



Verwelken oder Aufblühen?

Wie Sie in Ihrem Job glücklicher werden: Eine Anleitung.

Welche psychologischen Tricks nutzen Sie für sich? Oder wollen Sie von dem ganzen Psychokram nichts hören? Ganz egal wie Sie darüber denken, Psychologie wirkt trotzdem. Und einen besonders nennenswerten Nutzen hat die Positive Psychologie. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie mit kleinen Veränderungen Großes bewirken können.

Positive Psychologie vs. positives Denken

Aussagen wie „Du musst einfach nur positiv Denken“ oder ständig mit der rosaroten Brille umherzulaufen hat wenig mit der Positiven Psychologie zu tun. Vielmehr geht es dem Begründer Martin Seligman darum, seine Potenziale zu entfalten und aufzublühen – flourishing nennt er es. Zentrale Faktoren sind

- ▶ positiven Emotionen,
- ▶ Sinn,
- ▶ Engagement und
- ▶ positive Beziehungen.

Seligman wollte herausfinden, was das Leben lebenswert macht. Es gibt inzwischen viele Untersuchungen die belegen, wie die Positive Psychologie zu Wohlbefinden und erfolgreichem Verhalten und somit auch zu optimaler Leistung beitragen kann. Selbst bei Depressionen konnten mit Hilfe der Positiven Psychologie schon sehr gute Ergebnisse nachgewiesen werden. Im Unterschied zum positi-

ven Denken – bei dem hauptsächlich mit Affirmationen gearbeitet wird – funktioniert die Positive Psychologie auch dann, wenn Sie nicht daran glauben.

Was können Sie tun, um im Job aufzublühen? Wie soll das gehen? Die Positive Psychologie hat Antworten darauf.

Glücklich im Beruf?

Glücklich zu sein ist ein innerer Zustand, der u. a. geprägt ist von Wohlbefinden, Zufriedenheit und innerem Frieden – und hängt nur zu 10 % von den Lebensumständen ab. Die Positive Psychologie unterscheidet zwischen Wohlfühlglück und Werteglück.

Unser Wohlfühlglück entsteht mit den schönen Dingen im Leben. Sei es eine entspannende Wellnessbehandlung, ein schönes Schmuckstück oder vielleicht das neueste Cabrio. Ein Nachteil dabei ist, dass wir uns daran gewöhnen, wollen es immer wieder oder noch mehr davon. Auf Dauer macht uns das nicht glücklich. →

- Gesellt sich das Werteglück dazu, bekommt das Glück einen verlässlichen Partner. Das Werteglück entsteht aus einer sinnhaften Tätigkeit, die im Einklang mit unseren Werten ist. Beobachten Sie sich selbst. Steht Ihr Tun im Einklang mit Ihren Werten? Sehen Sie einen Sinn in Ihrer Tätigkeit?

Kommen Sie mit Ihren Stärken in den Flow

Seligman hat 24 Charakterstärken definiert, die in verschiedensten Kulturen als „Stärke“ oder „Wert“ betrachtet werden. Ihre Charakterstärken können Sie unter www.charakterstaerken.org herausfinden.

Suchen Sie sich Aufgaben, in denen Sie Ihre Stärken einsetzen können. Definieren Sie einen fixen Zeitraum, in dem Sie diese Stärken häufiger nutzen, auf neue Weise einsetzen oder mit anderen Stärken kombinieren. Fragen Sie sich: Wie ging es mir dabei? Wie habe ich mich danach gefühlt?

Wenn Sie Ihre Stärken vermehrt einsetzen, erhöhen Sie die Chance auf Flow-Zustände. Flow entsteht in einer Balance zwischen Herausforderungen und Fähigkeiten. Es werden angenehme Gefühle produziert, wir sind leistungsfähig und können jeden Moment des Lebens genießen. Im Tun aufgehen, es geht leicht und die Aufgabe bringt Erfüllung sind weitere Merkmale für Flow. Beachten Sie: Flow-Zustände merken Sie erst im Nachhinein. Im Zustand des Flows ist Ihnen das nicht bewusst.

