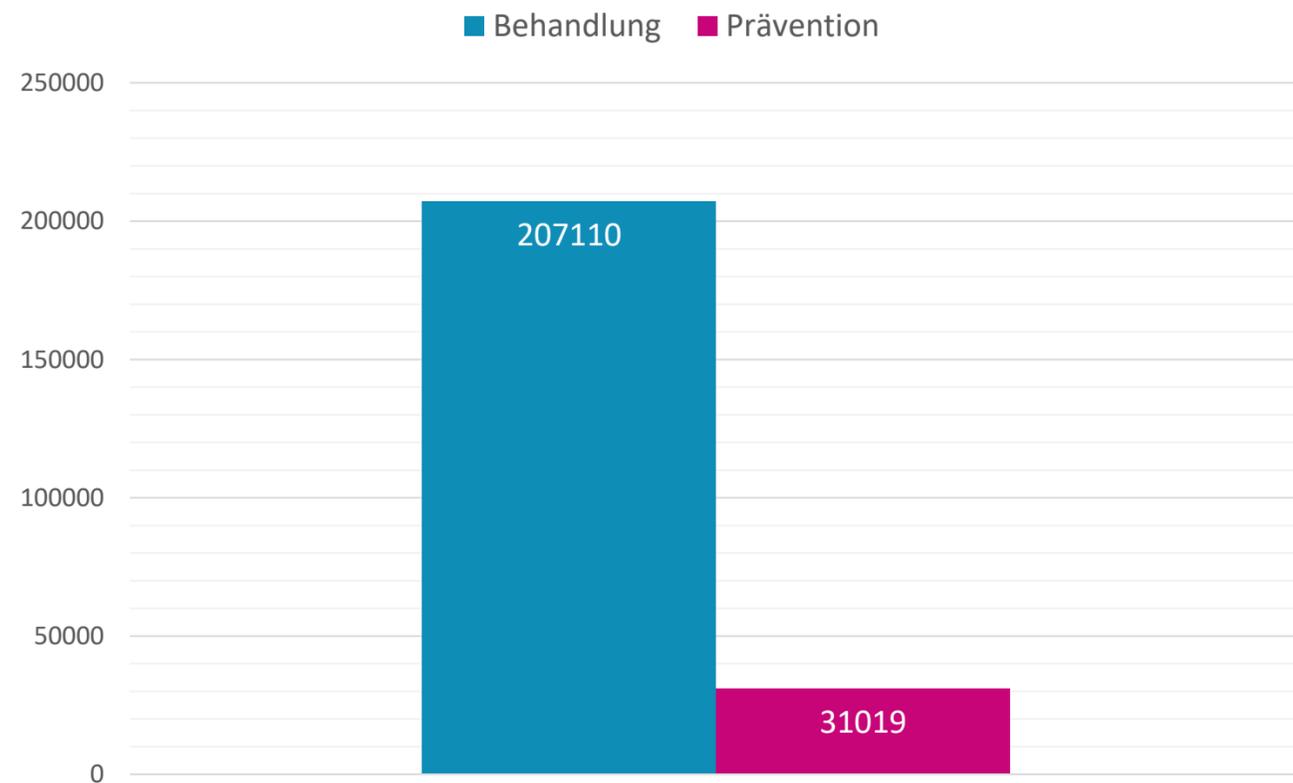


«Curing the negatives does not produce the positives.»

