

Positive Psychologie – Der Katalysator in der Arbeitswelt

Mit positiver Einstellung und Energie ins neue Jahr starten – das ist, sowohl im privaten wie auch beruflichen Umfeld einer der vielen und wichtigsten Vorschläge der meisten Menschen. Durch äussere Umstände oder andere störende Einflüsse ist die Umsetzung nicht immer gewährleistet. Wie kann es aber dennoch gelingen? Ein interaktives Live-Webinar kann da helfen.

Das Hoffnungsbarometer von Swiss Future und der HSG wird seit 2009 jährlich im November für das kommende Jahr in einer Internet-Umfrage in Zusammenarbeit mit dem Medium 20 Minuten erhoben. Befragt wird jeweils die Öffentlichkeit über ihre Zukunftserwartungen in verschiedenen Bereichen, über langfristige gesellschaftliche Zukunftsszenarien, über ihre persönlichen Hoffnungen, über die Quellen von Hoffnung sowie über ihre Werte, Welt- und Selbstbilder. Neben den «Klassikern» (gute Gesundheit, eine glückliche Familie, Ehe oder Partnerschaft, Harmonie im Leben, persönliche Selbstbestimmung, gute Beziehungen zu anderen Menschen und eine sinnstiftende Aufgabe) stehen auch andere Hoffnungen und Erwartungen hoch im Kurs: Lebenssinn, dem Wunsch nach persönlichem Wachstum, Gemeinschaft, Nachhaltigkeit, Selbstwert sowie dem Glauben an das Gute und dem Glück im Leben.

Wie aber kann man diese Erwartungen und Hoffnungen mit



Bild: zVg

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

einer positiven Grundhaltung beeinflussen? «Die Kraft der Positiven Psychologie beeinflusst unsere Sichtweise auf gewisse Dinge nachhaltig», sagt Serge Grünwald. Er leitet ein interaktives Live-Webinar bei der Lernwerkstatt Olten und bietet einen Einblick in fundierte Methoden und Konzepte, die das Wohlbefinden fördern und zur Lebensfreude beitragen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Übungen

Seine Themen im Webinar: Was macht unser Leben wirklich lebenswert? Was bedeutet es, ein «gutes Leben» zu führen? Und wie können wir diese Erkenntnisse als Coach und Trainer/in und im Alltag anwenden? Serge Grünwald, der sich seit vielen Jahren mit dem Thema Positive Psycho-

logie beschäftigt, liegt dieses Thema am Herzen. Er will die Teilnehmenden im Live-Webinar mitnehmen auf eine Reise durch die faszinierende Welt der Positiven Psychologie, unterstützt durch wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Übungen.

«Wir betrachten die evolutionären Ursprünge unseres Denkens und lernen, wie uns die Positive Psychologie hilft, Negatives zu überwinden und Positives zu kultivieren. Anhand des PERMA-Modells von Martin Seligman erkunden wir fünf wesentliche Elemente für ein erfülltes Leben: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Erfolge. Dabei werden wir die Erkenntnisse auf einfache und lebensnahe Weise anwenden, so dass man erste Schritte in die Praxis der Positiven Psychologie gehen kann.»

Das Ziel ist eine persönliche Selbstreflexion, die man über Methoden und Übungen zu erreichen versucht, um das Positive im Alltag zu fördern. «Ich möchte auch bewirken, dass wir unsere eigenen Stärken erkennen: Durch eine Analyse und deren Reflexion lernt man Charakterstärken kennen und wie man diese im Alltag, im Coaching und Training gezielt einsetzen kann.» Schlussendlich ist der Blick auf das Positive im Leben der Schlüssel zur eigenen persönlichen Zufriedenheit – so Serge Grünwald weiter. Das Live-Webinar richtet sich nicht nur an Businessleute. Die Hauptzielgruppe dieses spezifischen Webinars seien aber vor allem Trainer/innen, Ausbilder/innen und Coaches. Und da ist die eigene Grundhaltung entscheidend für den Erfolg beziehungsweise für die Nachhaltigkeit der Teilnahme. «Ich glaube fest daran, dass eine optimistische Haltung der Schlüssel für ein erfülltes Leben ist. In unserem Umfeld als Bildungsfachleute ist dies besonders wichtig.» Die gewonnenen Erkenntnisse seien für alle anwendbar – im Beruf wie auch privat.

