

Tipps & Tools für Trainer und Coaches

Positive Psychologie im Job



PRAXISTIPP
 Live-Webinar
 Positive Psychologie –
 Ein Wegweiser zum
 Wohlbefinden.
www.lwo.ch/pospsych

Mit einer positiven Einstellung den Alltag meistern – ein häufiger Wunsch, der durch äussere Umstände oft herausfordernd ist. Wie kann es dennoch gelingen? Ein interaktives Live-Webinar bietet wertvolle Impulse.

Das Hoffungsbarometer von Swiss Future und der HSG erhebt jährlich die Zukunftserwartungen der Bevölkerung. Neben klassischen Werten wie Gesundheit und Familie gewinnen Lebenssinn, Selbstverwirklichung und Nachhaltigkeit an Bedeutung. Doch wie kann eine positive Grundhaltung diese Hoffnungen beeinflussen?

Die Kraft der Positiven Psychologie

«Die Positive Psychologie beeinflusst unsere Sichtweise nachhaltig», sagt Serge Grünwald, ein Experte auf dem Gebiet. In seinem interaktiven Live-Webinar vermittelt er fundierte Methoden zur Förderung des Wohlbefindens.

Im Webinar geht es um zentrale Fragen: Was macht unser Leben lebenswert? Wie kann man die Erkenntnisse im Alltag und als Coach oder Trainer nutzen? Grünwald führt mit wissenschaftlichen Ansätzen und praktischen Übungen durch die Welt der Positiven Psychologie.

«Wir betrachten die evolutionären Ursprünge unseres Denkens und lernen, wie die Positive Psychologie hilft, Negatives zu überwinden und Positives zu fördern. Das PERMA-Modell von Martin Seligman zeigt fünf Elemente eines erfüllten Lebens: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Erfolge. Diese Erkenntnisse setzen wir lebensnah um.»

Ziel ist die persönliche Selbstreflexion durch Übungen, um das Positive im Alltag zu stärken. «Ich möchte, dass wir unsere eigenen Stärken erkennen. Eine Reflexion hilft, Charakterstärken zu verstehen und gezielt einzusetzen.» Letztlich sei der Blick auf das Positive der Schlüssel zur Zufriedenheit.

Erkenntnisse für den Alltag

Grünwald betont: «Eine der wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse ist, dass eine offene und positive Einstellung mehr neuronale Verbindungen

im Gehirn aktiviert als Widerstand oder Pessimismus.» Die Positive Psychologie biete Methoden, um diese Einstellung zu fördern. «Ich sehe sie als eine Lebenseinstellung, die uns trägt.»

Seit mehr als 25 Jahren ist die Positive Psychologie eine wissenschaftlich etablierte Disziplin. Grünwald hat dazu ein Buch veröffentlicht: «Mein Handbuch der Selbstmotivation» (Zytglogge Verlag), das mit Methoden der Positiven Psychologie entstanden ist.

Natürlich gibt es Grenzen. «Manchmal ist Realismus gefragt», räumt Grünwald ein. «Der grösste Erfolg liegt in der Balance. Es geht nicht um unkritischen Optimismus, sondern um eine bewusste Entscheidung: Gehe ich eher optimistisch oder pessimistisch durchs Leben?» Die individuelle Einstellung sei entscheidend.

Daniel Herzog



ist Bildungsexperte und CEO der Lernwerkstatt Olten – des schweizweit führenden Bildungszentrums für lebendige Er-

wachsenbildung, wirkungsvolles Coaching, zielführende Beratung und professionelles Personalmanagement.

lernwerkstatt

Tel.: +41 62 291 10 10
www.lernwerkstatt.ch



«Die Kraft der Positiven Psychologie beeinflusst unsere Sichtweise nachhaltig», sagt Serge Grünwald.