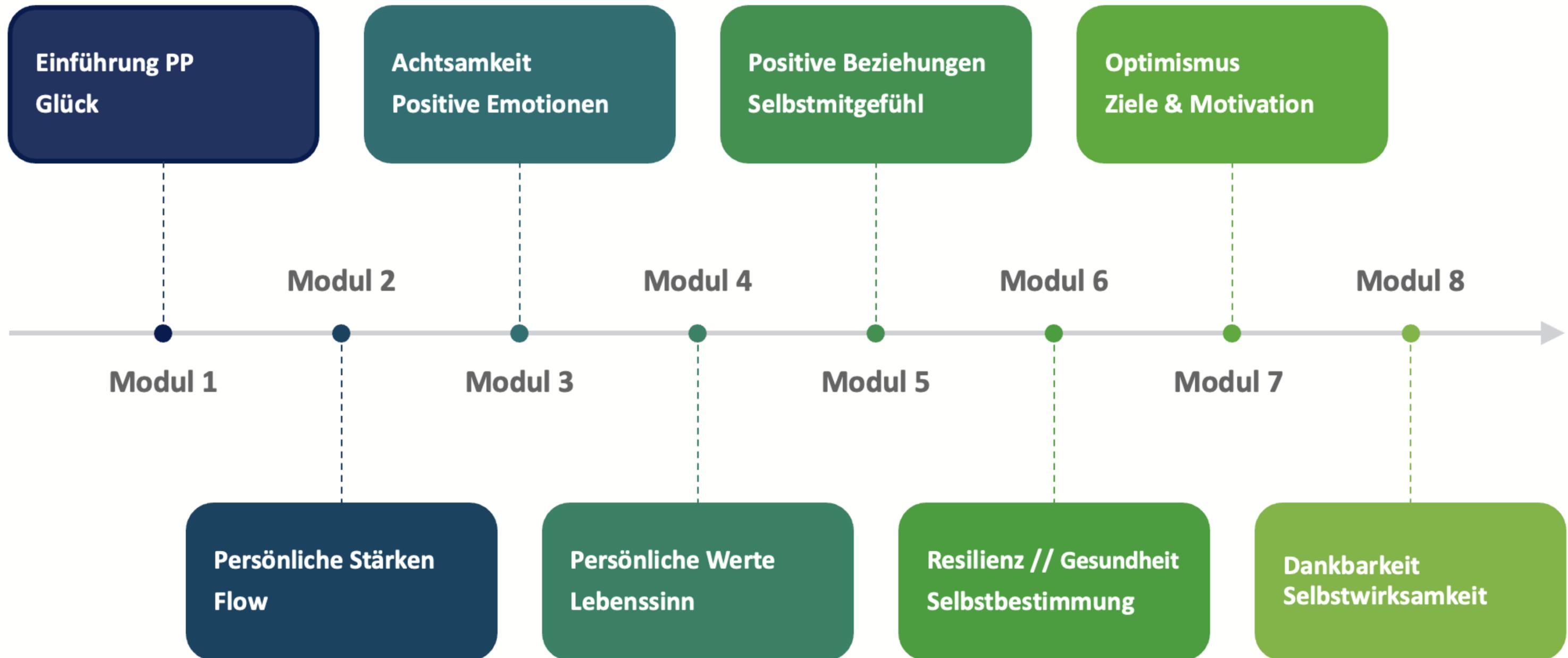


- **Geburtsstunde** der PP im Jahr 1998, Martin Seligman wird Präsident der **APA**
- Psychologie erkennt ihren größten **Irrtum**: Glück ≠ Abwesenheit von Leid
- Ein neuer **Forschungszweig** entsteht mit heute über 100.000 Studien zu Themen rund um **Wohlbefinden**, Glück, psychische Gesundheit, **gute Arbeit, gute Führung** (Positive Leadership) Bildung (Positive Education), gute Beziehungen, positive Kommunikation, Business, etc.
- Weg von «Opferwissenschaft» hin zu **Beforschung** dessen was Menschen dabei unterstützt, ein «**gutes, gelingendes**» Leben zu führen.

Der Forschungsstand im Jahr 2000



Heute haben wir Forschung zu all diesen Themen und bilden darin aus...



Welche Antworten haben
wir den nun zum Thema
Glück ?



Die bisherigen Antworten der Wissenschaft

HEDONISTISCH

Zufriedenheit
Subjektives
Wohlbefinden

Subjektives
Wohlbefinden
(Ed Diener)

Multiple
discrepancies
theory (MDT)
(Michalos)

EUDAIMONISCH

Flourishing

Flourishing in
Gesellschaften
(Huppert)

2-dimensionales
Modell
Flourishing
(Keyes)

PERMA
(Seligman)

Psychologisches
Wohlbefinden

Psychisches
Wohlbefinden
(Ryff)

PERMA gucken wir uns mal genauer an

HEDONISTISCH

Zufriedenheit
Subjektives
Wohlbefinden

Subjektives
Wohlbefinden
(Ed Diener)

Multiple
discrepancies
theory (MDT)
(Michalos)

EUDAIMONISCH

Flourishing

Flourishing in
Gesellschaften
(Huppert)

2-dimensionales
Modell
Flourishing
(Keyes)

PERMA
(Seligman)

Psychologisches
Wohlbefinden

Psychisches
Wohlbefinden
(Ryff)

Unsere Inhalte



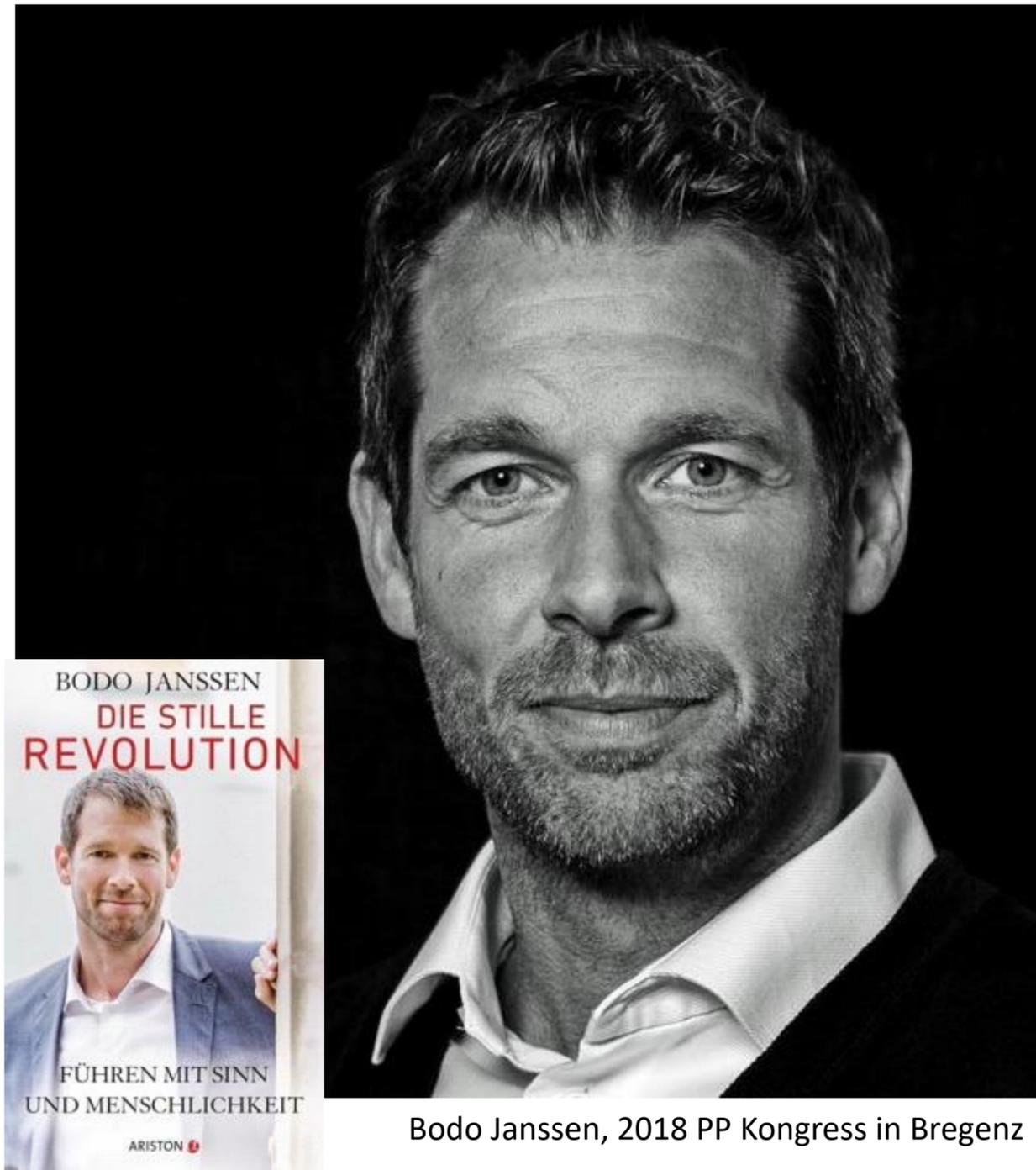
Von **Laborratten** und **griechischen Göttern**