Serge Grünwald: «Das Webinar ist eine Weiterentwicklung meines gleichnamigen Workshops. Die Basis dazu legte ich in der Ausbildung zur Positiven Psychologie an der UPENN, University of Pennsylvania. Die Grundlagen wurden von mir aus dem Engli-

schen der Originaldokumente übersetzt. Wichtig ist dabei, dass es sich um eine anerkannte Disziplin aus der Psychologie handelt.»

Erkenntnisse für alle anwendbar – im Beruf wie auch privat

Grünwald präzisiert: «Eine der wichtigsten Erkenntnisse aus der Wissenschaft ist, dass wenn man grundsätzlich mit einer offenen und positiven Einstellung an die Herausforderungen des Lebens herangeht, sich im Gehirn viel mehr Synapsen öffnen und viel stärker kooperieren und verbinden, als wenn man sich dagegen stemmt.» Die Positive Psychologie bietet Werkzeuge und Methoden, um dies einfacher und besser zu ermöglichen. «Daher erachte ich die Positive Psychologie vor allem als Haltung, welche einem durch das eigene Leben trägt.»

Seit gut 25 Jahren ist die Positive Psychologie eine wissenschaftlich anerkannte Disziplin der Psychologie. «Dabei gäbe es unzählige Berichte, welche in spannenden Büchern erläutert werden. Eines dieser Bücher habe ich selbst vor einem

«Positive Psychologie ist in erster Linie eine Haltung, die einen durch das eigene Leben trägt.»

Jahr über den Zytglogge Verlag herausgebracht», so Grünwald. Der Titel des Buches: «Mein Handbuch der Selbstmotivation». Es sei, so der Autor, ein schönes Beispiel, dass er dieses Buch vor allem mit Hilfe der Positiven Psychologie habe realisieren können.

Natürlich gibt es auch bei diesem Thema Grenzen. Besonders dann, wenn eher Realismus bei aller positiven Psychologie angebracht ist. Wie wohl bei allem im Leben liege der grösste Erfolg in der Balance, so Grünwald. Ausschliesslich positive Psychologie könne es wahrscheinlich gar nicht geben. Es sei vielmehr die eigene Haltung und eine Entscheidung, ob man dem Leben eher optimistisch oder eher pessimistisch begegnen möchte. Die Grenzen seien dabei wohl individuell und gleichwohl dynamisch.

JoW

ANZEIGE

lernwerkstatt

50%
Kursgeldrückerstattung
BUNDESBEITRÄGE
EIDGENÖSSISCHE
PRÜFUNGEN

HR-Assistent/in HRSE

Buchen Sie jetzt ein
kostenloses
Beratungsgespräch
im Wert von
CHF 165.-

Telefon 062 291 10 10
www.lernwerkstatt.ch/beratung

Ihr Plus bei der Lernwerkstatt:

- 100% online per Zoom, keine Anreise notwendig
- E-Übungs-Tool mit 1000 Musterlösungen für die Zertifikatsprüfung
- Anschlussprogramm HR-Fachfrau/HR-Fachmann FA

Mehr Infos: 062 291 10 10

www.hr-ausbildungen.ch



Live-Webinar mit Serge Grünwald Positive Psychologie

Was macht unser Leben wirklich lebenswert? Was bedeutet es, ein «gutes Leben» zu führen? Und wie können wir diese Erkenntnisse im Alltag anwenden? Erleben Sie in diesem interaktiven Live-Webinar mit maximal 16 Teilnehmenden die Kraft der Positiven Psychologie und erfahren Sie von Serge Grünwald, wie sie unser Leben und unsere Sichtweise nachhaltig bereichern kann.

lwo.ch/pospsych