Welchen „Positivity Ratio“ haben Sie im Team?

Überwiegen negative Emotionen und Aussagen? Leistungsstarke Teams haben einen Quotienten von 6:1 (positiv zu negativ). Teams mit einem Quotienten von unter 3:1 sind weniger erfolgreich. Einen Test finden Sie online unter www.positivityratio.com (auf englisch) oder im Buch „Die Macht der guten Gefühle“ von Barbara Fredrickson. Übrigens: In Partnerschaften sollte der „Positivity Ratio“ bei 5:1 liegen.

Wie können Sie den „Positivity Ratio“ erhöhen?

Sorgen Sie für eine positive Kommunikation. Eine Möglichkeit ist z. B. aktiv konstruktiv zu kommunizieren: Senden Sie Ich-Botschaften und stellen offene Fragen. Ermuntern Sie Ihre KollegInnen Positives zu erzählen und steigen Sie emotional mit ein. Beteiligen Sie sich an den positiven Emotionen, freuen Sie sich mit, fragen Sie nach. Wie hast Du das geschafft? Was war besonders schön? Was war es für ein Gefühl?

Teamkultur positiv & anregend gestalten

Sorgen Sie mit einer positiven, anregenden Teamkultur für gute Stimmung im Team:

- ▶ Starten Sie Meetings mit einem positiven Wochen- oder Monatsrückblick: Lassen Sie sich von Ihren Teammit-

gliedern berichten: Was ist gut gelaufen? Was war schön/positiv? Warum? Wer hat dazu beigetragen?

- ▶ Bringen Sie Dankbarkeit in Ihr Team: Dankbarkeit zu empfinden bedeutet Beziehungen zu stärken. Es bedeutet von positiven Erfahrungen zu profitieren. Fragen Sie sich gegenseitig: Wofür sind Sie dankbar ...

... diese Woche,
... in Ihrem Beruf,
... bestimmten Menschen, (etc.)

Wenn Sie etwas beenden, fassen Sie es dankbar zusammen – im Großen wie im Kleinen. Bedanken Sie sich dafür, wenn Sie ein Projekt gut beendet haben, Sie eine neue Erfahrung gemacht haben oder Sie einfach gut zu Hause angekommen sind. Es gibt viele Möglichkeiten sich für „ein gutes Ende“ zu bedanken.

Pausen nutzen: Spaziergang mit Genuss

Machen Sie einen Genussspaziergang. Ob zwischen Ihren Terminen, in der Mittagspause oder am Abend. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive – mit allen Sinnen – seien Sie ganz in der Gegenwart: Erinnern Sie sich an positive Gefühle, einen sinnlichen Genuss, schauen Sie in die Natur oder bleiben einfach einen Moment stehen und bewundern den Himmel. Sie können Ihre täglichen Wege zu „Genussspaziergängen“ nutzen. Selbst wenn Sie von einem Meeting zum anderen Meeting gehen. Halten Sie einen Moment inne und richten Ihre Aufmerksamkeit auf positive Dinge, die Ihnen unterwegs „über den Weg laufen“. Erzählen Sie Ihren KollegInnen davon!

Probieren Sie einfach die verschiedenen Übungen aus und finden das Passende für Sie. Es gibt nicht die beste Übung. Es sind kleine Bausteine, die wunderbar ineinandergreifen. Lassen Sie sich überraschen und seien offen für neue Erfahrungen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim experimentieren! ■



Autorin: Renate Freisler

EinfachStimmig Partner für menschengemäße Unternehmensentwicklung

Sie ist Balance-Coach, Trainerin und Yoga-Lehrerin. Nach ihrer langjährigen Tätigkeit in der Wirtschaft unterstützt sie heute ihre

Kunden die Balance bei sich wieder zu entdecken.

www.einfachstimmig.de/balance-im-business

Seminartipp: Auszeit am See

„InBalance und voller Energie!“

8. – 10. Mai 2015 und 9. – 11. Oktober 2015

im Arabella Alpenhotel am Spitzingsee

▶▶▶ Sonderpreise für Leser von unternehmer WISSEN

Sprechen Sie uns an!