Was ist Positive Psychologie?

Eine kurze Einführung

Was ist **Glück** aus Sicht der Forschung?
Und wie geht gelingendes **(Arbeits-)Leben?**

PP im Unternehmen – lohnt das?



Bodo Janssen, 2018 PP Kongress in Bregenz

„Es geht nicht um Human Resources sondern um Human Potential. Führung ist kein Privileg, sondern Dienstleistung.“

„Mit Umstellung auf Positive Leadership erreichten wir bislang:

- Mitarbeiterzufriedenheit plus 80%
- Senkung der Krankheitsquote von 8% auf unter 3%
- Anzahl der Bewerbungen plus 500%
- Steigerung der Gästezufriedenheit auf 98%
- Verdopplung von Gewinn und Umsatz innerhalb von drei Jahren bei signifikanter Steigerung der Produktivität.“

Macht uns Arbeit Freude?

KATHARINA
EHRHARDT

The
ECONOMIC
JOURNAL



Are You Happy While You Work?

Get access

Alex Bryson, George MacKerron

The Economic Journal, Volume 127, Issue 599, February 2017, Pages 106–125,

<https://doi.org/10.1111/eoj.12269>

Published: 12 January 2016 **Article history** ▼

“ Cite Permissions Share ▼

Abstract

Using a new data source permitting individuals to record their well-being via a smartphone, we explore within-person variance in individuals' well-being measured momentarily at random points in time. We find paid work is ranked lower than any of the other 39 activities individuals can report engaging in, with the exception of being sick in bed. Precisely how unhappy one is while working varies significantly with where you work; whether you are combining work with other activities; whether you are alone or with others; and the time of day or night you are working.

Die vorderen Plätze:

Happy (0 – 100)

Activities (in rank order)

Intimacy, making love
Theatre, dance, concert
Exhibition, museum, library
Sports, running, exercise
Gardening, allotment
Singing, performing
Talking, chatting, socialising
Birdwatching, nature watching
Walking, hiking
Hunting, fishing
Drinking alcohol
Hobbies, arts, crafts
Meditating, religious activities
Match, sporting event
Childcare, playing with children
Pet care, playing with pets
Listening to music
Other games, puzzles
Shopping, errands
Gambling, betting

Die mittleren:

Watching TV, film
Computer games, iPhone games
Eating, snacking
Cooking, preparing food
Drinking tea/coffee
Reading
Listening to speech/podcast
Washing, dressing, grooming
Sleeping, resting, relaxing
Smoking
Browsing the Internet
Texting, email, social media
Housework, chores, DIY
Travelling, commuting
In a meeting, seminar, class

Macht uns Arbeit Freude?

Die Schlusslichter der Studie:



Admin, finances, organising

Waiting, queueing

Care or help for adults

Working, studying

Sick in bed



PERMA Model nach Martin Seligman



P

Positive Emotions

Gute Gefühle erleben, bewusst wahrnehmen und steigern



E

Engagement

Das Wissen um die eigenen Stärken und deren Einsatz, Flow erleben



R

Relationship

Gute Beziehungen und wie diese gelingen



M

Meaning

Sinn im Tun finden

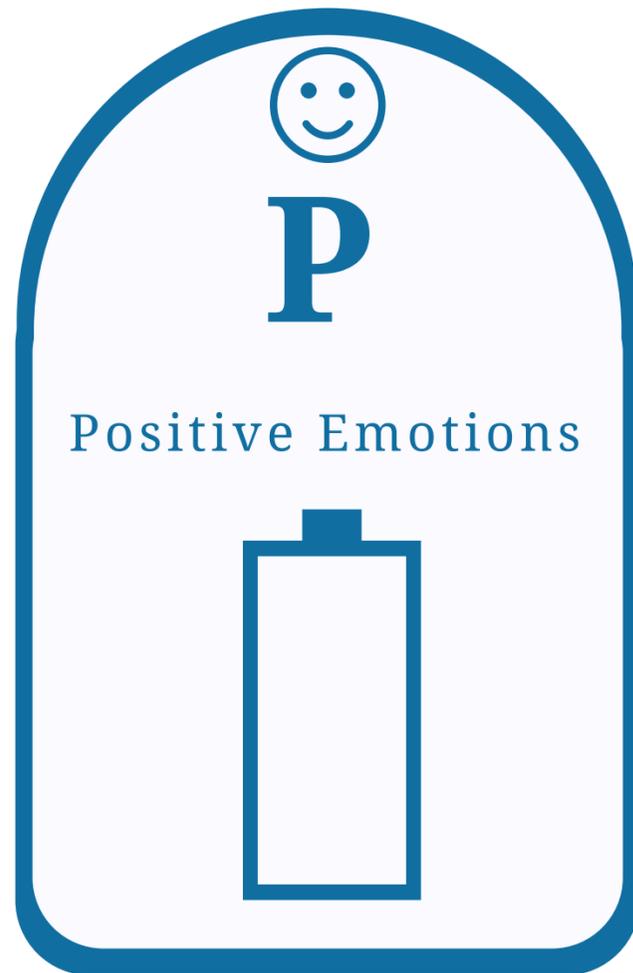


A

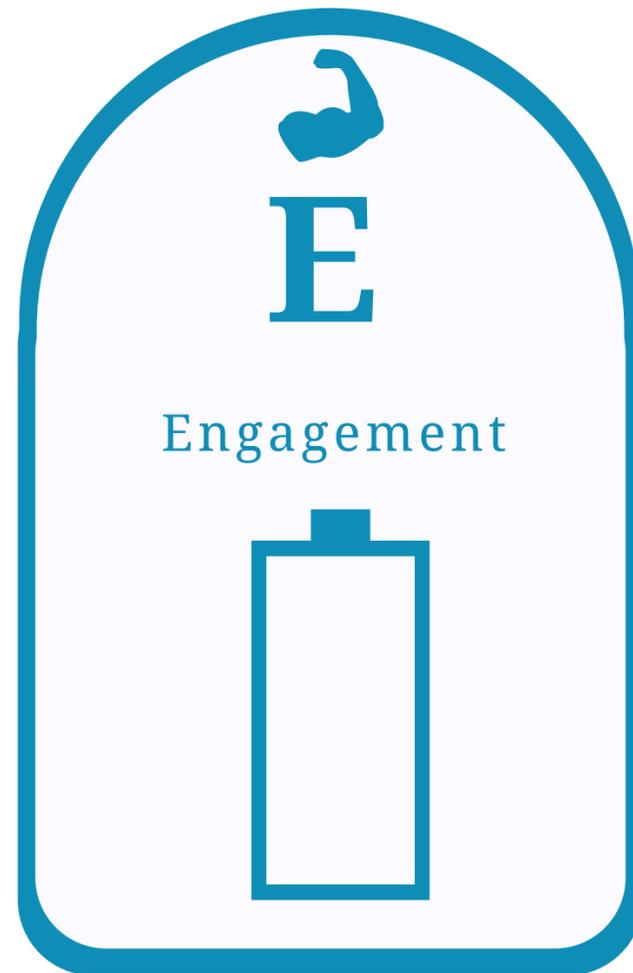
Accomplishment

Gute Ziele setzen und erreichen

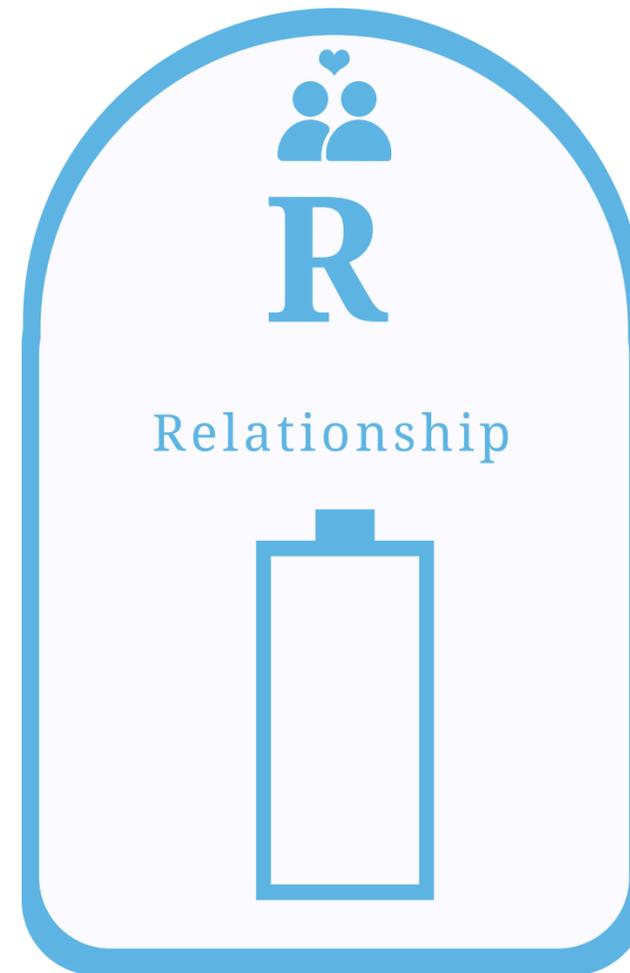
Eigene Füllstände überprüfen



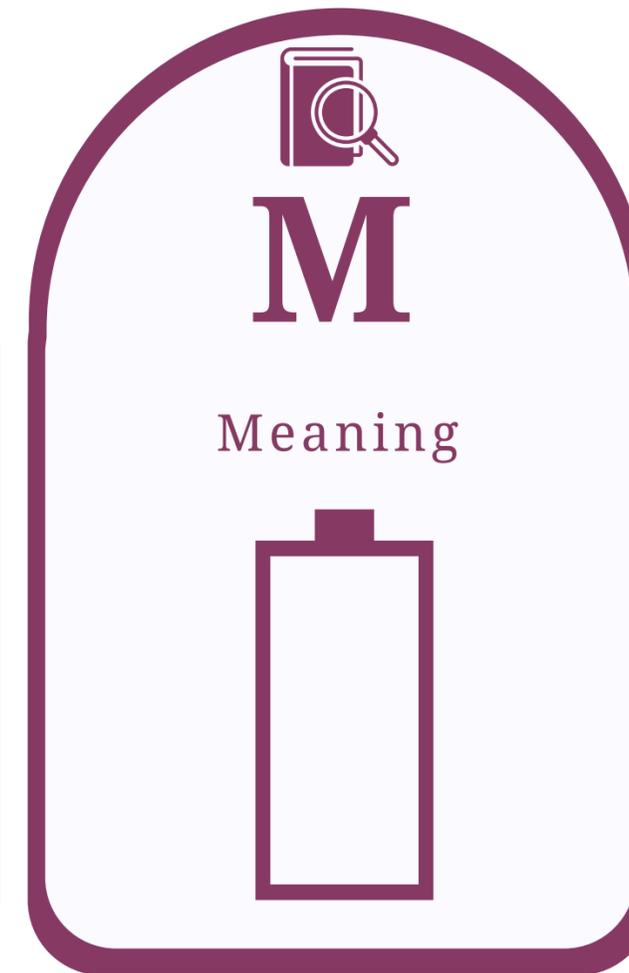
Gute Gefühle erleben, bewusst wahrnehmen und steigern



Das Wissen um die eigenen Stärken und deren Einsatz, Flow erleben



Gute Beziehungen und wie diese gelingen



Sinn im Tun finden



Gute Ziele setzen und erreichen

My PERMA-Scorecard:

Stellt euch gegenseitig anhand der 5 PERMA Säulen vor:



Name:
Positive Emotionen¹: ...
Engagement: ...
Positive Beziehungen: ...
Sinn: ...
Errungenschaften/Ziele: ...

Mögliche Leitfragen / Fragt euch gegenseitig::

Welche sind typische **Positiven Emotionen** für dich / welche erlebst du derzeit häufig? Bei welcher Tätigkeit?

Engagement / Stärken: Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich Zeit und Raum / komme in den Flow? Was sind Stärken von mir, die mich dieses Jahr weitergebracht haben?

Positive Beziehungen: Mit welchen Menschen umgibst du dich gerne, mit wem verbindet dich eine besonders gute Beziehung, beruflich wie privat?

Sinn: Was gibt deinem Leben derzeit Sinn? Was empfindet du daran als besonders wertvoll?

Ziele: Worauf in deiner Vergangenheit bist du stolz? Was ist dir zuletzt richtig gut gelungen?

Das “E” – Engagement Stärken erkennen und einsetzen

E

Engagement

Das Wissen um
die eigenen
Stärken und deren
Einsatz, Flow
erleben



Was wir von
Pinguinen
lernen
können...



Pinguine an Land



Pinguine im Wasser



Der “Erfinder” der Pinguinmetapher



„Menschen ändern sich nur selten komplett und grundsätzlich. Wenn du als Pinguin geboren wurdest, machen auch sieben Jahre Psychotherapie aus dir keine Giraffe. Also nicht lange hadern:

Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte und finde dein Wasser. Und dann: Spring! Und Schwimm!

Und du wirst wissen, wie es ist, in Deinem Element zu sein.“

Eckart von Hirschhausen

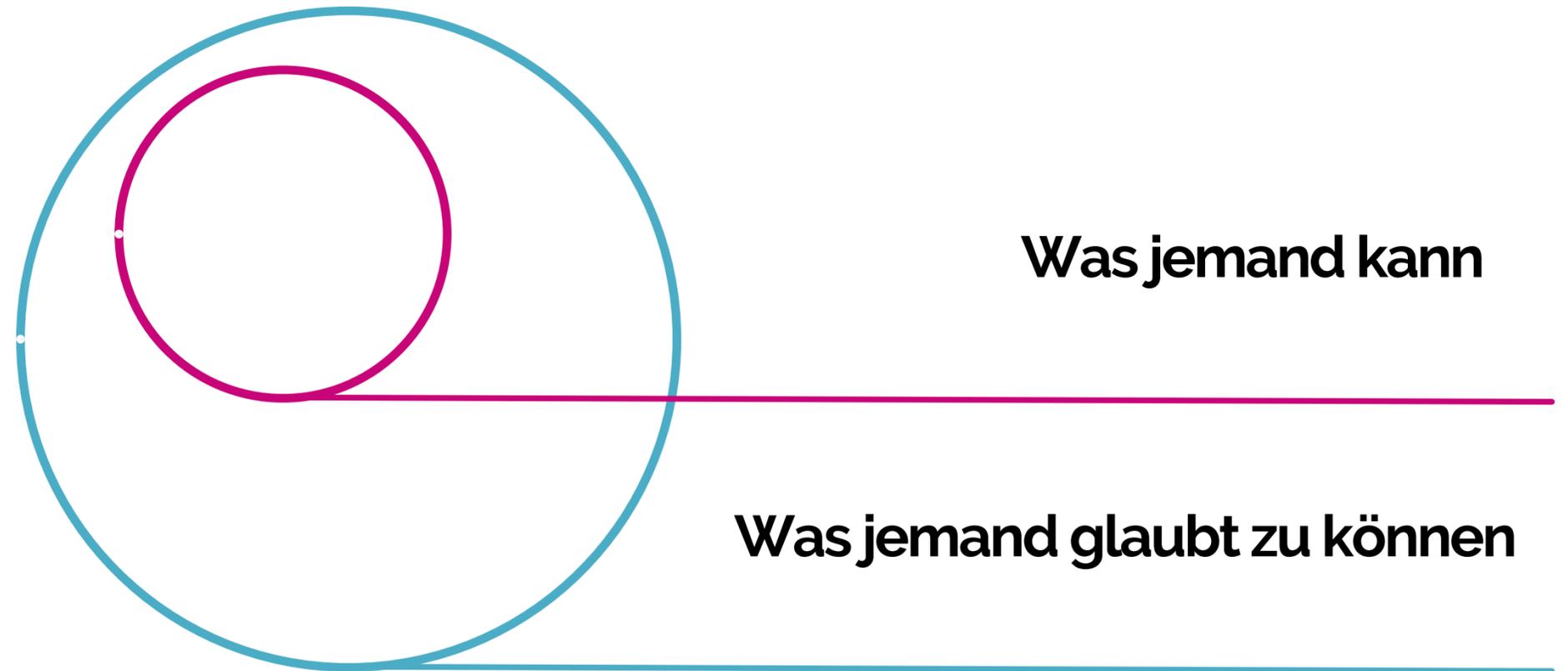
Und noch einer, der das lebt...



Warren Buffet

„Everybody's got a different circle of competence.

The important thing is not how big the circle is. The important thing is staying inside the circle.“



Was jemand kann

Was jemand glaubt zu können



Warum Stärken stärken?

Höhere Zielerreichung

Glücklichere und zufriedenerere Mitarbeitende

Weniger Fluktuation

Grösseres menschliches Entwicklungspotenzial durch unsere Stärken, nicht durch Arbeit an unseren Schwächen

Höhere Kundenzufriedenheit

Höhere Resilienz

Reduktion unternehmensschädigendes Verhalten

Warum Stärken stärken?



1. Arbeit an Schwächen ist:

- mühsam
- nur begrenzt erfolgreich
- trägt wenig zum Selbstbewusstsein, zur Motivation und zum Wohlbefinden bei.

2. Um exzellente Leistungen hervorzubringen, müssen die Stärken eingesetzt und ausgebaut werden.

3. Nutzung individueller Stärken fördert Wohlbefinden und Zufriedenheit

Deinen Stärken auf der Spur - Ideen

Möglichkeit 1: Standardisierte Tests

- **VIA Charakterstärken Test** (kostenlos): www.charakterstaerken.org
- **Gallup Strength Finder** (kostet bisschen was): www.gallup.com
- **Strength Profile** (kostet wenig, aber nur auf englisch verfügbar): www.strengthprofile.com



Möglichkeit 2: Beobachte dich

- Was fällt mir **leicht**? Wofür fragen mich andere oft? Wann fühle ich mich lebendig?
- Auf welche meiner **Erfolge** bin ich stolz? Wie habe ich sie erreicht? Wie noch? Was habe ich genau dafür getan?
- Welche Eigenschaften bewundere ich **an anderen**?



Möglichkeit 3: Fremdbild einholen

- Frage deine **Kollegen, Freunde, Familie**. Welche Stärken sehen sie in dir?
- Schau in deine alten **Grundschulzeugnisse**. Was haben deine Lehrer damals schon über dich gesagt?
- Findet Routinen im Büro in denen ihr **Erfolge genauso analysiert** wie Fehler. Wer hat was dazu beigetragen? Wie ist euch das gelungen? Schaut genau hin.



Das “R” – Gelingende Beziehung leben

R

Relationship

Gute Beziehungen
und wie diese
gelingen

„Gute Beziehungen schützen vor den Enttäuschungen des Lebens, sie verlangsamen physischen und mentalen Verfall und sind bessere Indikatoren für ein langes und glücklicheres Leben als soziale Klasse, IQ oder die Gene.“



KATHARINA
EHRHARDT

Prof. Robert Waldinger - Harvard Study on Adult Development - 1938 – heute

Auch die SZ berichtet zuletzt über dieses fast 100 jährige Langzeitprojekt:

<https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/gesellschaft/glueck-beziehungen-robert-waldinger-e276198/?reduced=true>

Süddeutsche Zeitung

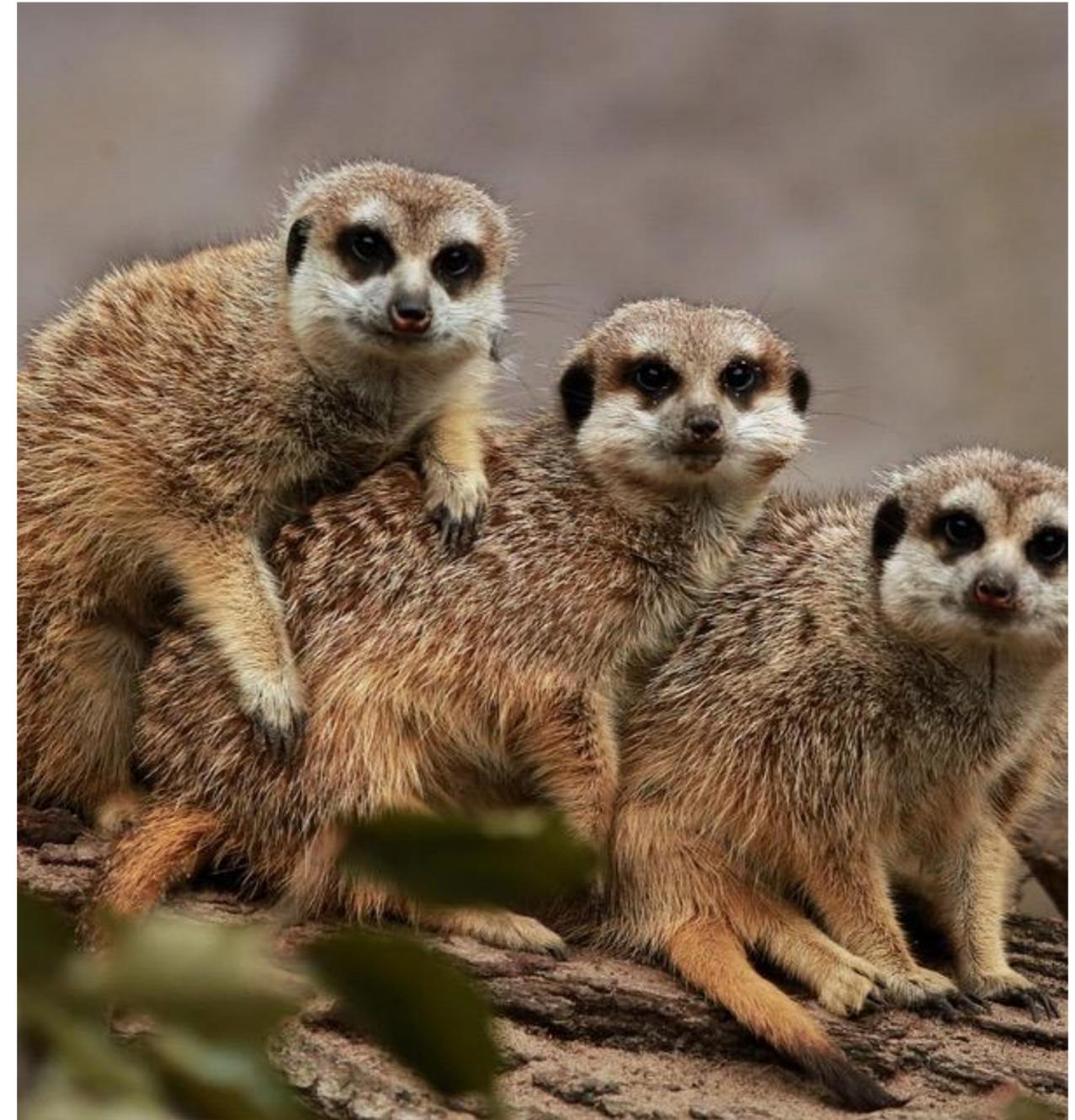
Wie wird man glücklich?



Gute Beziehungen tragen zu Langlebigkeit UND Jobzufriedenheit bei

Folgende Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer
früheren Sterblichkeit um ...%

Übergewicht	20%
Exzessives Trinken von Alkohol	30%
Rauchen	50%
Schlechte o. fehlende soziale Bindungen / Einsamkeit	70%



Die Gottman-Konstante

Interaktionen in **stabilen** Beziehungen

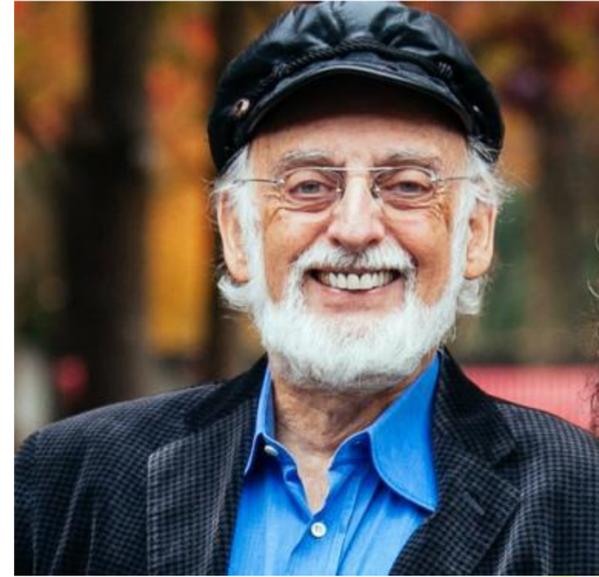
Positiv: 5 zu Negativ: 1

Interaktionen bei Paaren, die **auf Scheidung zusteuern**

Positiv: 0,8 zu Negativ: 1

Was sind positive Interaktionen?

- Echtes Interesse
- Wertschätzung
- Den Beitrag des anderen sehen
- Kleine und große Komplimente
-



Das “A” – sich und anderen gute Ziele setzen

A

Accomplishment

Gute Ziele setzen
und erreichen

Zielerreichung und Selbstwirksamkeit fördern



Leistungsorientiert: Die Person und deren Intelligenz, Talent etc. bzw. die Leistung an sich werden in den Vordergrund gestellt.

→ Leistungsorientiertes Feedback fördert eher ein statisches Selbstbild



Prozessorientiert: Der Fokus des Lobes liegt auf der Anstrengung, der Ausdauer, der eigenen Verbesserung ggü. dem letzten Mal und was dafür getan wurde:

→ wirkt motivierend (auch bei neg. Leistung!!)
beziehungsfördernd, steigert Selbstwirksamkeit

PERMA zum Nachhören



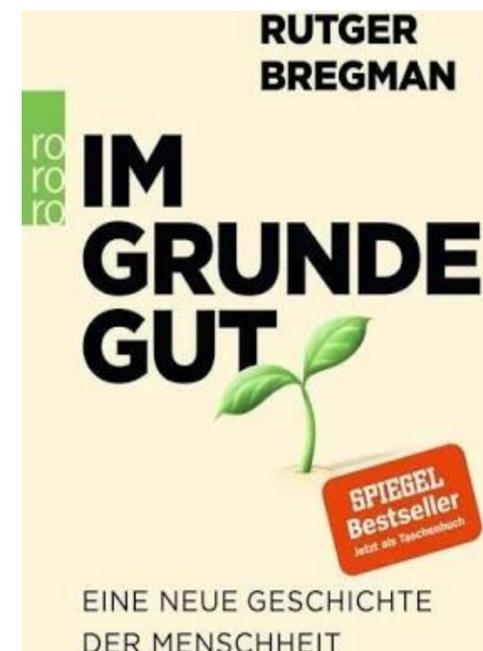
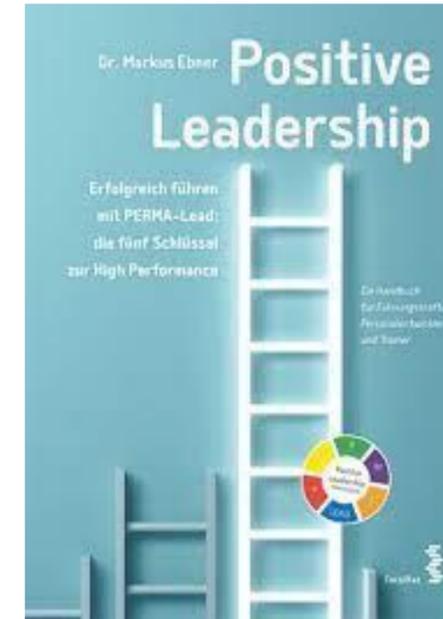
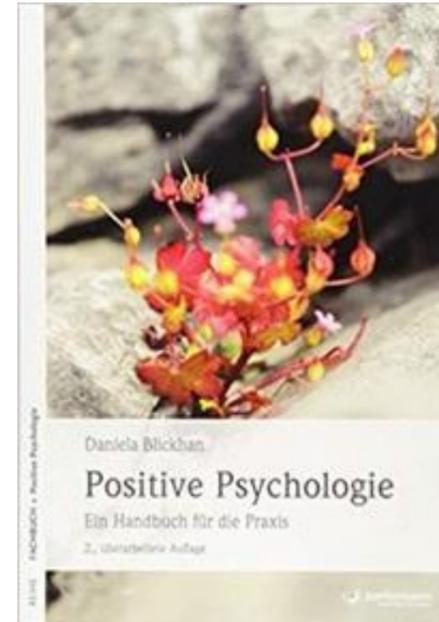
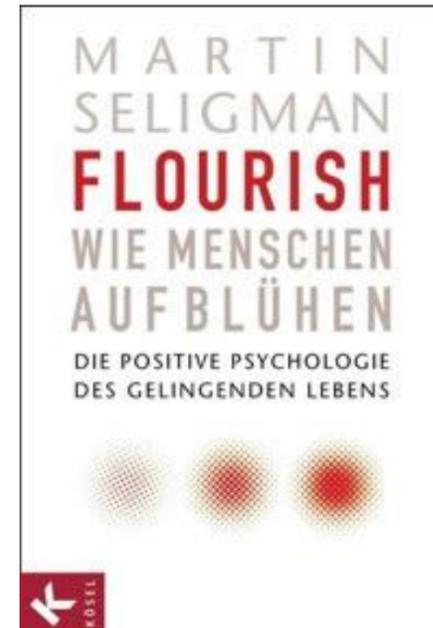
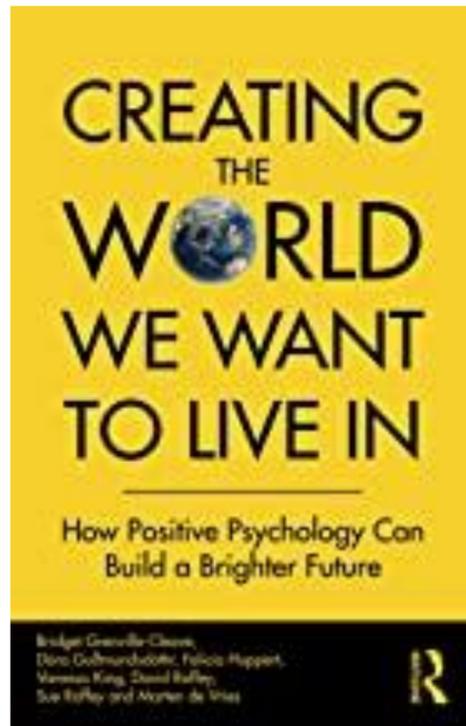
Im Sommer 2022 durfte ich eine Stunde lang im „Get Happy“ Podcast von Antenne Bayern über Positive Psychologie erzählen. Ab ca. der Mitte der Podcast-Folge geht es im Detail um das PERMA Modell und dessen Anwendung mit vielen Beispielen.

Wer also mehr dazu hören mag, wird hier fündig

<https://www.antenne.de/mediathek/serien/bayern-buddha-happiness/45729-positive-psychologie-mit-katharina-ehrhardt>



Zum Weiterlesen



Katharina Ehrhardt

Websites

www.katharina-ehrhardt.de

www.alpenbloggerin.com

Katharina@alpenbloggerin.com

(für alles rund um Berge)

info@coaching-in-sueddeutschland.de

(für alles rund um Positive Psychologie,
Vorträge, Coaching & Training)

Mehr zu Ausbildungen in Positiver Psychologie:

www.dgpp-online.de

Master-Studiengang Pos. Psychologie an der DHGS:

<https://www.dhgs-hochschule.de/>



Mich findet man auch hier:



Herzlichen Dank!

Und allzeit Freude, Erfüllung &
Erfolg– privat wie beruflich!

